

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

**НОВОЕ В СИСТЕМЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
БОКСЕ: ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ**

**Выпуск 21**

*научно-методическое пособие*

**Краснодар  
2020**

УДК 796.83(072)  
ББК 75.713я73  
Н74

Печатается по решению редакционного совета  
Кубанского государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма

Рецензенты: **А.А. Близнюк**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и стрелкового спорта, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар;  
**С.В. Водопьянов**, директор ГБУ КК «РЦСП по боксу».

Авторы-  
составители: доктор педагогических наук, профессор **А.И. Погребной**,  
кандидат педагогических наук **И.О. Комлев**,  
переводчики: **В.А. Горбунов**, **Е.В. Литвишко**

Н74 **Новое в системе спортивной подготовки в боксе: зарубежный опыт. Выпуск 21:** научно-методическое пособие / авт.-сост. А.И. Погребной, И.О. Комлев, переводчики: В.А. Горбунов, Е.В. Литвишко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 64 с.

В научно-методическом пособии раскрываются приоритетные направления зарубежных исследований, касающиеся изучения аспектов технико-тактической подготовки, психолого-педагогического и медико-биологического контроля, специфики соревновательной деятельности, а также другие важные направления подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в боксе.

Научно-методическое пособие содержит переведенные и научно отредактированные материалы зарубежной периодической печати, включающие таблицы, схемы и иллюстрации. Рекомендуются тренерам, специалистам по физической культуре и спорту, преподавателям, студентам, магистрантам и аспирантам вузов физической культуры.

УДК 796.83(072)

УДК 796.83(072)

© КГУФКСТ, 2020.

© Погребной А.И., Комлев И.О.,  
Горбунов В.А., Литвишко Е.В.,  
составление, 2020.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
Введение.....	5
Бокс.....	6
Биомеханика двигательных действий боксеров .....	6
Антропометрические характеристики боксеров .....	15
Особенности тренировочного процесса в боксе .....	20
Соревновательная деятельность в боксе.....	49
Психологические факторы в боксе.....	53
Список использованных источников.....	59

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

В настоящих методических рекомендациях использованы результаты НИОКР «Разработка научно-методических материалов по различным аспектам подготовки спортсменов высокого класса по базовым видам спорта в Южном федеральном округе (по материалам зарубежной печати)», выполненной в соответствии с государственным заданием Министерства спорта Российской Федерации ФГБОУ ВО «Кубанскому государственному университету физической культуры, спорта и туризма» № 777-00006-20-00 на 2020 год.