

УДК 796.32  
К 44

*Рецензенты:*

**Хромов Н.Д.**, к.п.н., профессор, главный тренер  
основной сборной команды России по боксу;  
**Клещев В.Н.**, к.пс.н., профессор кафедры теории и методики  
бокса и кикбоксинга ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

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

**Киселев В. А. ,**

Физическая подготовка боксера. [текст] / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов — М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 160 с.

ISBN 978-5-98724-114-1

В пособии на современном научном уровне рассматриваются факторы, определяющие физическую подготовку боксера. Особое внимание уделяется факторам, определяющим уровень развития выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости, координационных способностей. Описываются тесты и критерии, используемые для оценки различных сторон физической 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 034300.62 «Физическая культура». Пособие предназначено для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта, обучающихся по указанной специальности, 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  
К 44

ISBN 978-5-98724-114-1

© Киселев В.А., Черемисинов В.Н., 2013  
© Оформление, ТВТ Дивизион, 2013

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение. Характеристика современного бокса .....</b>	<b>6</b>
<b>1.0. Общая характеристика системы подготовки боксера .....</b>	<b>9</b>
<b>2.0. Характеристика физической подготовки боксера .....</b>	<b>11</b>
2.1. Общая физическая подготовка .....	11
2.2. Вспомогательная подготовка .....	12
2.3. Специальная подготовка .....	12
<b>3.0. Факторы, определяющие проявление выносливости .....</b>	<b>15</b>
3.1. Факторы, определяющие выносливость боксера .....	17
3.1.1. Алактатный компонент выносливости .....	19
3.1.2. Гликолитический компонент выносливости .....	20
3.1.3. Аэробный компонент выносливости .....	23
<b>4.0. Показатели уровня развития различных компонентов выносливости .....</b>	<b>31</b>
4.1. Показатели анаэробных компонентов выносливости .....	32
4.2. Показатели аэробного компонента выносливости .....	35
<b>5.0. Характер энергообеспечения боксерского поединка .....</b>	<b>43</b>
<b>6.0. Специфичность специальной выносливости боксера .....</b>	<b>49</b>
<b>7.0. Средства и методы совершенствования выносливости боксера .....</b>	<b>53</b>
7.1. Средства и методы совершенствования алактатной выносливости боксера .....	53
7.2. Средства и методы совершенствования гликолитического компонента выносливости .....	56
7.3. Средства и методы совершенствования аэробного компонента выносливости .....	59
<b>8.0. Скоростно-силовые способности боксера .....</b>	<b>63</b>
8.1. Факторы, определяющие скоростно-силовые способности .....	64
8.2. Средства и методы совершенствования скоростно-силовых способностей боксера .....	65
<b>9.0. Гибкость и методы ее совершенствования .....</b>	<b>77</b>
<b>10.0. Ловкость (координационные способности) и пути ее совершенствования .....</b>	<b>81</b>

10.1. Факторы, определяющие координационные способности .....	81
10.2. Средства и методы совершенствования координационных способностей .....	82
<b>11.0. Тренировка вестибулярной устойчивости.....</b>	<b>87</b>
<b>12.0. Построение процесса многолетней спортивной подготовки.....</b>	<b>89</b>
12.1. Структура многолетнего тренировочного процесса .....	89
12.2. Преимущественная направленность тренировочного процесса на разных этапах многолетней подготовки.....	92
12.2.1. Направленность тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки .....	92
12.2.2. Этап начальной спортивной специализации .....	93
12.2.3. Этап углубленной подготовки.....	95
12.2.4. Этап спортивного совершенствования.....	97
12.2.5. Этап высших спортивных достижений.....	98
12.3. Построение тренировочного процесса в годичном цикле .....	100
12.4. Направленность тренировочного процесса в разные периоды макроцикла .....	104
12.4.1. Построение тренировки в подготовительном периоде ...	104
12.4.2. Построение тренировки в соревновательном периоде ...	105
12.4.3. Задачи и направленность переходного периода.....	106
<b>13.0. Построение тренировочного процесса в микроциклах (средства и методы тренировки) .....</b>	<b>111</b>
13.1. Варианты микроциклов .....	113
13.1.1. Базовые микроциклы .....	113
13.1.2. Специализированные микроциклы .....	113
13.1.3. Подводящие микроциклы .....	113
13.1.4. Соревновательные микроциклы .....	113
13.1.5. Восстановительные микроциклы .....	114
13.1.6. «Ударные» микроциклы .....	114
13.2. Основные требования к построению тренировочного процесса в микроциклах.....	114
13.3. Особенности построения тренировочного процесса при многоцикловой структуре календарного года .....	120
13.3.1. Структура многоциклового соревновательного периода.....	124

13.3.2. Особенности подготовки к важнейшим турнирам года.....	124
<b>14.0. Планирование процесса спортивной подготовки .....</b>	<b>129</b>
14.1. Перспективное планирование .....	130
14.2. Текущее планирование .....	131
14.3. Оперативное планирование .....	132
14.3.1. Классификация тренировочных занятий по преимущественной направленности.....	132
14.3.2. Занятия по общей физической подготовке .....	132
14.3.3. Занятия по специальной физической подготовке .....	133
14.3.4. Занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства .....	134
14.3.5. Занятия по боевой практике .....	135
14.4. Планирование тренировочных занятий в течение одного дня.....	135
14.5. Планирование тренировки в микроцикле.....	136
14.5.1. Варианты построения микроциклов.....	138
<b>Приложение .....</b>	<b>143</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>156</b>