

Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики бокса и тяжелой атлетики

Соловьёв П. Ю.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЁРОВ**

Учебно-методическое пособие

Волгоград – 2010

ББК 75.713

С 603

Рецензенты: кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры физиологии ВГАФК А.Г.Камчатников; заведующий кафедрой физического воспитания Современной Гуманитарной Академии, доцент С.С. Мадьяров

Допущено к изданию решением ученого совета ФГОУ ВПО «ВГАФК» в качестве учебно-методического пособия

Соловьёв П. Ю.

С 603 **Совершенствование подготовки юных боксёров: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2009. 50 с.**

Пособие посвящено вопросам билатерального обучения, применению средств аэробики и совершенствованию силовых способностей в тренировке юных боксеров.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению 032100 «Физическая культура» и специальности 032101 «Физическая культура и спорт» по дисциплинам «ИВС: бокс», «ИВФСД: бокс».

А также, пособие может быть интересно тренерам по боксу и слушателям факультетов повышения квалификации.

ББК 75.713

© Соловьёв П. Ю., 2010.

© ФГОУВПО «ВГАФК», 2010.

Содержание

Введение.....	
1. Современные вопросы подготовки в юношеском боксе	
1.1. Перспективы совершенствования процесса обучения юных боксёров.....	
1.1.1. Проблема обучения технико-тактическим действиям в боксе.....	
1.1.2. Проблема двигательной симметрии-асимметрии в различных видах спорта способы решения.....	
1.2. Перспективные направления совершенствования процесса физической подготовки юных боксёров.....	
1.2.1. Задачи силовой подготовки юных боксёров.....	
1.2.2. Основные понятия, средства и методы силовой подготовки юных боксёров.....	
1.2.3. Факторы, влияющие на уровень развития и степень проявления силовых качеств.....	
1.2.4. Результаты опроса тренеров и ведущих спортсменов.....	
1.2.5. Результаты педагогических наблюдений.....	
2. Пути совершенствования процесса подготовки юных боксёров.....	
2.1. Совершенствование процесса обучения юных боксёров.....	
2.1.1. Основные положения билатеральной методики технико-тактического обучения юных боксёров.....	
2.1.2. Результаты экспериментальной проверки методики билатерального обучения юных боксёров.....	
2.1.3. Практические рекомендации.....	
2.1.4. Методика применения средств аэробики в тренировки юных боксёров.....	
2.2. Совершенствование силовой подготовки юных боксёров.....	
2.2.1. Основные положения методики силовой подготовки юных боксёров.....	
2.2.2. Результаты экспериментальной проверки методики силовой подготовки юных боксёров.....	
2.2.3. Практические рекомендации.....	
Библиография.....	