

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| Глава 1. СПОРТСМЕН И ТРЕНЕР — ГЛАВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА | 5 |
| 1.1. Тренер — ведущая фигура учебно-тренировочного процесса..... | 5 |
| 1.2. Тандем спортсмен — тренер..... | 19 |
| 1.3. Спортивная одаренность и отбор в боксе | 21 |
| Глава 2. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В БОКСЕ | 24 |
| 2.1. Прогнозирование и моделирование в боксе | 24 |
| 2.3. Планирование и управление тренировочным процессом..... | 31 |
| 2.3. Тренировочное занятие..... | 41 |
| Глава 3. КОМПОНЕНТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ | 49 |
| 3.1. Структура и содержание тренировочного занятия | 49 |
| 3.2. Средства и методы тренировочных занятий | 50 |
| Глава 4. ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ | 72 |
| 4.1. Подготовка боксера..... | 72 |
| 4.2. Интегральная подготовка | 79 |
| 4.3. Обучение боксеров в процессе подготовки..... | 81 |
| 4.4. Теоретическая подготовка спортсменов..... | 83 |
| 4.5. Поиск и развитие индивидуальных особенностей | 86 |
| 4.6. Особенности подготовки боксеров-левшей..... | 89 |
| 4.7. Особенности подготовки боксеров-тяжеловесов | 90 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 94 |
| ЛИТЕРАТУРА | 96 |
| ГЛОССАРИЙ | 107 |