

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

А.В. Гаськов
В.А. Кузьмин

**Моделирование
тренировочно-соревновательной
деятельности в боксе**

Монография

Красноярск 2010

УДК 796.83

ББК 75.713

Г 22

Рецензенты: Л.А. Глинчикова, канд. пед. наук, доцент
Российского государственного университета им. И.Канта
(г. Калининград);

П.Б. Ефименко, канд. пед. наук, декан факультета циклических
видов спорта Харьковской государственной академии физической
культуры (Украина)

Гаськов А.В.

Г 22 Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: Монография /А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин; Сибир. фед. ун-т. - Красноярск, 2010. - 155 с.

ISBN 978-5-7638-1983-0

Монография посвящена исследованию содержания и структуры тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных боксеров на различных этапах подготовки в годичном цикле. На основе изучения научной литературы и опыта ведущих специалистов бокса разработаны модельные характеристики деятельности боксеров международного уровня. Основной идеей концепции является моделирование соревновательной деятельности в тренировочных заданиях, занятиях, микроциклах и мезоциклах, а также в больших этапах подготовки с учетом соответствия главным соревнованиям года.

Работа адресована тренерам, работающим в спорте высших достижений, аспирантам, научным работникам, профессорско-преподавательскому составу и студентам физкультурных вузов.

ISBN 978-5-7638-1983-0

© Сибирский
федеральный
университет, 2010



Главная задача данной монографии – формирование всесторонне развитого поколения россиян. Я глубоко уверен, что только здоровая и сильная нация может достичь успехов в жизни и величайших побед в спорте. Желаю всем, идущим к спортивным и жизненным высотам, не останавливаться на достигнутом, стремиться к новым вершинам, покорять новые горизонты, как тяжело бы ни было.

И помните - победа обязательно будет за Вами!

**Депутат Государственной Думы Российской Федерации,
кандидат технических наук
В.В. Зубарев**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	8
Глава 1. Структура и содержание соревновательной деятельности в боксе	9
1.1. Общая характеристика соревновательной деятельности	9
1.2. Анализ соревновательной деятельности в боксе	15
1.3. Исследование структуры и содержания соревновательной деятельности квалифицированных боксеров	29
1.4. Модельные характеристики соревновательной деятельности квалифицированных боксеров	39
Глава 2. Исследование содержания и структуры тренировочной деятельности	43
2.1. Исследование содержания тренировки квалифицированных боксеров	43
2.2. Анализ результатов анкетного опроса по соотношению тренировочных средств квалифицированных боксеров	45
2.3. Взаимосвязь показателей общей физической и специальной подготовленности боксеров на разных по направленности этапах подготовки в годичном цикле	49
2.4. Факторная структура тренировочных средств квалифицированных боксеров на разных по направленности этапах подготовки	62
2.5. Исследование влияния тренировочных средств и их объемов на общую физическую и специальную подготовленность боксеров	69
2.6. Соотношение тренировочных средств квалифицированных боксеров на специально подготовительном этапе	74
2.7. Модельные характеристики тренировочной деятельности квалифицированных боксеров	77

Введение

Сфера современного спорта характеризуется исключительно интенсивным развитием и непрекращающимся ростом достижений, что служит конкретным отражением одного из самых существенных и наименее изученных социальных явлений – нарастания темпов, ускорения общественного прогресса.

Для спортивной деятельности характерна противоречивость интенсификации ее развития. С одной стороны, резко возросли и продолжают повышаться параметры задаваемых нагрузок, что приводит к значительным тратам времени на тренировки и восстановление, угрозе энергетического истощения; усиливается антропогенное и не всегда положительное воздействие человека на природу, совершенствуется управленческое, материально-техническое, кадровое, финансовое и научно-методическое обеспечение в области спорта. Все это отражает ускоренно-возрастающие тенденции в интенсификации спортивной тренировки. С другой стороны, прирост максимальных индивидуальных результатов и достижений мирового уровня дается спортсменам каждый раз всё более трудно, наблюдается замедление тенденции в повышении максимальной спортивной результативности.

Разрешение противоречия между замедлением темпов прироста максимальных спортивных достижений и значительным увеличением затрат времени и средств на обеспечение постоянного повышения представляется возможным, в первую очередь, путем оптимизации управления тренировочным процессом.

Современная тренировка квалифицированных боксеров – сложный, многогранный и быстро прогрессирующий процесс. В настоящее время особое значение приобретает своевременная компетентность тренеров и спортсменов в новых направлениях подготовки мастеров кожаной перчатки. Недостаточное количество специальной литературы по боксу, ее разноплановость и несистематичность ставят в затруднительное положение тренеров-практиков.