

75.713
к 44

Специальная

В.А. Киселев

ПОДГОТОВКА

В.Н. Черемисинов

боксера



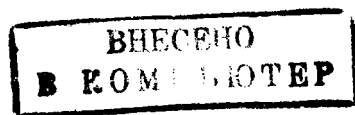
В.А. Киселев
В.Н. Черемисинов

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА

Учебное пособие

*Рекомендовано к изданию Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания РГУФКСМиТ
Протокол № 08 от 30 марта 2017 г.*

*для студентов, обучающихся по направлению
49.03.01 «Физическая культура»*



ТВТ Дивизион
Москва 2018

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор *Свищев И.Д.*;
кандидат психологических наук, профессор *Клещев В.Н.*

Авторы выражают благодарность профессору, заслуженному тренеру России *Хромову Н.Д.* за ценные советы и помощь в подготовке пособия

Киселев, В. А.

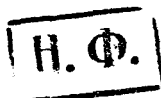
К 44 Специальная подготовка боксера [текст] / Киселев В.А., В.Н. Черемисинов – М.: ТВТ Дивизион, 2018. – с. 184.

ISBN 978-5-98724-139-4

В пособии на современном научном уровне рассматриваются вопросы специальной подготовки боксера. Особое внимание уделяется факторам, определяющим уровень развития выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости, координационных способностей. Описываются тесты и критерии, используемые для оценки различных сторон специальной подготовленности боксеров, средства и методы их совершенствования. Большое внимание уделяется вопросам периодизации тренировки боксера, содержанию тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. Приводится описание конкретного содержания тренировочного процесса квалифицированных боксеров на разных этапах подготовки.

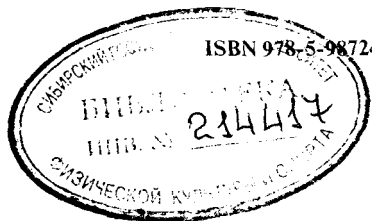
Материал пособия соответствует требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Пособие предназначено для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта, обучающихся по указанному направлению подготовки, магистрантам, обучающимся по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» а также слушателей Института повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров. Пособие может быть полезно тренерам по боксу и кикбоксингу (а также других видов спортивных единоборств), стремящимся повысить свою профессиональную квалификацию.

ISBN 978-5-98724-139-4



УДК 796.32

© Киселев В.А., Черемисинов В.Н., 2018
© Оформление, ТВТ Дивизион, 2018



Оглавление

Введение. Характеристика современного бокса	12
1. Соревновательная деятельность в боксе	14
1.1. Структура соревновательной деятельности.....	14
1.2. Анализ соревновательной деятельности в боксе	19
1.2.1. Количественная оценка соревновательной деятельности в боксе	20
1.2.2. Многолетняя динамика соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации	24
1.3. Характер энергообеспечения боксерского поединка	29
2. Общая характеристика системы подготовки боксера	31
3. Характеристика физической подготовки боксера	33
3.1. Общая физическая подготовка	33
3.2. Вспомогательная подготовка	34
3.3. Специальная физическая подготовка	34
4. Факторы, определяющие проявление выносливости	36
4.1. Факторы, определяющие выносливость боксера	38
4.1.1. Алактатный компонент выносливости	40
4.1.2. Гликолитический компонент выносливости	41
4.1.3. Аэробный компонент выносливости	44
5. Показатели уровня развития различных компонентов выносливости	51
5.1. Показатели анаэробных компонентов выносливости	52
5.2. Показатели аэробного компонента выносливости	55
5.3. Специфичность специальной выносливости боксера	60
6. Средства и методы совершенствования выносливости боксера	64
6.1. Средства и методы совершенствования алактатной выносливости боксера	64
6.2. Средства и методы совершенствования гликолитического компонента выносливости	66
6.3. Средства и методы совершенствования аэробного компонента выносливости	70
7. Скоростно-силовые способности боксера	73
7.1. Факторы, определяющие скоростно-силовые способности	74
7.2. Средства и методы совершенствования скоростно-силовых способностей боксера	75

8. Гибкость и методы ее совершенствования	86
9. Ловкость (координационные способности) и пути ее совершенствования	90
9.1. Факторы, определяющие координационные способности	90
9.2. Средства и методы совершенствования координационных способностей	92
10. Тренировка вестибулярной устойчивости	95
11. Гипоксическая тренировка в боксе	97
11.1. Построение тренировочного процесса в условиях среднегорья ...	100
11.2. Реадаптация после возвращения из среднегорья	102
11.3. Использование среднегорья в разные периоды подготовки	103
11.4. Другие виды гипоксической тренировки	104
11.4.1. Интервальная гипоксическая тренировка	106
12. Построение процесса многолетней спортивной подготовки	112
12.1. Структура многолетнего тренировочного процесса	112
12.2. Преимущественная направленность тренировочного процесса на разных этапах многолетней подготовки	115
12.2.1. Направленность тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки	115
12.2.2. Этап начальной спортивной специализации	116
12.2.3. Этап углубленной подготовки	118
12.2.4. Этап спортивного совершенствования	120
12.2.5. Этап высших спортивных достижений	121
12.3. Построение тренировочного процесса в годичном цикле	125
12.4. Направленность тренировочного процесса в разные периоды макроцикла	128
12.4.1. Построение тренировки в подготовительном периоде	128
12.4.2. Построение тренировки в соревновательном периоде	129
12.4.3. Задачи и направленность переходного периода	130
13.0. Построение тренировочного процесса в микроциклах (средства и методы тренировки)	134
13.1. Варианты микроциклов	136
13.1.1. Базовые микроциклы	136
13.1.2. Специализированные микроциклы	136
13.1.3. Подводящие микроциклы	136
13.1.4. Соревновательные микроциклы	137
13.1.5. Восстановительные микроциклы	137
13.1.6. «Ударные» микроциклы	137

13.2. Основные требования к построению тренировочного процесса в микроциклах	138
13.3. Особенности построения тренировочного процесса при многоцикловой структуре календарного года	143
13.3.1. Структура многоциклового соревновательного периода	147
13.3.2. Особенности подготовки к важнейшим турнирам года	148
14.0. Планирование процесса спортивной подготовки	152
14.1. Перспективное планирование	153
14.2. Текущее планирование	154
14.3. Оперативное планирование	155
14.3.1. Классификация тренировочных занятий по преимущественной направленности	155
14.3.2. Планирование занятий по общей физической подготовке	155
14.3.3. Планирование занятий по специальной физической подготовке	156
14.3.4. Планирование занятий по совершенствованию технико-тактического мастерства	157
14.3.5. Планирование занятий по боевой практике	158
14.4. Планирование тренировочных занятий в течение одного дня ...	159
14.5. Планирование тренировки в микроцикле	160
14.5.1. Варианты построения микроциклов	161
Список литературы	166
Приложение	178