

УДК 796.83
ББК 74.713
В19

Электронные версии книг
на сайте www.prospekt.org

Автор:

Васильев Г. Ф., кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры (ВНИИФК).

Рецензенты:

Новиков А. А., доктор педагогических наук, профессор, академик Академии спортивных единоборств, мастер спорта СССР по классической борьбе;

Худадов Н. А., доктор педагогических наук, профессор, председатель Всесоюзной комиссии по психологии спорта, член-корреспондент Американской академии физического воспитания.

Васильев Г. Ф.

В19 Методические особенности подготовки боксеров высшей квалификации: настольная книга для тренеров сборных команд : монография / под ред. О. В. Тиуновой. — Москва : Проспект, 2020. — 328 с.

ISBN 978-5-392-31497-3

DOI 10.31085/9785392314973-2019-328

В данной монографии на примере спортивных единоборств исходя из общих законов и принципов управления сложнодинамическими системами, а также теоретических, экспериментальных и практических разработок, проводимых автором в течение почти 40 лет, разработана концепция управления спортивной тренировкой в видах ударных единоборств, которые могут быть использованы в других видах спортивных единоборств, а отдельные положения могут применяться и в иных видах спорта. Результаты проведенных автором работ подтвердили целесообразность и эффективность системного подхода к вопросам построения тренировочного процесса, необходимость контроля подготовленности спортсменов и коррекции тренировочных нагрузок в ходе их фиксации.

Книга адресована преподавателям, тренерам, студентам и аспирантам спортивных вузов, а также всем, кто интересуется спортивной наукой.

УДК 796.83
ББК 74.713

Изображение на обложке взято с ресурса freepik.com

Научное издание

Васильев Геннадий Федорович

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ
БОКСЕРОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ДЛЯ ТРЕНЕРОВ СБОРНЫХ КОМАНД

Монография

Подписано в печать 10.07.2020. Формат 60×90 ¹/₁₆.

Печать цифровая. Печ. л. 20,5. Тираж 500 (1-й завод 100) экз. Заказ №

ООО «Проспект»

111020, г. Москва, ул. Боровая, д. 7, стр. 4.

ISBN 978-5-392-31497-3

DOI 10.31085/9785392314973-2019-328

© Васильев Г. Ф., 2019
© ООО «Проспект», 2019

КРАТКОЕ ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	4
Глава 1. Исследование показателей по оценке общей физической подготовленности боксеров высокой квалификации	22
Глава 2. Исследование показателей по оценке специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации	50
Глава 3. Основы планирования, контроля и коррекции тренировочных нагрузок в практике подготовки к соревнованиям в единоборствах	67
Глава 4. Системы функциональной и скоростно-силовой тренировки боксеров с использованием максимальных усилий	91
Глава 5. Оценка соревновательной деятельности боксеров как основа прогнозирования олимпийского результата в боксе	127
Глава 6. Технические особенности защит и их роль в становлении спортивного мастерства боксеров	147
Глава 7. Основные направления совершенствования сильных ударов в боксе	181
Глава 8. Исследование вестибулярной устойчивости высококвалифицированных боксеров	215
Глава 9. Психолого-физиологические особенности определения уровня подготовленности спортсменов-единоборцев высшей квалификации	254
Глава 10. Этические аспекты формирования правил соревнований по боксу и их проявления в юриспруденции	285