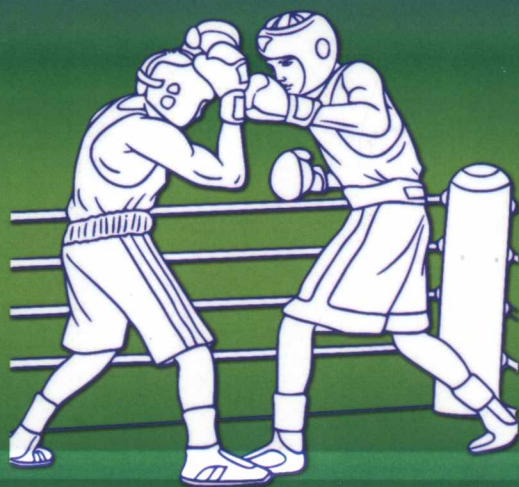


45. 413

993

Ю. В. ЯЦИН, В. А. САЛЬНИКОВ, Г. И. МОКЕЕВ

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОКСЕРОВ

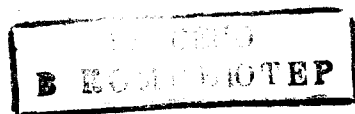


УФА 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Уфимский государственный авиационный технический университет»

Ю. В. ЯЦИН, В. А. САЛЬНИКОВ, Г. И. МОКЕЕВ

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ  
В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОКСЕРОВ**



Уфа 2017

УДК 796.015:796.83

ББК 75.0:75.713

Я93

*Рецензенты:*

*профессор кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ,*

*д-р пед. наук Сафонова Ж. Б.;*

*профессор СибГУФК, д-р пед. наук Карнеев А. Г.*

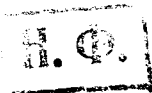
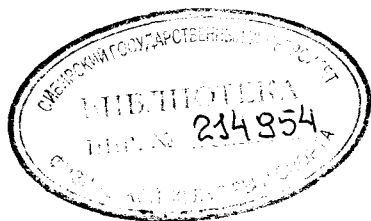
**Яцин Ю. В., Сальников В. А., Мокеев Г. И.**

Я93 Индивидуальные различия в тренировочном процессе боксеров : монография / Сиб. гос. ун-т физ. к-ры и спорта; Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : УГАТУ, 2017. – 282 с.

ISBN 978-5-4221-1083-4

Рассмотрены индивидуально-психологические особенности боксеров и их связь с динамикой двигательных способностей, технико-тактическими действиями и соревновательной эффективностью, а также влияние способностей на успешность спортивной деятельности.

Адресовано тренерам, преподавателям, аспирантам, магистрантам и студентам, специализирующимся в различных видах единоборств.



УДК 796.015:796.83

ББК 75.0:75.713

ISBN 978-5-4221-1083-4

© Яцин Ю. В., Сальников В. А., Мокеев Г. И., 2017

© Корректурa и верстка. РИК УГАТУ, 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	7
<b>Глава 1. Бокс в историческом измерении</b> .....	12
1.1. Зарождение первоначальных форм, напоминающих современный бокс .....	12
1.2. Становление современного бокса.....	13
1.3. Бокс в СССР и современной России .....	14
1.4. Личностный фактор в достижениях советского и российского бокса .....	17
<b>Глава 2. Возрастной фактор в системе спортивной деятельности единоборцев</b> .....	21
2.1. Возраст и развитие индивида и личности.....	21
2.2. Возраст в системе многолетнего тренировочного процесса .....	32
2.3. Возраст и факторы, обуславливающие спортивные достижения .....	46
2.4. Темпы роста спортивного результата и временной фактор .....	51
2.5. Возраст и особенности адаптации к нагрузке в спортивной деятельности.....	53
2.6. Возраст в структуре соревновательной деятельности .....	55
<b>Глава 3. Индивидуально-психологические особенности спортсменов в видах единоборств</b> .....	58
3.1. Индивидуальные различия спортсменов в различных видах спорта .....	58
3.2. Индивидуальные различия и уровень подготовленности.....	61
3.3. Индивидуально-психологические особенности и стиль соревновательного поединка.....	63
3.4. Индивидуально-психологические особенности в структуре стиля ведения поединка в единоборствах.....	75
<b>Глава 4. Способности в структуре спортивной деятельности</b> .....	82
4.1. Способности и их классификация .....	82
4.2. Взаимодействие способностей в системе спортивной деятельности .....	91
4.3. Индивидуально-психологические особенности и способности.....	96

4.4. Психические процессы в структуре спортивной деятельности в видах единоборств.....	101
4.5. Этапность развития различных систем организма .....	109
<b>Глава 5. Индивидуализация в системе спортивной деятельности .....</b>	<b>119</b>
5.1. Индивидуализация тренировочного процесса и факторы ее определяющие ...	121
5.2. Индивидуальные различия как определяющий фактор индивидуализации. ....	126
5.3. Критерии, регламентирующие индивидуальный подход .....	130
<b>Глава 6. Динамика двигательных способностей у спортсменов, различающихся индивидуально-психологическими особенностями .....</b>	<b>139</b>
6.1. Индивидуально-психологические особенности в системе управления тренировочным процессом спортсменов.....	139
6.2. Выраженность индивидуально-психологических особенностей и двигательных способностей у боксеров, различающихся уровнем подготовленности.....	144
6.3. Связь индивидуально-психологических особенностей и двигательных способностей у боксеров, различающихся уровнем подготовленности .....	147
6.4. Особенности взаимосвязи профессионально-важных качеств у боксеров различного уровня подготовленности.....	151
6.5. Связь уровня развития показателей специальной выносливости и особенностей нейродинамики.....	156
6.6. Связь показателей специальной (скоростной) выносливости и свойств нервной системы в соответствии с уровнем подготовленности боксеров.....	159
6.7. Влияние скоростной направленности тренировочного процесса на развитие специальной выносливости боксеров, различающихся типологическими особенностями .....	162
6.8. Влияние скоростно-силовой направленности тренировочного процесса на развитие специальной выносливости боксеров, различающихся типологическими особенностями .....	167

6.9. Индивидуальные особенности в темпах прироста скоростных и скоростно-силовых проявлений у боксеров, различающихся уровнем подготовленности .....	174
<b>Глава 7. Индивидуальный стиль операций как системообразующий фактор целостной деятельности.....</b>	<b>178</b>
7.1. Индивидуальный стиль в системе спортивной деятельности .....	178
7.2. Стиль и манера ведения поединка в видах единоборств .....	186
7.3. Выраженность специальных физических качеств боксеров различных стилей ведения поединка и их связь с показателями эффективности боевых действий .....	190
7.4. Параметры стилей ведения боксерских поединков и их связь с показателями эффективности боевых действий .....	194
7.5. Индивидуальный фактор в проявлении ударных действий у боксеров, различающихся манерой ведения поединка.....	199
7.6. Индивидуальный стиль ведения поединка боксерами и связь признаков, характеризующих его.....	204
7.7. Особенности предсоревновательного этапа подготовки боксеров, различающихся манерой ведения соревновательного поединка .....	209
<b>Глава 8. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности боксеров .....</b>	<b>214</b>
8.1. Результативность соревновательного поединка в соответствии со стилем технико-тактических действий боксеров .....	215
8.2. Эффективность соревновательных действий боксеров, различающихся уровнем подготовленности .....	218
8.3. Связь соревновательной деятельности с индивидуально-психологическими особенностями .....	221
8.4. Стрессоустойчивость как фактор, определяющий успешность соревновательной деятельности боксеров.....	227

8.5. Стил ь ведения поединка как системообразующий фактор эффективности действий в видах единоборств .....	230
<b>Глава 9. Динамика специальных физических качеств при дифференцированном планировании тренировочной нагрузки у боксеров, различающихся индивидуальными особенностями .....</b>	<b>238</b>
<b>Заключение .....</b>	<b>249</b>
<b>Литература.....</b>	<b>256</b>