

Министерство образования и науки Российской Федерации
Сибирский федеральный университет

Ш.Ш. Байков, В.А. Стрельников, О.А. Донгак

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «БОКС»
В СРЕДНИХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Учебное пособие

Красноярск
СФУ
2016

УДК 796.83(07)
ББК 75.713я73
Б189

Рецензенты:

Г.И. Мокеев, доктор педагогических наук, профессор Уфимского государственного авиационного технического университета;

С.Е. Бакулев, доктор педагогических наук, профессор Санкт-Петербургского национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, проректор по административным вопросам и безопасности, заслуженный тренер РФ

Байков, Ш.Ш.

Б189 Совершенствование системы учебно-тренировочного процесса по специализации «Бокс» в средних и высших учебных заведениях : учеб. пособие / Ш.Ш. Байков, В.А. Стрельников, О.А. Донгак. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2016. – 284 с.
ISBN 978-5-7638-3490-1

Рассмотрены основные направления, значение планирования, управления, прогнозирования, моделирования занятий и их внедрение в учебно-тренировочный процесс.

Предназначено для преподавателей и студентов средних и высших учебных заведений, а также тренеров, специалистов, занимающихся практическими исследованиями в области физической культуры и спорта.

Электронный вариант издания см.:
<http://catalog.sfu-kras.ru>

УДК 796.83(07)
ББК 75.713я73

ISBN 978-5-7638-3490-1

© Сибирский федеральный
университет, 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Значение развития физической культуры и спорта в средних и высших учебных заведениях	5
1.1. Физическая культура и её влияние на гармоничное развитие человека.....	5
1.2. Значение физического воспитания в средних и высших специальных учебных заведениях	7
1.3. Спорт в системе среднего и высшего образования и его развитие до настоящего времени.....	14
1.4. Влияние физической, духовной и социальной активности на развитие человека в современных условиях	19
Контрольные вопросы	25
Глава 2. Основные направления совершенствования тренировочного процесса в боксе (других единоборствах)	26
2.1. Тренировочный процесс в боксе и его совершенствование	26
2.2. Роль тренера и его основные функции в тренировочном процессе ...	35
2.3. Основные проблемы отбора и пригодности молодых людей к занятиям спортом.....	58
Контрольные вопросы	64
Глава 3. Современные подходы прогнозирования, моделирования и планирования при подготовке спортсменов-боксёров....	65
3.1. Основы прогнозирования и моделирования учебно-тренировочного процесса	65
3.2. Планирование и управление тренировочным процессом.....	77
3.3. Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки боксёра (единоборца).....	89
3.4. Планирование структуры и содержания тренировочного занятия...	98
Контрольные вопросы	115
Глава 4. Средства и методы подготовки спортсменов.....	116
4.1. Средства и методы тренировочного занятия	116
4.2. Методические и практические подходы к формированию боксёров высшего спортивного мастерства.....	126
4.3. Мотивация спортивной деятельности боксёра	130
4.4. Интегральный, интеллектуальный и теоретический виды подготовки боксёра.....	135
4.5. Задачи и формы индивидуализации тренировочного процесса	144
Контрольные вопросы	152

Глава 5. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса	153
5.1. Спортивное помещение с оборудованием и инвентарём для полноценного тренировочного занятия	153
5.2. Технические средства, устройства и комплексы, используемые во время тренировочного процесса боксёрами.....	160
Контрольные вопросы	164
Глава 6. Методика воспитательного процесса в боксе	165
6.1. Процесс воспитания боксёра	165
6.2. Бокс с позиции культурного наследия и патриотизма народа.....	175
Контрольные вопросы	189
Глава 7. Основы тренировочного процесса.....	190
7.1. Циклическая структура планирования тренировочного процесса в боксе	190
7.2. Подготовительный период тренировочного процесса.....	193
7.3. Тренировочный микроцикл	220
7.4. Соревновательный блок	233
7.5. Соревнования: цель, мечта и надежда	259
Контрольные вопросы	267
Заключение.....	268
Библиографический список	270
Сведения об авторах	280