

45.413

Т 33

ВЫСШЕЕ

ОБРАЗОВАНИЕ

К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков,
А. И. Гарамян, З. М. Хусяинов

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БОКСА

АКЦЕНТИРОВАННЫЕ И ТОЧНЫЕ УДАРЫ

2-е издание

УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

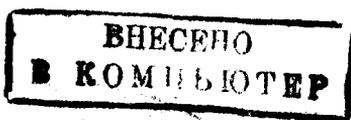
 **Юрайт**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гаракян, З. М. Хусяйнов

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БОКСА АКЦЕНТИРОВАННЫЕ И ТОЧНЫЕ УДАРЫ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

2-е издание, исправленное и дополненное



Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по гуманитарным направлениям

Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»

Москва • Юрайт • 2021

УДК 796.83(075.8)

ББК 75.713я73

К65

Авторы:

Копцев Константин Николаевич — кандидат педагогических наук, заслуженный тренер Грузии, заслуженный тренер РСФСР, заслуженный тренер СССР;

Меньшиков Олег Владимирович — кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер России по боксу, старший тренер спортивного клуба «Торпедо»;

Гаракян Ашот Иванович — кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России по боксу, руководитель отделения бокса Национального исследовательского технологического университета «МИСиС», старший тренер женской сборной команды России;

Хусяйнов Зофер Мустафович — кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры и здоровья Института базового образования Национального исследовательского технологического университета «МИСиС», заслуженный тренер России по боксу.

Рецензент:

Калмыков Е. В. — доктор педагогических наук, профессор.

Копцев, К. Н.

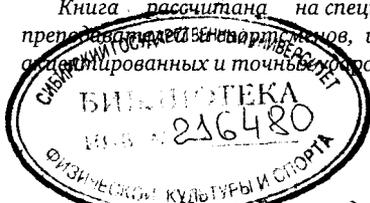
К65 Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебное пособие для вузов / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гаракян, З. М. Хусяйнов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 174 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-534-12427-9

В данной книге излагаются результаты систематических исследований авторов, направленных на изучение научно-методических основ техники и методов тренировки акцентированных и точных ударов боксеров. Полученные материалы позволяют боксерам индивидуализировать процесс тренировки техники сильных и точных ударов на разных этапах подготовки.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Книга рассчитана на специалистов в области бокса, тренеров-преподавателей и студентов, интересующихся проблемой формирования акцентированных и точных ударов.



УДК 796.83(075.8)

ББК 75.713я73

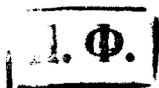
Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-534-12427-9

© Копцев К. Н., Меньшиков О. В.,
Гаракян А. И., Хусяйнов З. М., 2007

© Копцев К. Н., Меньшиков О. В.,
Гаракян А. И., Хусяйнов З. М., 2020,
с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2021



Оглавление

Предисловие	6
Глава 1. Акцентированные удары.....	10
1.1. Основы биодинамики акцентированного удара в боксе	10
1.2. Степень участия мышц ног в ударном движении	14
1.3. Вклад мышц туловища в ударное движение.....	18
1.4. Включение мышц руки в ударное движение.....	19
1.5. Различные варианты степени включения мышц звеньев тела в ударное движение	21
1.6. Методика контроля и пути совершенствования различных фаз ударного движения	23
1.7. Ударный метод совершенствования техники боксеров-юношей ...	27
1.8. Повышение эффективности ударов с помощью тренажерного устройства.....	30
1.9. Биомеханические особенности нанесения акцентированных ударов боксеров разных технико-тактических типов и квалификации.....	33
1.10. Тренировка и методика совершенствования акцентированных ударов на разных этапах подготовки.....	39
1.11. Биомеханические особенности техники акцентированных ударов прямого правой и бокового левой в голову	48
1.12. Методика тренировки акцентированного удара на предсоревновательном этапе подготовки боксеров высокой квалификации.....	53
Глава 2. Точные удары	61
2.1. Целевая точность ударов в боксе	61
2.2. Технические средства тренировки и контроля точности ударов боксеров	68
2.3. Проявление максимальной силы в ударах с установкой на силу, быстроту и точность	72
2.4. Особенности нанесения сильных, быстрых и точных ударов	75
2.5. Факторный вклад силы, быстроты и точности ударов в уровень мастерства боксеров.....	79
2.6. Вклад силы, быстроты и точности ударов в техническое мастерство боксеров.....	82
2.7. Информативность взаимосвязи силы, быстроты и точности ударов с показателями спортивного мастерства боксеров	84

2.8. Зависимость силы, быстроты и точности ударов от технического мастерства боксеров	85
2.9. Пути совершенствования точности ударов в боксе	87
2.10. Методика совершенствования точности ударов на предсоревновательном этапе боксеров-юношей.....	89
2.11. Тренировка и методика совершенствования силы, быстроты и точности ударов при подготовке к соревнованиям.....	93
Глава 3. Масса и ее влияние на силу удара.....	98
3.1. Роль ударной массы в боксе	98
3.2. Факторная структура некоторых скоростно-силовых и морфологических особенностей боксеров	104
Глава 4. Динамика силы, быстроты и точности ударов на этапе начальной спортивной специализации.....	111
4.1. Взаимосвязь показателей силы, быстроты и точности ударов и общей физической подготовленности боксеров с уровнем спортивного и технического мастерства.....	111
4.2. Динамика взаимосвязи общей физической подготовленности, силы, быстроты и точности ударов с уровнем спортивного и технического мастерства боксеров-юношей (13—15 лет)	116
Глава 5. Этапы подготовки сборной молодежной команды России по боксу к чемпионату мира 2000 г.	129
5.1. Общеподготовительный этап.....	130
5.2. Специально-подготовительный этап.....	132
5.3. Сравнительный анализ физической подготовленности боксеров-юниоров 1984 и 2000 гг.	136
Глава 6. Совершенствование специальной скоростно-силовой подготовленности боксеров на предсоревновательном этапе подготовки	141
6.1. Анкетный опрос ведущих тренеров по изучению средств, применяемых ими на предсоревновательном этапе подготовки для совершенствования скоростно-силовой подготовленности боксеров	141
6.2. Эффективная методика совершенствования специальной скоростно-силовой подготовленности боксеров на предсоревновательном этапе	144
6.3. Подтверждение эффективности методики тренировки специальной скоростно-силовой подготовленности боксеров на предсоревновательном этапе подготовке	150
Приложение 1. Взаимосвязь показателей силы, быстроты и точности с уровнем мастерства	157
Приложение 2. Взаимосвязь показателей силы, быстроты и точности с эффективностью техники	158

Приложение 3. Показатели скоростно-силовой подготовленности и характеристик массы звеньев тела у боксеров высшей квалификации	159
Приложение 4. Среднегрупповые значения признаков, зафиксированных на этапе начальной спортивной специализации	161
Приложение 5. Распределение средств специальной физической подготовки на обще- и специально-подготовительных этапах.....	163
Список литературы	164
Новые издания по дисциплине «Теория и методика бокса» и смежным дисциплинам	173