

**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] / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов – 2-е изд., перераб., – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – с. 196.

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.

УДК 796.32

ISBN 978-5-98724-139-4

© Киселев В.А., Черемисинов В.Н., 2019  
© Оформление, ТВТ Дивизион, 2019

# Оглавление

<b>Введение. Характеристика современного бокса</b>	6
<b>1. Соревновательная деятельность в боксе</b>	8
1.1. Структура соревновательной деятельности	8
1.2. Анализ соревновательной деятельности в боксе	14
1.2.1. Количественная оценка соревновательной деятельности в боксе	15
1.2.2. Многолетняя динамика соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации	19
1.3. Характер энергообеспечения боксерского поединка	24
<b>2. Общая характеристика системы подготовки боксера</b>	26
<b>3. Характеристика физической подготовки боксера</b>	30
3.1. Общая физическая подготовка	31
3.2. Вспомогательная подготовка	32
3.3. Специальная физическая подготовка	32
<b>4. Факторы, определяющие проявление выносливости</b>	34
4.1. Факторы, определяющие выносливость боксера	37
4.1.1. Алактатный компонент выносливости	39
4.1.2. Гликолитический компонент выносливости	40
4.1.3. Аэробный компонент выносливости	43
<b>5. Показатели уровня развития различных компонентов выносливости</b>	50
5.1. Показатели анаэробных компонентов выносливости	52
5.2. Показатели аэробного компонента выносливости	55
5.3. Специфичность специальной выносливости боксера	60
<b>6. Средства и методы совершенствования выносливости боксера</b>	64
6.1. Средства и методы совершенствования алактатной выносливости боксера	65
6.2. Средства и методы совершенствования гликолитического компонента выносливости	67
6.3. Средства и методы совершенствования аэробного компонента выносливости	71
<b>7. Скоростно-силовые способности боксера</b>	74
7.1. Факторы, определяющие скоростно-силовые способности	76
7.2. Средства и методы совершенствования скоростно-силовых способностей боксера	77

<b>8. Гибкость и методы ее совершенствования .....</b>	<b>88</b>
<b>9. Ловкость (координационные способности)</b>	
<b>и пути ее совершенствования .....</b>	<b>92</b>
9.1. Факторы, определяющие координационные способности .....	92
9.2. Средства и методы совершенствования	
координационных способностей .....	95
<b>10. Тренировка вестибулярной устойчивости .....</b>	<b>98</b>
<b>11. Гипоксическая тренировка в боксе .....</b>	<b>102</b>
11.1. Построение тренировочного процесса в условиях среднегорья ...	106
11.2. Реадаптация после возвращения из среднегорья .....	108
11.3. Использование среднегорья в разные периоды подготовки .....	109
11.4. Другие виды гипоксической тренировки .....	110
11.4.1. Интервальная гипоксическая тренировка .....	112
<b>12. Построение процесса многолетней спортивной подготовки .....</b>	<b>118</b>
12.1. Структура многолетнего тренировочного процесса .....	118
12.2. Преимущественная направленность	
тренировочного процесса на разных этапах	
многолетней подготовки .....	122
12.2.1. Направленность тренировочного процесса	
на этапе предварительной подготовки .....	122
12.2.2. Этап начальной спортивной специализации .....	123
12.2.3. Этап углубленной подготовки .....	125
12.2.4. Этап спортивного совершенствования .....	127
12.2.5. Этап высших спортивных достижений .....	128
12.3. Построение тренировочного процесса в годичном цикле .....	132
12.4. Направленность тренировочного процесса	
в разные периоды макроцикла .....	135
12.4.1. Построение тренировки в подготовительном периоде .....	135
12.4.2. Построение тренировки в соревновательном периоде .....	136
12.4.3. Задачи и направленность переходного периода .....	137
<b>13. Построение тренировочного процесса в микроциклах</b>	
<b>(средства и методы тренировки) .....</b>	<b>142</b>
13.1. Варианты микроциклов .....	145
13.1.1. Базовые микроциклы .....	145
13.1.2. Специализированные микроциклы .....	145
13.1.3. Подводящие микроциклы .....	145
13.1.4. Соревновательные микроциклы .....	146
13.1.5. Восстановительные микроциклы .....	146
13.1.6. «Ударные» микроциклы .....	146

13.2. Основные требования к построению тренировочного процесса в микроциклах .....	147
13.3. Особенности построения тренировочного процесса при многоцикловой структуре календарного года .....	152
13.3.1. Структура многоциклового соревновательного периода ....	156
13.3.2. Особенности подготовки к важнейшим турнирам года .....	157
<b>14. Планирование процесса спортивной подготовки .....</b>	<b>162</b>
14.1. Перспективное планирование .....	164
14.2. Текущее планирование .....	165
14.3. Оперативное планирование .....	166
14.3.1. Классификация тренировочных занятий по преимущественной направленности .....	166
14.3.2. Планирование занятий по общей физической подготовке .....	166
14.3.3. Планирование занятий по специальной физической подготовке .....	167
14.3.4. Планирование занятий по совершенствованию технико-тактического мастерства .....	168
14.3.5. Планирование занятий по боевой практике .....	169
14.4. Планирование тренировочных занятий в течение одного дня ...	170
14.5. Планирование тренировки в микроцикле .....	171
14.5.1. Варианты построения микроциклов .....	172
<b>Приложение .....</b>	<b>177</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>190</b>