

# УСПЕШНОСТЬ РАЗВИТИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РАЗЛИЧНЫХ СТАДИЯХ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ – СТУДЕНТОВ

Гаськов А. В. 1, Кузьмин В. А. 2, 3, Кудрявцев М.Д.2, 3, Ермаков С.С. 4

1ФГАОУ ВПО «Бурятский государственный университет», г. Улан-Удэ, Россия

2ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск, Россия,

3ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М.Ф. Решетнёва», г. Красноярск, Россия

4Университет Казимира Великого, г. Быдгощ, Польша

**Аннотация.** *Цель:* исследовать показатели ОФП и СП на различных этапах подготовки студентов, занимающихся боксом, выявить взаимосвязь средств ОФП и СП квалифицированных боксеров - студентов, установить оптимальное соотношение средств ОФП и СП квалифицированных боксеров – студентов на различных этапах подготовки макроцикла. *Материал:* к тестированию привлекались квалифицированные спортсмены - 28 боксеров. Для выявления наиболее информативных показателей ОФП и СП у боксеров были зафиксированы характеристики общей физической подготовленности и специальной подготовленности. *Результаты:* анализ результатов исследования в вовлекающей стадии, в общеподготовительной стадии, в специальноподготовительной стадии, а так же на восстановительном этапе подготовки боксёров показал, что структура общих и специальных физических качеств может быть описана 9 факторами, объясняющими примерно 80% общей дисперсии. *Выводы:* результаты факторного анализа свидетельствуют о том, что факторная структура ОФП и СП квалифицированных боксеров не изменяется в зависимости от этапов подготовки. Необходимо отметить, что на каждом из исследуемых этапов выделившиеся факторы не зависят друг от друга и представляют собой отдельные необходимые стороны ОФП и СП. Поэтому при распределении тренировочных средств и величин их нагрузок необходимо равномерно распределять и дозировать соотношение самих средств на все выделенные факторы, характеризующие различные стороны подготовки. Это

обуславливает повышение уровня ОФП и СП и, как следствие, обеспечивает рост спортивных результатов квалифицированных боксеров - студентов.

**Ключевые слова:** тренировка студентов - боксёров, общая физическая подготовленность, специальная подготовленность, периоды тренировки.

## THE SUCCESSFUL DEVELOPMENT OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL QUALITIES IN DIFFERENT STAGES

### TRAINING BOXERS – STUDENTS

Gaskov A.V. 1, Kuzmin A. V. 2, 3, Kudryavtsev D. M. 2, 3, Iermakov S. S. 4

Abstract. Objective: to study the parameters RP and LP at different stages in the preparation of students engaged in Boxing, to identify the relationship of OFP funds and JV qualified boxers - students, to establish the optimal ratio of RP and SP skilled boxers of students at different stages of the training macrocycle. Material: the testing was brought by the qualified athletes - 28 boxers. To identify the most informative parameters RP and LP boxers were fixed characteristics General physical preparedness and special fitness. Results: analysis of the results of research involving stage General preparatory stage, in specialinspectionflag stage and the rehabilitative stage of training of boxers was shown that the structure of General and special physical qualities can be described 9 factors explaining about 80% of the total variance. Conclusions: the results of factor analysis indicate that the factor structure of physical fitness and SP skilled boxers is not changed depending on the stages of preparation. It should be noted that each of the investigated stages of the separated factors are not independent from each other and represent separate parties necessary RP and SP. Therefore, when the distribution of training means and values of their loads evenly and the dosing ratio of the tools themselves at all the factors that characterize various aspects of training. This causes increase in the level of OFP and the JV and, consequently, ensures the growth of sports results qualified boxers for the students.

Key words: training of students - boxers, General physical fitness, special training, periods of training.

**Введение в проблемную область исследования.** Как и большинство областей человеческой деятельности, сфера спорта характеризуется исключительно интенсивным развитием и непрекращающимся ростом спортивных достижений. Это служит конкретным отражением одного из самых существенных и наименее изученных социальных явлений – нарастания темпов, ускорения общественного прогресса [1].

Ведущие тренеры и боксёры мира в связи с возросшим уровнем конкретной соревновательной деятельности на крупнейших международных спортивных форумах заняты поиском и совершенствованием таких средств и методов тренировки, которые, прежде всего, лучшим образом позволяли бы решать задачи, исходящие из особенностей специфики бокса, направленных одновременно на развитие физических качеств и совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов.

В настоящее время развитие бокса во всём мире и обострение спортивной конкуренции дали мощный толчок творческому поиску тренеров и боксёров, породили огромное количество новых и оригинальных идей во всех звеньях системы спортивной подготовки. В последнее время вопросам построения тренировки в боксе уделяется всё большее внимание. Это не случайно, поскольку от умения провести тренировку во многом зависит уровень мастерства боксёров и их спортивный результат. Применение же в ней элементов постоянного экспериментального поиска делают её увлекательным и творческим процессом.

**Связь работы с важными научными программами и практическими задачами.** На современном этапе разработка новых методов тренировки, изыскание более эффективных средств повышения работоспособности являются основой повышения спортивного мастерства боксёров. Например, отмечаются некоторые «перестройки» в тренировке боксёра. Так, в физической подготовке боксёра сейчас наблюдается заметный крен в сторону использования специальных и общеподготовительных тренировочных средств с повышенной интенсивностью по сравнению с принятой традиционной.

Проблема оптимального соотношения так называемой общей и специальной подготовки спортсмена разрабатывается и дискутируется достаточно давно. В последнее время она вновь привлекла к себе повышенное внимание. Это объясняется отчасти ее неординарной сложностью, но не только. Состояние общей и специальной подготовки спортсмена изменяется в зависимости от уровня его подготовленности, индивидуальных особенностей развития, специфики спортивной специализации, стадий многолетнего процесса спортивного совершенствования, периодов тренировки [5,6]. Никаких универсальных количественных норм соотношения общей и специальной подготовки современная теория спортивной тренировки не устанавливает, она дает лишь принципиальные ориентиры, допуская достаточно широкий диапазон вариаций конкретных соотношений, складывающихся в зависимости от различных обстоятельств.

Современный уровень спортивных достижений в боксе, интенсивность действий боксеров на ринге предъявляют повышенные требования к уровню их общей физической (ОФП) и специальной подготовленности (СП). Рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных циклах на основе оптимального соотношения средств ОФП и СП позволяет спортсменам добиваться высоких показателей.

В результате изучения научно-методической литературы по вопросам оптимального соотношения средств ОФП и СП квалифицированных боксеров установлено, что наряду с совершенствованием технико-тактического мастерства в многолетней подготовке спортсменов главенствующую роль играет уровень ОФП и СП [2-4].

**Формулирование целей работы.** С учетом вышесказанного **целью работы** было проведение исследования показателей ОФП и СП на различных этапах подготовки квалифицированных боксеров. **Задачи исследования:** 1. выявить взаимосвязь средств ОФП и СП квалифицированных боксеров; 2. установить оптимальное соотношение средств ОФП и СП квалифицированных боксеров на различных этапах подготовки макроцикла.

**Материал исследования.** К тестированию привлекались квалифицированные спортсмены, всего 28 боксеров. Подготовительный период подготовки включал три этапа: I этап, втягивающий - 18 дней; II - общеподготовительный - 20 дней; III - специальноподготовительный - 21 день; IV- восстановительный - 18 дней.

Для выявления наиболее информативных показателей ОФП и СП у 28 боксеров были зафиксированы нижеследующие характеристики:

**общая физическая подготовленность:** 100 м - бег 100 метров; 3000 м - бег 3000 метров; ПД - прыжок в длину с места; ОТЖ - отжимание (сгибание) рук в упоре лежа; ПОДТ - подтягивание на перекладине; ТЯ 1 - толчок ядра 4 кг сильной рукой; ТЯ 2 - толчок ядра 4 кг слабой рукой; КД 1 - кистевая динамометрия сильной руки; КД 2 - кистевая динамометрия слабой руки;

**специальная подготовленность:**  $V_{уд}$  - средняя скорость ударного движения;  $СМР_1$  - специфическая сенсомоторная реакция с установкой на удар сильной рукой;  $СМР_2$  - специфическая сенсомоторная реакция с установкой на удар слабой рукой;  $t_1$  - время достижения максимума силы удара сильной рукой;  $t_2$  - время достижения максимума силы удара слабой рукой;  $t_3$  - время достижения силы удара сильной рукой;  $t_4$  - время достижения силы удара слабой рукой;  $F_1$  - сила удара сильной рукой;  $F_2$  - сила удара слабой рукой;  $S_1$  - импульс силы удара сильной рукой;  $S_2$  - импульс силы удара слабой рукой;  $N_5$  - количество ударов за 5 секунд;  $+ F_5$  - суммарная сила ударов за 5 секунд;  $+ S_5$  - сумма импульсов силы ударов за 5 секунд;  $F_{x5}$  - средняя сила ударов за 5 секунд;  $S_{x5}$  - средний импульс ударов за 5 секунд;  $N_{180}$  - количество ударов за 180 секунд;  $+ F_{180}$  - суммарная сила ударов за 180 секунд;  $+ S_{180}$  - сумма импульсов силы ударов за 180 секунд;  $F_{x180}$  - средняя сила ударов за 180 секунд;  $S_{x180}$  - сумма импульсов силы ударов за 180 секунд; УМ - уровень мастерства;

**Методы исследования.** Полученный экспериментальный материал подвергнут факторному анализу (метод главных компонент с последующим вращением референтных осей по Варимакс-критерию), в

результате чего выделились факторы, определяющие ОФП и СП боксеров на различных этапах подготовки макроцикла.

В предварительной стадии математической обработки данные, полученные в результате тестирования квалифицированных боксеров на указанных выше этапах подготовки (получены 34 показателей ОФП и СП на каждого боксера), подвергались корреляционному анализу. В итоге были определены наиболее информативные показатели ОФП и СП для различных этапов макроцикла. Исходя из этого, нами отобраны 31 наиболее значимых показателя, которые и подверглись факторному анализу.

### **Результаты исследования.**

**Вовлекающая стадия.** В результате анализа материалов, полученных на I этапе подготовки, установлено, что структура общих и специальных физических качеств у квалифицированных боксеров может быть описана 9 факторами, объясняющими 84,3% общей дисперсии выборки.

В I факторе (36,8% дисперсии выборки) наибольшие факторные веса имеют следующие эквивалентные показатели:  $N_{180}$ ;  $F_{180}$ ;  $S_{180}$ ;  $Fx_{180}$ ;  $Sx_{180}$  и 3000 м, характеризующие специальную силовую выносливость и общую выносливость. Во II факторе (9,8% общей дисперсии выборки) самые высокие факторные веса у таких эквивалентных показателей, как  $СМР_1$  и  $СМР_2$ ,  $ТЯ_2$ , отражающих специфическую сенсомоторную реакцию при выполнении ударов сильнейшей и слабейшей руками, а также уровень развития мышц рук, участвующих в ударном движении. В III факторе (8,6% общей дисперсии) с высоким факторным весом оказались качественные характеристики одиночных ударов и общий уровень развития мышечных групп, участвующих в ударном движении -  $t_1$ ,  $F_2$ ,  $S_2$ , ПД, ТЯ, которые можно считать эквивалентными. В IV факторе (7,1% общей дисперсии) выявились высокие факторные нагрузки по следующим эквивалентным показателям:  $F_5$ ,  $S_5$ ,  $Fx_5$ ,  $Sx_5$ , ОТЖ, ПОДТ, что

характеризует специальную скорость и общую силовую выносливость мышц - сгибателей и разгибателей руки.

V фактор (6% общей дисперсии выборки) высоко коррелирует с  $t_2$   $N_5$  - показателями, характеризующими временные параметры удара слабой рукой и специальную скоростную моторику. VI фактор (4,9% общей дисперсии) - показатель времени бега на 100м - оценивает общую скоростную выносливость. В VII факторе (4,1% общей дисперсии выборки) высокие факторные веса имеют эквивалентные показатели  $F_1$  и  $S_1$  характеризующие эффективность ударов слабой рукой. VIII фактор (3,9 % общей дисперсии) - показатель V - характеризует среднюю скорость ударного движения. IX фактор (3,1% общей дисперсии) обнаруживает взаимосвязь с эквивалентными показателями  $t_3$  и  $t_4$ , характеризующими время одиночных ударов сильнейшей и слабой руками и оценивающими эффективность этих ударов.

**Общеподготовительная стадия.** Анализ результатов II этапа подготовки выявил, что структуру общих и специальных физических качеств можно описать 9 факторами, объясняющими 85,1% общей дисперсии выборки.

В I факторе (вклад 35,4% общей дисперсии выборки) выявлены высокие взаимосвязи у эквивалентных показателей  $F_1$   $S_1$   $F_2$   $S_2$   $F_5$   $S_5$   $F_{x5}$   $S_{x5}$   $F_{180}$   $S_{180}$  3000 м, КД<sub>1</sub>, КД<sub>2</sub>, характеризующих эффективность одиночных ударов слабой и сильнейшей руками, специальную скоростную и силовую выносливость, общую выносливость и силу мышц — сгибателей кисти. II фактор (12,0% общей дисперсии выборки) наивысшую взаимосвязь обнаруживает с показателями  $N_5$   $N_{180}$   $F_{x180}$   $S_{x180}$  характеризующими специальную скоростную выносливость. В III факторе (9,6% общей дисперсии выборки) наибольшую корреляцию имеют эквивалентные характеристики  $t_1$   $t_3$   $t_2$   $t_4$  оценивающие качество ударов слабой и сильнейшей руками. В IV факторе (6,3% общей дисперсии выборки) наибольшие факторные веса у эквивалентных показателей СМР<sub>2</sub> и СМР<sub>3</sub>, характеризующих специфическую сенсомоторную реакцию при ударах сильнейшей и слабой руками.

V фактор (5,6% от общей дисперсии) обнаруживает наибольшие факторные нагрузки с ПД, ТЯ<sub>1</sub> ТЯ<sub>2</sub> характеризующие уровень развития мышечных групп верхнего плечевого пояса. В VI факторе (4,8% общей дисперсии выборки) наибольшие взаимосвязи выявлены с показателями бега на 100 м, ОТЖ, характеризующими скоростную и силовую выносливость. В VII факторе (4,4% общей дисперсии выборки) выделился показатель силы мышц - сгибателей руки и ПОДТ.

VIII фактор (3,8% общей дисперсии выборки) - показатель t, - характеризует качество удара сильнейшей рукой.

IX фактор (3,2% общей дисперсии выборки) обнаруживает наибольший факторный вес с показателями V, характеризующими среднюю скорость ударного движения.

**Специальноподготовительная стадия.** Из анализа результатов факторного анализа III этапа подготовки видно, что структура общих и специальных физических качеств может быть описана так же 9 факторами, обеспечивающими 84,2% общей дисперсии выборки. В I факторе, внесшем наибольший вклад (35,7%) в общую дисперсию выборки, определены высокие факторные веса с эквивалентными показателями F<sub>1</sub>, S<sub>1</sub>, F<sub>5</sub>, S<sub>5</sub>, Fx<sub>5</sub>, Sx<sub>s</sub>, S<sub>180</sub>, КД, КД<sub>2</sub> характеризующими силовые параметры удара сильнейшей рукой, специальную скоростную и силовую выносливость и общую силу мышц - сгибателей руки. II фактор (10,4% общей дисперсии выборки) говорит о высокой связи с эквивалентными показателями СМР<sub>1</sub>, СМР<sub>2</sub>, характеризующими специфическую сенсомоторную реакцию при ударах слабейшей и сильнейшей руками. В III факторе (9,5% общей дисперсии выборки) налицо высокая взаимосвязь с эквивалентными показателями t<sub>1</sub>, t<sub>3</sub>, t<sub>2</sub>, t<sub>4</sub>, характеризующими качество удара сильнейшей и слабейшей руками.

IV фактор (6,5% общей дисперсии выборки) обнаруживает наибольшие факторные коэффициенты при результатах У<sub>уд</sub>, 100 м, которые характеризуют среднюю скорость ударного движения и общую скоростную выносливость.

V фактор (5,9% обобщенной дисперсии выборки) высоко коррелирует с показателями  $N_{180}$ ,  $F_{180}$ ,  $S_{180}$ , характеризующими специальную силовую выносливость. В VI факторе (5,2% суммарной дисперсии выборки) высокий вес имеют  $N_5$ , ПОДТ, характеризующие специальную скоростную моторику и силовую выносливость мышц - сгибателей руки. В VII факторе (4,4% общей дисперсии выборки) наблюдается высокая связь с ПД, ТЯ<sub>2</sub>, ТЯ<sub>2</sub>, характеризующая взрывную силу ног и уровень развития мышц, участвующих в ударном движении. VIII фактор (3,7% общей дисперсии выборки) выделил показатель ОТЖ, характеризующий силовую выносливость мышц сгибателей руки. IX фактор (2,9% общей дисперсии выборки) тесно коррелирует с эквивалентными показателями  $F_2$ ,  $S_2$ ,  $F_{x180}$ ,  $S_{x180}$  и с показателями бега на 300 м, характеризующими качественные характеристики удара слабой рукой, специальную силовую и общую выносливость.

**Восстановительная стадия.** Анализ результатов исследования на восстановительном этапе подготовки показал, что структура общих и специальных физических качеств может быть описана 9 факторами, объясняющими 86,2% общей дисперсии. В I факторе (вклад 36,8% общей дисперсии выборки) высокие взаимосвязи имеют показатели  $N_{180}$  100м, Т<sub>я</sub>, ТЯ<sub>2</sub>, характеризующие количество ударов, нанесенных за раунд, общую скоростную выносливость, уровень развития мышц, участвующих в ударном движении. Во II факторе (10,9% общей дисперсии выборки) налицо высокие связи с такими эквивалентными показателями, как  $СМР_1$ ,  $СМР_2$ , характеризующими специфическую сенсомоторную реакцию при ударах слабой и сильнейшей руками. В III факторе (8,9% суммарной дисперсии выборки) высокие веса обнаруживают эквивалентные показатели  $t_1$ ,  $t_3$ ,  $t_2$ ,  $t_4$ , характеризующие качество ударов сильнейшей и слабой руками. IV фактор (7,2% общей дисперсии выборки) имеет наибольшие веса с показателями бега на 3000 м, характеризующими общую выносливость.

В V факторе (6,2% общей дисперсии выборки) с наибольшими факторными весами выделены: ОТЖ, ПОДТ, характеризующие силовую выносливость

мышц - разгибателей и сгибателей руки. В VI факторе (вклад в суммарную дисперсию выборки 4,7%) выявлена высокая взаимосвязь с эквивалентными показателями  $F_2$ ,  $S_2$ , характеризующими качество удара слабой рукой. В VII факторе (4,3% общей дисперсии выборки) наибольшая нагрузка выявлена в показателе  $V$ , характеризующем среднюю скорость ударного движения. В VIII факторе (3,9% общей дисперсии выборки) выделены эквивалентные показатели  $F_1$ ,  $S_1$ ,  $N_5$ ,  $F_5$ ,  $S_5$ ,  $F_{X_5}$ ,  $S_{X_5}$ ,  $F_{180}$ ,  $S_{180}$ ,  $F_{X_{180}}$ , ПД, КД, КД, характеризующие уровень специальной скоростно-силовой выносливости, взрывные способности мышц ног и силу мышц - сгибателей кисти. В IX факторе (3,3% общей дисперсии выборки) выделен фактор уровня мастерства.

**Дискуссия.** Мы предположили, что проблемы, с которыми сталкиваются преподаватели и тренеры в сфере физкультурного образования студентов могут быть скорректированы средствами и методами бокса. Как было установлено, традиционная система физического воспитания, используемая в государственных высших образовательных учреждениях, не в полной мере реализует задачи мотивации студентов к физкультурной деятельности. Это, во многом, связано с отсутствием научно обоснованной концепции формирования физкультурного образования [7-9].

Проделанная таким образом, большая научная и методическая работа в этом направлении позволяла в целом достаточно эффективно организовывать учебный режим в высшей школе, нивелировать остроту проблемы перенапряжения организма в условиях учебного процесса, поддерживать уровень работоспособности студентов, занимающихся боксом в относительно оптимальных границах [10-11].

### **Выводы.**

1. Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что в вовлекающей стадии подготовки успешность развития общих и специальных физических качеств во многом определяется следующими независимыми друг от друга факторами, характеризующими такие стороны подготовленности, как: специальная силовая и общая выносливость; общее время двигательной

реакции и уровень развития силы мышц рук, участвующих в ударном движении; качество одиночных ударов и общий уровень развития мышечных групп, участвующих в ударном движении; специальная скоростная выносливость и общая силовая выносливость мышц - сгибателей и разгибателей руки; время удара слабой рукой и быстрота серийных ударов; общая скоростная выносливость; эффективность ударов слабой рукой; скорость ударного движения; эффективность одиночных ударов обеими руками.

1. Из изложенного можно заключить, что в общеподготовительной стадии тренировки успешность развития общих и специальных физических качеств во многом определяется следующими независимыми друг от друга факторами, характеризующими такие стороны подготовленности, как: эффективность ударов сильнейшей и слабой руками, специальная скоростная и силовая выносливость, общая выносливость и сила мышц - сгибателей кисти; специфическая сенсомоторная реакция; уровень развития мышц верхнего плечевого пояса; общая скоростная и силовая выносливость; скорость ударного движения.
2. В результате анализа материалов, полученных в специальноподготовительной стадии тренировки, можно заключить, что успешность развития общих и специальных физических качеств во многом определяется следующими независимыми друг от друга факторами, характеризующими такие стороны подготовленности, как: сила удара сильнейшей рукой, специальная скоростная и силовая выносливость и сила мышц - сгибателей кисти; специфическая сенсомоторная реакция; временные характеристики ударов сильнейшей и слабой руками; общая скоростная выносливость; специальная скоростная моторика; уровень развития мышц, участвующих в ударном движении; силовая выносливость мышц - сгибателей руки; сила удара слабой рукой и общая выносливость.

3. Анализ результатов в восстановительной стадии подготовки позволяет заключить, что уровень развития физических качеств во многом определяется следующими независимыми друг от друга факторами, характеризующими такие стороны подготовленности, как: количество ударов, нанесенных за раунд, общая скоростная выносливость, уровень развития мышц, участвующих в ударном движении; специфическая сенсомоторная реакция; временные характеристики одиночных ударов обеими руками; общая выносливость; силовая выносливость мышц-разгибателей и сгибателей руки; качество удара слабой рукой; скорость ударного движения; специальная скоростно-силовая выносливость, взрывные способности мышц ног и силы мышц - сгибателей кисти; уровень мастерства.
4. Результаты факторного анализа свидетельствуют о том, что факторная структура ОФП и СП квалифицированных боксеров не изменяется в зависимости от этапов подготовки. Необходимо отметить, что на каждом из исследуемых этапов выделившиеся факторы не зависят друг от друга и представляют собой отдельные необходимые стороны ОФП и СП. Поэтому при распределении тренировочных средств и величин их нагрузок необходимо равномерно распределять и дозировать соотношение самих средств на все выделенные факторы, характеризующие различные стороны подготовки. Это обуславливает повышение уровня ОФП и СП и, как следствие, обеспечивает рост спортивных результатов квалифицированных боксеров - студентов.

#### **Конфликт интересов.**

Авторы заявляют, что не существует никакого конфликта интересов.

#### **Литература**

1. Авдеев Р.Ф. Философия информационной цивилизации / Р.Ф. Авдеев. - М.: ВЛАДОС, 1994.-104с.

2. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров. Автореф. дисс. док. пед. наук.- Москва, 1999г. 41с.
3. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе. – Монография, 2004, Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2004.- 112 с.
4. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Методологические основы построения эффективных моделей тренировочной деятельности боксеров. Монография; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. - Красноярск, 2011. - 108 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее аспекты. Учебник – М.: «Лань» 2005.- с.342-362
6. Филимонов В.И. Бокс: Спортивно-техническая подготовка.- М.: «Инсан».- 2000г.-427с.
7. Кузьмин В.А., Кудрявцев М.Д., Копылов Ю.А., Галимов Г.Я., Стрельников В.А. Концептуальные основы необходимости обновления дополнительного оздоровительного физического воспитания студентов // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2014. – Ч. 2. – С. 162-165.].
8. Кузьмин В.А., Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Ю.А. Копылов, А.В. Гаськов. Современные подходы к созданию концепции и обновлению структуры и содержания оздоровительного физического воспитания студентов вузов. [Текст] // Вестник Бурятского государственного университета. Выпуск Физическая культура и спорт 13/ 2014.- 204 с. УДК 796.093.8. С.34-41;
9. Кузьмин В.А., Кудрявцев М.Д., Копылов Ю.А., Галимов Г.Я., Стрельников В.А., Гаськов А.В. Особенности формирования социально значимых личностных качеств у студентов-боксеров как основы будущей профессиональной деятельности. [Текст]/ // Вестник Бурятского государственного университета. Выпуск Физическая культура и спорт 13/ 2014.- 204 с. УДК 796.83, С. 68-72;

10. Копылов Ю.А., Яцковская Л.Н., Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Толстопятов И.А., Ермаков С.С. Концепция структуры и содержания оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов.–2015. – № 5 – С. 23-30;
11. Кузьмин В.А., Копылов Ю.А., Кудрявцев М.Д., Толстопятов И.А., Ермаков С.С., Галимов Г. Я. Обоснование эффективности занятий по оздоровительной методике для студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности // Физическое воспитание студентов.–2015. – № 6 – С. 43-50.

### Literature

1. Avdeev, R. F. Philosophy of information civilization / R. F. Avdeev. - M.: VLADOS, 1994.-104c sites.
2. Gaskov A.V. Theoretical-methodological bases of management of competitive and training activity of the qualified boxers. Author. Diss. Doc. PED. Sciences.- Moscow, 1999. 41С.
3. Gaskov A.V. Kuzmin V. A. the Structure and content of the training-competitive activity in the sport of Boxing. – Monograph, 2004, Krasnodar. state University – Krasnoyarsk, 2004.- 112.
4. Gaskov A.V. Kuzmin V. A. Methodological bases of construction of effective models of training activity boxers. Monograph; Sib. state of aerocosmic. Univ - Krasnoyarsk, 2011. - 108 p.
5. Matveev L. P. General theory of sport and its aspects. Tutorial – M.: "DOE" 2005.- p. 342-362
6. Filimonov V. I. Boxing: Sports-technical training.- Moscow, "Insan".- 2000.- 427с.
7. Kuzmin V. A., Kudryavtsev M. D., Kopylov Yu. a., Galimov I. G., Strelnikov V. A. Conceptual framework the need to upgrade secondary health physical education of students // Young sport science of Belarus : materials of Intern. scientific.-practical. Conf. Minsk, 8-10 APR. 2014 : 3 hours / Belarusian. state University of physical culture ; SYN. T. D. Polyakova (chief editor) [and others]. – Minsk, bgufk, 2014. – Part 2. – P. 162 to 165.].
8. Kuzmin V. A., Kudryavtsev M. D., Galimov I. G., Y. A. Kopylov, A. Gaskov. Modern approaches to the creation of the concept and to upgrade the structure and content of physical education students. [Text] // Bulletin of the Buryat state University. The release of Physical culture and sport 13/ 2014.- 204 S. UDC 796.093.8. P. 34-41;
9. Kuzmin V. A., Kudryavtsev M. D., Kopylov Yu. a., Galimov I. G., Strelnikov V. A., gaskov A.V. Peculiarities of formation of socially significant personal qualities of students-boxers as the basis of future professional activity. [Text]/ / Bulletin of the Buryat state University. The release of Physical culture and sport 13/ 2014.- 204 S. UDC 796.83, Pp. 68-72;

10. Kopylov, Y. A., Jackowska L. N., Kudryavtsev M. D., Kuzmin A. V., tolstopyatov I. A., Ermakov S. C. Concept structure and content of health activities for students in higher education // Physical education of students.-2015. – No. 5 – Pp. 23-30;
11. Kuzmin V. A., Kopylov A., M. D. Kudryavtsev, I. A. tolstopyatov, iermakov S. S., Galimov, G. J. evaluation of the effectiveness studies on improving methods for students with low level of physical fitness // Physical education of students.-2015. – No. 6 – Pp. 43-50.

Информация об авторах:

Гаськов Алексей Владимирович,  
д.п.н., проф.  
gaskov@bsu.ru  
Бурятский государственный университет  
ул. Смолина, д. 24а, г. Улан-Удэ, 670000, Россия

Кузьмин Владимир Андреевич  
доцент  
<http://orcid.org/0000-0002-4190-1628>  
[atosn35@mail.ru](mailto:atosn35@mail.ru)  
Сибирский федеральный университет,  
Свободный пр., 79, Красноярск, 660041, Россия;  
Сибирский государственный аэрокосмический университет -  
пр. Свободный, 79, г. Красноярск, 660041, Россия

Кудрявцев Михаил Дмитриевич  
д.п.н., проф.  
<http://orcid.org/0000-0002-4377-0879>  
[kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru)  
Сибирский федеральный университет,  
пр. Свободный, 79, г. Красноярск, 660041, Россия;  
Сибирский государственный аэрокосмический университет -  
пр. Свободный, 79, г. Красноярск, 660041, Россия

Ермаков Сергей Сидорович  
д.п.н., проф.  
<http://orcid.org/0000-0002-5039-4517>  
[sportart@gmail.com](mailto:sportart@gmail.com)  
Университет Казимира Великого  
ул. Ходкевича 30, г. Быдгощ 85-064, Польша

Information about the authors:

Gaskov A. V., gaskov@bsu.ru

Buryat state University

Smolina st., 24a, Ulan-Ude, 670000, Russia

Kuzmin V.A.; <http://orcid.org/0000-0002-4190-1628>;

atosn35@mail.ru; Siberian Federal University; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia;

Siberian State

Aerospace University; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia.

Kudryavtsev M.D.; <http://orcid.org/0000-0002-4377-0879>;

kumid@yandex.ru; Siberian Federal University; Siberian State Aerospace University; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia.

Iermakov S.S.; <http://orcid.org/0000-0002-5039-4517>;

sportart@gmail.com; Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz

#### **КОНТАКТЫ. Информация об авторах:**

Кузьмин Владимир Андреевич, доцент военной кафедры Военно-инженерного института ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», Красноярск

Почтовый адрес: 660135 Россия Красноярск-135, ул. Взлётная, д.16, кв. 114

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, д.п.н., профессор, зав. кафедрой валеологии Торгово-экономического института ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», Красноярск

Почтовый адрес: 660049 Россия Красноярск, улица Ленина, д.27, кв. 20

Гаськов Алексей Владимирович, профессор кафедры теории физической культуры ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет» г. Улан-Удэ, доктор педагогических наук, профессор; Почтовый адрес: 670002 Россия Улан-Удэ, ул. Комсомольская, д.27, кв. 7