

УДК 796.83
К44

Киселев, В. А.
К44 Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие / В. А. Киселев. – М. : Физическая культура, 2006. – 127 с. – ISBN 5-9746-0026-6.

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор И.Д. Свищев,
доктор педагогических наук, профессор В.В. Шиян

В учебном пособии обобщены материалы ведущих специалистов по вопросам совершенствования системы подготовки боксеров высокой квалификации.

Учебное пособие предназначено для слушателей курсов повышения квалификации, преподавателей вузов, тренеров и студентов специализации «Бокс».

ISBN 5-9746-0026-6

© Издательство «Физическая культура», 2006

© Киселёв В.А., 2006

Оглавление

Введение	4
I. ВИДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ.....	6
II. СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА	24
III. АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БОКСЕ.....	34
3.1. Количественная оценка соревновательной деятельности	35
3.2. Динамика биохимических показателей в процессе соревновательной деятельности боксеров.....	40
3.3. Оценка работоспособности боксеров	44
3.4. Направленность тренировочных средств боксеров	50
3.5. Специальная выносливость боксера	52
IV. ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ	56
4.1. Диагностический комплекс для определения специальной подготовленности боксеров	57
V. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В СВЯЗИ С ИЗМЕНЕНИЕМ ФОРМУЛЫ ВЕДЕНИЯ БОЯ	61
5.1. Особенности ведения ближнего боя боксерами высокой квалификации	64
5.2. Роль анаэробных возможностей в энергообеспечении организма боксера в соревновательном поединке.....	71
5.3. Исследование специальной физической подготовленности боксеров-юниоров (17-18 лет)	74
5.3.1. Определение относительной силы и градиента ударов....	76
5.3.2. Определение взрывной выносливости боксеров	77
5.3.3. Определение скоростной выносливости боксеров	84
VI. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ	89
ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	96
Библиографический список.....	100