

УДК 796.32
К 93

Рецензенты:

- доктор педагогических наук, профессор И. Д. Свищев;
- кандидат педагогических наук Г. В. Кургузов.

Кураков Э. М.

К — 93 Подготовка боксеров в вузах : учебное пособие / Э. М. Кураков, В. Н. Клещев. — М. : Физическая культура, 2008. — с. ISBN 978-5-9746-0068-5

В учебном пособии кратко излагается история бокса от его зарождения и до наших дней, что дает ему достаточно полную характеристику, определяются перспективы и тенденции его развития.

Авторы попытались на основе богатого практического опыта и теоретического его осмысления выбрать и системно изложить самые необходимые и доступные для студента приемы бокса, дать сведения о величине и характере применяемых нагрузок, вариантах построения занятий, особенностях подготовки к соревнованиям, психологических аспектах бокса.

Особенно подчеркивается, что важно не только владеть набором технических и тактических приемов, но и уметь рационально применять их в нестандартных условиях поединка, правильно готовиться к соревнованиям и строго соблюдать правила.

УДК 796.32

ISBN 978-5-9746-0068-5

© Кураков Э. М., Клещев В. Н., 2008
© Издательство «Физическая культура», 2008.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Характеристика бокса и история его развития	6
1.1. Бокс как вид спорта	6
1.2. История бокса	7
1.3. Отечественный бокс	8
Глава 2. Планирование учебно-тренировочной работы	13
Глава 3. Техника и тактика бокса	23
3.1. Боевые действия на дальней дистанции	26
3.1.1. Прямые удары и защиты от них	26
3.1.2. Атаки и контратаки прямыми ударами левой и защиты от них	30
3.1.3. Прямой правой в голову и туловище. Защиты от них	34
3.1.4. Атаки и контратаки прямыми ударами правой и защиты от них	38
3.1.5. Атаки и контратаки двойными прямыми ударами и защиты от них	43
3.1.6. Атакующие и контратакующие действия сериями прямых ударов	45
3.1.7. Удары снизу и защиты от них	47
3.1.8. Атаки и контратаки одиночными ударами снизу и защиты от них	50
3.1.9. Атаки и контратаки двойными ударами снизу и защиты от них	51
3.1.10. Боковые удары и защиты от них	51
3.1.11. Атаки и контратаки одиночными боковыми ударами и защиты от них	55
3.1.12. Атаки и контратаки двойными и серийными боковыми ударами и защиты от них	57
3.2. Боевые действия на средней дистанции	59
3.2.1. Атаки и контратаки короткими прямыми одиночными ударами и защиты от них	59
3.2.2. Атаки и контратаки двойными короткими прямыми ударами и защиты от них	60
3.3. Боевые действия на ближней дистанции	62

3.3.1. Удары, защиты, вход в ближнедистанционный бой и выход из него	63
Глава 4. Техническая подготовка боксера	67
Глава 5. Тактическая подготовка боксера	68
5.1. Тактические задания в условных и вольных боях	72
5.2. Тактическая подготовка боксера в ходе турнира	74
Глава 6. Психологическая подготовка	80
Глава 7. Построение занятий в тренировке боксеров.	
Нагрузка в занятии	82
7.1. Построение занятий в тренировке боксеров	82
7.2. Нагрузка в занятии	83
Глава 8. Специальная физическая подготовка.	
Контрольные нормативы в подготовке боксеров	86
8.1. Специальная физическая подготовка	86
8.2. Контрольные нормативы в подготовке боксеров	89
Глава 9. Подготовка боксера к соревнованиям	91
Библиографический список	96