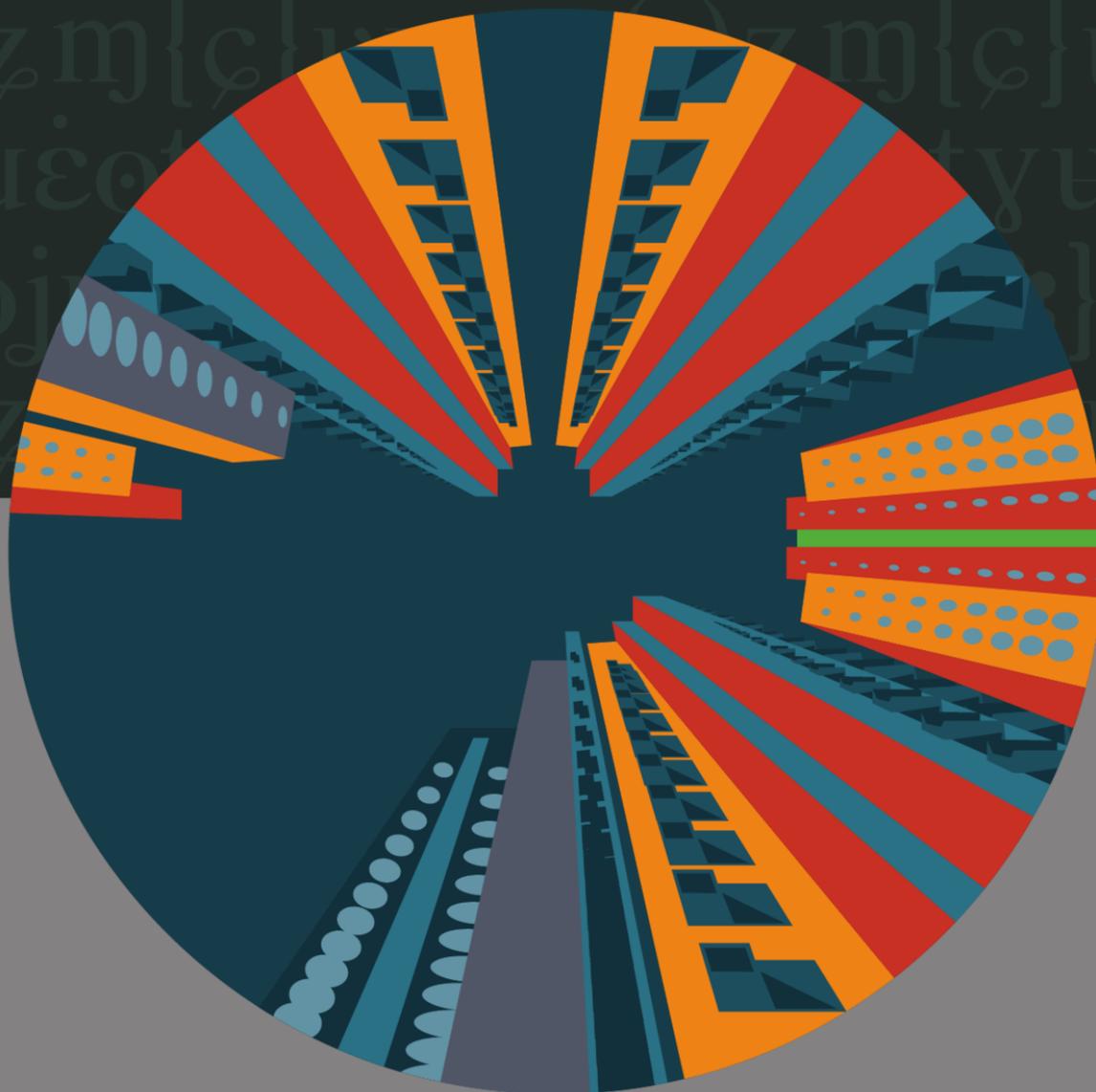




СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY



СОВРЕМЕННЫЕ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ И ТЕХНОЛОГИИ
ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНЫХ
ЕДИНОБОРСТВАХ

Сергей Сергеев

**Современные психолого-
педагогические аспекты и
технологии тренировочно-
соревновательной деятельности
в спортивных единоборствах**

«СФУ»

2017

УДК 796.015.12
ББК 75.142

Сергеев С. А.

Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / С. А. Сергеев — «СФУ», 2017

По материалам специалистов системы подготовки боксёров в России и в Республике Беларусь освещены актуальные проблемы построения и совершенствования учебно-тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Затронута актуальная тема разрешения конфликтов в сфере спорта в международном контексте. Предназначена тренерам, научным работникам, преподавателям и студентам физкультурно-спортивных учебных заведений, а также любителям спортивных единоборств.

УДК 796.015.12
ББК 75.142

© Сергеев С. А., 2017
© СФУ, 2017

Содержание

Введение	5
Глава 1	6
1.1. Педагогическая технология тренировочно-соревновательной деятельности в боксе	6
1.1.1. Методологические основы построения эффективных моделей тренировочной деятельности	6
1.1.2. Управление тренировочным процессом с учётом развития ведущих двигательных качеств квалифицированных боксёров	9
1.1.3. Построение тренировки с учётом величины и взаимосвязи тренировочных нагрузок на разных по направленности этапах подготовки	15
1.1.4. Планирование и построение тренировки с учётом календаря соревнований	21
1.1.5. Системный подход в планировании тренировочного года на основе формирования специальной готовности боксёров	29
1.2. Организационно-управленческие аспекты планирования тренировки спортсменов-единоборцев	38
1.2.1. Особенности оперативных планов в тренировке	39
1.2.2. Планирование микроциклов	44
1.2.3. Текущие планы тренировки. Планирование мезоцикла	45
1.2.4. Планирование макроциклов	46
1.2.5. Планирование спортивной тренировки в течение года	47
1.2.6. Перспективные планы тренировки	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

**М. Д. Кудрявцев, В. А.
Кузьмин, А. В. Гаськов [и др.]**
**Современные психолого-педагогические
аспекты и технологии тренировочно-
соревновательной деятельности
в спортивных единоборствах**

Введение

Построение тренировки в спортивных единоборствах и её реализация всегда привлекали внимание специалистов спорта высших достижений. В настоящее время в спортивных единоборствах накоплены достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обуславливают возможность более основательной и детальной разработки этой проблемы.

В последнее десятилетие существенно изменяется методика тренировки, совершенствуется техническое и тактическое мастерство боксеров, повышается уровень развития физических и психических качеств у спортсменов. Бокс становится более агрессивным, темповым, жестким и вместе с тем более универсальным, что требует повышения уровня технико-тактической, психологической и функциональной подготовленности спортсменов.

В современных социально-экономических условиях для достижения успеха в боксе нужно применять самые прогрессивные методы тренировки, постоянно изучать передовой опыт науки и практики, творчески осмысливать его и использовать в практической деятельности. Нельзя не учитывать и значительный рост соперничества на международной арене. В последние годы наши атлеты (прил.) сталкиваются с острой конкуренцией на самых крупных международных соревнованиях. Сохранение за нами передовых позиций международного и мирового бокса будет зависеть от того, насколько система подготовки боксёров Красноярского края и России будет учитывать тенденции и историю развития регионального современного бокса.

Несмотря на фундаментальность научных исследований, предпринятых в последнее время, вопросы подготовки квалифицированных единоборцев с учетом основных тенденций развития ударных видов единоборств остаются недостаточно изученными.

Глава 1

Педагогическая технология тренировочно-соревновательной деятельности боксёров

1.1. Педагогическая технология тренировочно-соревновательной деятельности в боксе

1.1.1. Методологические основы построения эффективных моделей тренировочной деятельности

Подготовка спортсмена высокой квалификации сегодня невозможна без учета «модели» сильнейшего спортсмена.

К боксерам высокой квалификации относятся спортсмены старших разрядов (I спортивный разряд, кандидаты в мастера спорта) и высших разрядов (мастера спорта, мастера спорта международного класса). Боксеры высших разрядов – это взрослые спортсмены (старше 19 лет), имеющие большой опыт выступлений на ринге, а также одаренные представители молодежной группы – юниоры (18–19 лет). Лучшие из них входят в сборные команды своих стран или являются кандидатами в них и выступают в составе сборных команд на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Остальные участвуют в менее ответственных соревнованиях. Большинство боксеров старших разрядов являются представителями молодежной группы спортсменов и составляет олимпийский резерв для выступления в национальных и международных молодежных соревнованиях.

В последнее время интенсивно развивается и успешно используется в различных видах спорта новое направление в управлении подготовкой спортсменов, основанное на идеях целевого программирования. Накопленный практический опыт свидетельствует о перспективности и высокой эффективности этого направления.

Программно-целевой метод управления тренировкой дает возможность:

- организовать тренировочный процесс так, чтобы он содействовал достижению четко определенной цели;
- обеспечить эффективный контроль за уровнем подготовленности спортсменов и выполнением плана тренировки;
- применять только те средства и методы тренировки, которые способствуют достижению запланированного спортивного результата.

В боксе, как и в других видах спорта, идут систематические обследования сильнейших спортсменов и собираются данные, необходимые для формирования их модельных характеристик. Создание «модели» сильнейшего спортсмена позволит управлять подготовкой боксеров на различных этапах и выводить их на запланированный уровень спортивных достижений. Как показали исследования, «модели» сильнейших спортсменов состоят из компонентов, располагающихся, по крайней мере, на трех уровнях (табл. 1).

Таблица 1
Показатели подготовки боксёров

Уровни	Компоненты «модели» сильнейшего боксёра
I	Соревновательная деятельность
II	Специальная физическая, техническая, тактическая подготовленность
III	Функциональная и психическая подготовленность, морфологические особенности, возраст и спортивный стаж

На первом уровне располагаются показатели соревновательной деятельности, выявленные путем педагогических наблюдений и другими методами в условиях соревнований. Достижение их обеспечивает решение поставленной перед участником соревнования цели – победить или показать запланированный результат. Вследствие этого данные характеристики называются целевыми.

Целевые показатели – это показатели спортивного мастерства, количественные или качественные, к достижению которых спортсмен должен стремиться, чтобы добиться высокого результата. Поэтому целевые модельные характеристики нужно разрабатывать с учетом перспективы, ориентируясь на лучшие показатели соревновательной деятельности, характерные именно для соревнований и результатов, к которым готовится спортсмен. При этом надо обязательно учитывать как возможности спортсмена, так и тенденции развития вида спорта. Зная эти тенденции, можно точнее прогнозировать изменения в соревновательной деятельности и своевременно учитывать их при разработке целевых модельных характеристик.

Основные компоненты «модели» сильнейшего боксера определяются в первую очередь особенностями его соревновательной деятельности – целями, уровнем притязаний и ответственностью, напряженностью соревнований, характеристикой боевых действий и особенностями различных сторон подготовленности спортсмена. Итак, цель боксеров высших разрядов, членов сборной команды и кандидатов в нее – стать победителями или призерами крупных соревнований (чемпионатов и первенств страны, Европы, мира, Олимпийских игр). Цель боксеров старших разрядов – достигнуть звания мастера спорта, мастера спорта международного класса, стать кандидатами и членами сборной команды республики, выиграть национальные чемпионаты, т. е. уровень притязаний боксеров этой группы неоднороден.

Основной «моделью» соревновательной борьбы и боевых действий боксеров высших разрядов являются бои на Олимпийских играх – наиболее ответственных и напряженных в психологическом плане соревнованиях, в которых участвуют лучшие спортсмены всех континентов и доминируют наиболее физически сильные и выносливые.

Чемпионами стран, континентов и особенно победителями первенства мира и Олимпийских игр становятся обычно искусные боксеры высокого класса, обладающие совершенной физической, технической и тактической подготовленностью и психической устойчивостью и в то же время отличающиеся ярко выраженными индивидуальными особенностями ведения боя (нокаутеры, темповики, игровики, универсалы) или доминирующим боевым качеством (сильным ударом, чрезвычайно высокой плотностью боевых действий, чувством времени и дистанции, способностью к предугадыванию действий противника и др.). Только такие спортсмены успешно проходят все этапы многодневного турнира, выигрывая у боксеров-силовики, и их мастерство является совершенной «моделью» современного боксера-олимпийца.

Чтобы определить, может ли спортсмен достичь показателей целевой модели, нужно сравнить целевую модель с реальной. Последняя строится в процессе участия спортсмена в соревнованиях. Причем желательно это делать в ходе состязаний, аналогичных тем, к которым составлялась целевая модель.

В результате сопоставления обеих моделей можно, с одной стороны, прогнозировать выступление спортсмена на соревнованиях, а с другой, видеть, какие показатели соревнова-

тельной деятельности ниже запланированных, чтобы в дальнейшем детально определить причины отставания.

Второй уровень модельных характеристик – это показатели, отражающие степень специальной подготовленности квалифицированного боксера, прежде всего, функциональной, физической, технической, тактической и психологической. При их определении широко используются различные тесты, а также педагогические наблюдения за поведением боксеров в процессе выполнения упражнений, наиболее приближенных к соревновательным, – вольных боев, спаррингов и др.

Боксеры высших и старших спортивных разрядов различаются по уровню мастерства и подготовленности. Для достижения успеха в ответственных международных состязаниях боксеры высших разрядов должны обладать разнообразным технико-тактическим мастерством, высоким уровнем развития всех специальных физических и психических качеств, т. е. быть боксерами-универсалами. Они должны уметь вести бой в чрезвычайно высоком темпе, сохраняя свою индивидуальную манеру, сочетать тактические установки с темпом, сильным ударом и обыгрыванием с разнообразными техническими средствами на дальней, средней и ближней дистанциях. Высший уровень их мастерства обеспечивается умением владеть разнообразными средствами в различных ситуациях боя и в условиях противодействия разным противникам, широким и гибким оперативным мышлением, высокой скоростью ориентировки и принятия решения в сложных боевых условиях. В то же время боксерам высших разрядов необходим наиболее высокий уровень устойчивости сенсорных, сенсомоторных и мыслительных процессов к влиянию нагрузок большого объема и интенсивности. Для них характерна большая перцептивно-сенсомоторная работоспособность, которая проявляется в высоком уровне перцептивных и сенсомоторных функций при длительном воздействии тренировочных и соревновательных нагрузок, в концентрированном внимании на протяжении всей тренировки, в быстроте восприятия тактических ситуаций, в хорошей наблюдательности во время соревновательного боя.

Определяя степень рассогласованности модельных характеристик первого и второго уровней, можно определить отстающие показатели от целевой модели. Причины отставания может быть множество: недостаточно высокий уровень развития физических качеств, плохая координация движений, слабые волевые качества, бедный арсенал технических приемов и др. Найденные причины служат основанием для выбора тренировочных средств и программы тренировочных воздействий, с помощью которых можно ликвидировать отставание и реализовать целевую модель, а значит, достигнуть запланированного спортивного результата.

Обычно к третьему уровню модельных характеристик относят показатели, отражающие функциональное состояние различных органов и систем спортсмена. Однако мы предлагаем рассматривать их в качестве характеристики второго уровня. Отсюда следует, что модельные характеристики второго и третьего уровней служат одновременно для контроля за уровнем подготовленности спортсменов и за ходом выполнения тренировочной программы. Сопоставляя фактические модельные характеристики подготовленности и тренировочных воздействий с запланированными, можно более объективно корректировать тренировочный процесс, а значит, более эффективно управлять им.

В связи с недостатком знаний о структуре и тренированности выдающихся спортсменов, рядом сложностей в организации исследования по причине экономического положения наших стран в мире, построить «модель» сильнейшего спортсмена не представляется возможным. Можно говорить лишь о предварительных «моделях», составленных из отдельных показателей, называемых «модельными характеристиками», которые характеризуют основные компоненты «моделей» и расположение в соответствии с иерархической блок-схемой «моделей» сильнейших спортсменов.

В любом случае использование программно-целевого метода позволяет ставить точные и конкретные цели и задачи подготовки, более обоснованно подбирать средства и методы тренировки, осуществлять объективный контроль над уровнем подготовленности спортсменов и своевременно вносить коррективы в программу тренировок. Все это позволяет считать данный метод весьма эффективным средством управления тренировочным процессом.

Однако эффективность метода во многом зависит от того, насколько точно модельные характеристики тренировочно-соревновательной деятельности адекватны построению самого тренировочного процесса. Поэтому необходимо рассмотреть технологию построения тренировки в зависимости от ведущих двигательных качеств квалифицированных боксеров, с особенностями учета величины и взаимосвязи тренировочных нагрузок, календаря соревнований, и затем обосновать методологию системы подготовки квалифицированных спортсменов.

1.1.2. Управление тренировочным процессом с учётом развития ведущих двигательных качеств квалифицированных боксёров

Учитывая особенности построения учебно-тренировочного процесса в боксе, выделяют два основных этапа подготовки к соревнованиям: общеподготовительный и специально-подготовительный. В связи с этим для практики бокса большой интерес представляет изучение динамики показателей скоростно-силовой подготовленности спортсменов и их моделей на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах.

Исследование проводилось В. И. Филимоновым, З. М. Хусайновым, А. В. Гаськовым, А. Г. Гаракином.

Общеподготовительный этап. На учебно-тренировочном сборе по общефизической подготовке (ОФП) у 10 боксеров высокой квалификации (МС и КМС) регистрировались показатели общей и специальной физической подготовленности.

При этом у всех боксеров, выполнивших одинаковый объем тренировочной нагрузки, была прослежена динамика этих показателей. Спортсмены тестировались в начале сбора, а также после завершения недельного цикла тренировочной работы и воскресного отдыха (по понедельникам).

Результаты динамики исследуемых показателей свидетельствуют об улучшении скоростно-силовых характеристик ударов к началу второй недели сбора. В то же время за этот период показатели физической подготовленности остались на прежнем уровне, т. е. статистически значимых изменений не произошло. После второй недели сбора произошло ухудшение параметров ударов, т.е. характеристик специальной подготовленности и показателей общей физической подготовленности (табл. 2).

Более детальный анализ тренировочной нагрузки, выполненной боксерами за этот период, показал следующее: в первые три дня каждой недели основными средствами тренировочных занятий были спортигры (футбол, баскетбол), прием нормативов общефизической подготовки, кросс по пересеченной местности, гребля на лодках, общеподготовительные упражнения. На четвертый день недели в качестве средства восстановления спортсмены посещали суховоздушную баню. На пятый день во время дневной тренировки спортсмены упражнялись на боксерских снарядах (в основном на тяжелых мешках), вечером была кроссовая подготовка. На шестой – днем плавание, вечером были спортивные игры. В воскресенье боксеры отдыхали.

Таблица 2

Показатели специальной подготовленности боксёров

Показатели		Сравниваемые замеры	
		I – II	I – III
Прямой удар правой	F_{\max}	–	
	t_{\max}	0,05 (–)	
	F/t	0,05(+)	
	F/p (вес)		
	$F/t p$	0,05 (+)	0,01 (–)
	импульс силы (S) общее время реакции (c) дистанц./врем. реакции (V_{cp})		
3-ударная серия	$F_3/t_3 p$	0,05 (+)	
5-секундный тест	кол-во ударов (n)		0,05 (–)
	F_5 (суммарная)		0,01 (–)
	F_5/n	0,05 (+)	0,01 (–)
	$F_5/n p$		
Общефизическая подготовка	толчок ядра – 3 кг сильной рукой		0,01 (+)
	толчок ядра – 3 кг слабой рукой		0,05 (+)
	многоскоки на толчковой ноге (время t)		0,05 (–)

Тренировочные занятия проводились два раза в день: 1,5 ч чистого времени для упражнений днем и 45 мин вечером. Все упражнения делали в среднем темпе: частота сердечных сокращений при выполнении упражнений по физической подготовке находилась в диапазоне 130–180 уд/мин, а при выполнении специальных упражнений – 150–170 уд/мин.

Результаты исследования позволяют констатировать, что средства физической подготовки, применяемые в течение первой недели, не успевают оказать отрицательного влияния на скоростно-силовые характеристики ударов боксера, а даже, наоборот, вызывают их улучшение. По-видимому, за этот отрезок времени еще действует кумулятивный тренировочный эффект специально-подготовительных упражнений, выполненных спортсменами по месту жительства, до участия в учебно-тренировочном сборе. Об этом свидетельствует, в частности, и уровень готовности боксеров к соревнованиям, который к началу сбора, по данным анкетного опроса, был в диапазоне 40–70 % от лучшей спортивной формы (среднее для группы – 52 %).

Кроме этого, улучшение скоростно-силовых характеристик ударов после первой недели подготовки можно объяснить общим влиянием применяемых в этом микроцикле тренировочных средств.

Из бесед со спортсменами установлено, что применяемые на сборе тренировочные средства используются ими также в домашней подготовке, однако их объем значительно меньше, чем на учебно-тренировочных сборах (УТС), так как специальные занятия по физической подготовке проводятся эпизодически.

Всем этим, по-видимому, и объясняется улучшение ряда скоростно-силовых показателей ударов в первую неделю сбора, хотя упражнений, направленных на совершенствование этих способностей, выполнялось очень мало.

Снижение скоростно-силовых показателей ударов и повышение уровня физической подготовленности после второй недели сбора объясняются следующим образом. На второй неделе специальные нагрузки были недостаточны, чтобы вызвать дальнейший прирост скоростно-силовых показателей ударов. В то же время общая напряженность нагрузок, выполненных в течение двух недель, вызвала некоторое снижение характеристик ударов. Повышение же показателей общей физической подготовленности объясняется тем, что ее средства в этом микроцикле по объему значительно превышали специально-подготовительные.

Вышеизложенное говорит о существенном влиянии объема тренировочной нагрузки, в данном случае средств общефизической подготовки, на динамику скоростно-силовых показателей ударов боксера.

Таким образом, при анализе динамики силовых и скоростно-силовых показателей у боксеров необходимо учитывать объем и характер тренировочной нагрузки, выполненной в различные микроциклы учебно-тренировочных сборов.

На общеподготовительном этапе силовая подготовка боксеров должна строиться на основе использования общеразвивающих упражнений из различных видов спорта. Необходимо широко использовать спортигры, легкоатлетические виды, различные упражнения с отягощениями, кроссовую подготовку, плавание и греблю, колку и пилку дров. Совершенствование ударов следует осуществлять на тяжелых боксерских снарядах с установкой на проявление максимальной силы удара, а также совершенствовать технику защиты и ударов в «работе на дороге». Занятия должны проводиться с невысокой и средней интенсивностью.

Специально-подготовительный этап. У 11 боксеров высокой квалификации (МС и КМС, 1р.) изучалась динамика скоростно-силовых показателей в период трехнедельного сбора на специально-подготовительном этапе подготовки сборной команды студентов г. Москвы. Спортсмены тестировались четырежды: первый замер (фоновый), второй и третий замеры были осуществлены соответственно после выполнения недельного и двухнедельного объемов нагрузки и воскресного отдыха, четвертый замер – в конце третьей недели тренировок (на шестой день) и за четыре дня до начала соревнований.

Результаты исследования одиночных и серийных ударов по дням замеров представлены в табл. 3.

Таблица 3

Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности боксеров на специально-подготовительном сборе

Характеристики		Среднегрупповые показатели по дням замеров			
		I	II	III	IV
Прямой удар правой	F_{\max} (кгс)	413,6	402,5	349,0	370,9
	t_{\max} (мс)	8,1	8,4	8,6	8,2
	F/t	52,90	48,59	42,01	47,25
	F/p (вес)	6,2	6,0	5,3	5,8
	$F/t p$	791,0	720,1	641,4	725,1
	общее время реакции (c)	0,507	0,452	0,441	0,454
	дистанция / время реакции (V_{cp})	120,4	137,4	139,0	136,9
	импульс силы (S)	2,1	2,1	1,9	1,9
3-ударная серия	$F_3/t_3 p$	338,2	336,9	322,4	322,5
	кол-во ударов (n)	31,4	32,0	31,4	32,4
5-секундный тест	F суммарная (F_5)	4079,5	3790,0	3557,7	3320,9
	V	131,1	118,7	112,0	103,2
	$F_5/n p$	2,0	1,8	1,7	1,6
	тренировочный вес (p)	67,3	67,7	65,7	66,1

Кроме регистрации показателей ударов в течение сбора проводились учет и анализ характера тренировочных нагрузок. Учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок осуществлялся исходя из рекомендаций Ю. Б. Никифорова и А. В. Черняка, когда общий объем нагрузки оценивается «чистым» временем работы, выполненной в основной части тренировочного занятия, и выражается в минутах. Подготовительная и заключительная части занятия,

а также утренняя тренировка при этом в расчет не принимаются. Используя данный подход, учитывался объем общеразвивающих и специальных упражнений. Последние делились на следующие группы упражнений: 1) специально-подготовительные (бой с «тенью», прыжки со скакалкой, имитационные упражнения с отягощениями и без них); 2) на боксерских снарядах; 3) по совершенствованию технико-тактического мастерства с партнером; 4) соревновательные (условные и вольные бои, а также спарринги). Интенсивность определялась в процентах по специальной шкале, в основе которой лежит частота сердечных сокращений, экспериментально установленная для каждого вида упражнений.

Результаты оценки достоверности различий между величинами признаков, зафиксированных в разные дни тестирования, говорят о статистически существенном снижении некоторых из них к концу сбора (табл. 4). При этом надо отметить, что положительным фактором здесь является лишь снижение характеристики веса спортсмена, так как уменьшение величины этого показателя говорит о его приближении к границам соревновательной весовой категории. Для объяснения факта снижения показателей скоростно-силовой подготовленности боксеров необходимо проанализировать характер тренировочных нагрузок в течение сбора.

Таблица 4

Достоверность различий между показателями ударов, зафиксированных в разные дни тестирования на специально-подготовительном сборе¹

Показатели		Сравниваемые замеры		
		I – II	I – III	I – IV
Прямой удар правой	F_{\max} (кгс)			
	t_{\max} (мс)			
	F/t		<0,05 (-)	
	F/p (вес)			<0,05 (-)
	$F/t p$		<0,05 (-)	
	общее время реакции (c)			
	дистанция / время реакции (V_{cp}) импульс силы (S)			
3-ударная серия	$F_3/t_3 p$			
5-секундный тест	кол-во ударов (n)	–	–	–
	F суммарная (F_5)	<0,05 (-)	<0,05 (-)	<0,01 (-)
	F_5/n	<0,05 (-)	<0,05 (-)	<0,01(-)
	$F_5/n p$	<0,05 (-)	<0,05 (-)	<0,01 (-)
Тренировочный вес (p)			<0,01 (-)	

За 19 дней предсоревновательной подготовки общий объем тренировочной нагрузки у обследованных нами боксеров был в диапазоне от 800 до 850 мин. Средняя интенсивность нагрузки за этап составила 70–74 %. Распределение нагрузки по недельным микроциклам представлено в табл. 5.

Таблица 5

Распределение нагрузки по неделям

¹ В таблице указаны только статически значимо изменяющиеся признаки.

Показатели	Недели			За весь этап
	I	II	III	
Общий объем, мин	320	260	220	800
Средняя интенсивность, %	65	78	76	73

Анализ характера нагрузки за время трехнедельной предсоревновательной подготовки обследуемых нами боксеров показывает незначительное снижение объема на 3-й неделе, причем интенсивность осталась на прежнем уровне. При этом необходимо иметь в виду, что последняя неделя состояла лишь из пяти тренировочных дней. Следовательно, объем и интенсивность нагрузки были слишком высоки для заключительного цикла подготовки.

Этим, по нашему мнению, и объясняется существенное снижение некоторых скоростно-силовых показателей к концу сбора.

Необходимо обратить внимание на то, что заключительное тестирование показателей ударов спортсменов проводилось на другой день после пятого тренировочного дня последнего микроцикла и за четыре дня до начала соревнований. Можно предположить, что за эти свободные от объемных и интенсивных тренировок дни произойдет некоторое восстановление функций у боксеров, и показатели ударов достигнут исходного уровня. Существенное же их повышение по сравнению с исходным уровнем вряд ли представляется возможным. Интересно дополнить, что определяемый с помощью опроса среднegrupповой уровень готовности боксеров к соревнованиям за время подготовки вырос с 49 % в начале сбора лишь до 77 % в конце сбора. Этот факт косвенно подтверждает недостаточно четкое планирование характера нагрузок на данном сборе.

Результат выступления команды на соревнованиях, где она заняла 2-е место, при правильном планировании подготовки, видимо, мог быть выше. В этом мы убедились, проанализировав нагрузку, выполненную за этап каждым из спортсменов. У боксеров, имевших на сборе меньшие величины нагрузки, оказалось меньше снижение показателей ударов. Похожая картина наблюдалась и по недельным циклам. У спортсменов, которые в недельных циклах выполняли меньшую нагрузку, было незначительным и ухудшение измеряемых показателей. В это время у боксеров, имевших большую нагрузку, наблюдалось значительное снижение характеристик ударов.

Таким образом, установлено, что величина тренировочной нагрузки оказывает значительное влияние на скоростно-силовые характеристики ударов боксера, причем слишком высокие нагрузки способствуют снижению величины этих показателей. Особенно это относится к характеристикам 5-секундного теста, которые являются наиболее «чувствительными» к нагрузке, о чем говорит их снижение уже на первой неделе сбора. К аналогичным результатам в своих исследованиях пришел известный украинский учёный-исследователь М. П. Савчин, который неоднократно регистрировал случаи снижения специальной работоспособности боксеров после больших тренировочных нагрузок. Особенно заметное снижение наблюдалось в конце самой напряженной «ударной» недели предсоревновательного этапа, после чего иногда работоспособность не восстанавливалась полностью и к концу заключительной недели.

Исходя из сказанного, можно предположить, что если не происходит достаточного снижения нагрузки в последнем микроцикле, то боксеры не успевают полностью восстановиться к началу соревнований.

В данном случае сохранение высокого уровня общего объема и особенно интенсивности нагрузки на третьей неделе привело к накоплению утомления, а это, в свою очередь, к снижению скоростно-силовых способностей боксеров. Видимо, с повышением объема нагрузки интенсивность ее должна снижаться, и наоборот.

Для объяснения вышеизложенных фактов проанализируем содержание тренировочных занятий за время сбора, а также характер и объем применяемых средств силовой подготовки.

Так, для совершенствования силы удара использовались упражнения на лапах, мешках и настенной подушке. Причем за этап было проведено 3–4 раунда на мешке со специальной установкой на силу удара, в остальных случаях внимание спортсменов акцентировалось на совершенствовании быстроты. Совершенствованию силы ударов на лапах было отведено 5–6 раундов за этап. Объем упражнений с отягощениями составил около 2 %, т.е. примерно 20 мин. Из вышеизложенного понятно, что совершенствованию скоростно-силовых качеств на этапе уделялось недостаточно внимания. К сожалению, анализ организации учебно-тренировочного процесса в различных коллективах показал, что подобной формы подготовки боксеров к соревнованиям придерживаются во многих командах. Причины пренебрежения силовой подготовкой на предсоревновательном этапе заключаются в отсутствии научно обоснованной методики скоростно-силовой подготовки боксеров, следствием чего является боязнь тренеров снизить скоростные способности спортсменов к началу турнира.

Иллюстрацией вышеизложенного служит индивидуальная динамика показателей ударов (табл. 6) к концу сбора. Результаты, представленные в таблице, говорят о том, что у всех боксеров, кроме одного, (№ 3, С-н В.) произошло ухудшение силовых показателей ударов. Показатель средней скорости удара (V_{cp}) у большинства боксеров увеличился, но статистически недостоверно.

Таблица 6

Индивидуальная динамика скоростно-силовой подготовленности боксёров на специальном подготовительном этапе

№	Фамилия, имя	Разница между показателями IV и I замеров			
		F_{max}	V_{cp}	F_5	F_5/n
1	Ш-в А.	-205	+28	-1475	-69
2	К-н А.	-5	+11	-480	-19
3	С-н В.	+330	-6	-125	+6
4	Х-в А.	-10	+5	-945	-26
5	И-в Б.	-5	-25	-500	-33
6	О-в Ж.	-5	+43	-425	-29
7	Б-н А.	-70	+69	-1325	-38
8	Б-в А.	-5	+23	-575	-17
9	С-в В.	0	-25	-590	-15
10	С-н А.	-105	+70	-100	-14
11	Д-т В.	-190	-9	-1545	-51

Интересно отметить, что сила одиночного удара повысилась только у одного спортсмена, который выполнил значительно меньшую тренировочную нагрузку на этапе в связи с болезнью. Это лишний раз подтверждает, что величина тренировочной нагрузки оказывает существенное влияние на силу ударов боксеров.

Учитывая изложенное, можно заключить, что незначительный объем средств скоростно-силовой подготовки и несовершенство методики воспитания этих качеств существенно влияют на ухудшение характеристик ударов боксеров.

Помимо этого, причиной снижения скоростно-силовых характеристик ударов перед соревнованиями может стать и естественная координационная перестройка. Видимо, даже в случае правильно спланированной подготовки не произойдет существенного увеличения скоростно-силовых показателей, так как при вхождении в спортивную форму изменяется двига-

тельная задача. Доминирующей установкой на этом этапе является точное, быстрое и своевременное выполнение ударов, что отражается на проявлении силовых способностей спортсменов. При этом боксер стремится наносить удары в нужное время, максимально быстро и без промаха, с оптимальной, а не максимальной силой, что позволяет ему вовремя вернуться в исходное положение, защититься и быть готовым противодействовать сопернику. Удары с максимальной силой (акцентированные) наносятся, как правило, в завершающей фазе после подготовительных технико-тактических действий.

Результаты исследования позволяют предположить, что при уровне готовности спортсменов около 70–80 % применение традиционных средств и методов подготовки боксеров не способствует существенному изменению скоростно-силовых показателей ударов. В этом случае на специально-подготовительном этапе происходит, скорее, процесс доводки показателей силы и скорости до нужного уровня, и достигается оптимальное их соотношение, а не осуществляется развитие этих качеств. Улучшение состояния готовности здесь происходит, видимо, за счет совершенствования точности, своевременности ударов, координационных способностей и пр.

Таким образом, на специально-подготовительном сборе, когда работа выполняется в предельном и околопредельном темпах, скоростно-силовые способности улучшаются за счет адаптационных факторов нервно-регуляторного характера. В этот период активизируется большое количество моторных единиц, синхронизируется их взаимодействие, устанавливаются более четкие координационные отношения между центральной нервной системой и рабочим органом – мышцей.

Следовательно, силовая подготовка на специально-подготовительном этапе должна быть направлена на совершенствование специальных скоростно-силовых способностей. На этом этапе необходимо использовать различные имитационные упражнения с ускорениями и акцентами в конце движения, работу на лапах и других боксерских снарядах. При этом акцент на силу удара должен чередоваться с установкой на одновременное проявление силы, быстроты и точности нанесения удара. Необходимо также систематически применять упражнения с отягощениями, с сохранением координационной структуры ударных и защитных движений. Интенсивность тренировочных занятий должна быть средней и высокая.

Резюмируя результаты проведенного исследования, можно заключить, что ухудшение скоростно-силовых характеристик ударов боксера на специально-подготовительном этапе обусловлено следующими основными причинами:

- 1) высокой величиной тренировочной нагрузки;
- 2) незначительным объемом средств силовой подготовки;
- 3) отсутствием научно обоснованной методики скоростно-силовой подготовки;
- 4) спецификой условий тренировки на предсоревновательном этапе.

Видимо, при использовании на специально-подготовительном этапе эффективных средств и методов силовой тренировки, а также тренажеров можно значительно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности боксеров, несмотря на специфические условия подготовки.

1.1.3. Построение тренировки с учётом величины и взаимосвязи тренировочных нагрузок на разных по направленности этапах подготовки

В специальном исследовании, проведенном нами, установлены взаимосвязи показателей тренировочных средств и их нагрузок на разных по направленности этапах подготовки. Изучались объём и интенсивность тренировочных средств на протяжении трех мезоциклов подготовительного периода боксёров высокой квалификации.

Полученные результаты исследования были подвергнуты корреляционному анализу (коэффициенты корреляции для $P_{0,005} = 0,374$; $P_{0,001} = 0,478$).

Выявленные взаимосвязи необходимо учитывать при планировании подготовки боксеров на предсоревновательном этапе. Если планируется высокий объем нагрузки в какой-либо группе упражнений (например, специально-подготовительных), то интенсивность следует несколько снизить. То же касается и суммарной нагрузки за этап. Особенно важно эту закономерность учитывать в самых напряженных группах упражнений (на снарядах, по совершенствованию технико-тактического мастерства с партнером, соревновательных), поскольку даже небольшое изменение величины нагрузок может резко повлиять на состояние боксеров.

Сказанное справедливо только по отношению к определенным и достаточно высоким нагрузкам, конкретные величины которых будут приведены далее. Были выявлены также взаимосвязи объема тренировочных средств общефизической подготовки и специальной подготовки.

Объем общефизической подготовки отрицательно взаимосвязан с объемом и интенсивностью специальной подготовки, а именно с совершенствованием технико-тактического мастерства, и положительно с объемом и интенсивностью специальных упражнений. Это означает, что повышение объема упражнений одной из групп общефизической подготовки влечет за собой снижение объема и интенсивности специальной подготовки упражнений, и наоборот.

Таким образом, возникает проблема рационального соотношения общих и специальных тренировочных средств в подготовительном периоде тренировки квалифицированных боксеров.

Для сравнения и уточнения высказанных положений рассмотрим особенности построения тренировки на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах сборной молодежной команды страны по боксу.

К исследованиям привлекались 16–17-летние боксеры – члены сборной молодежной команды страны по боксу в период их подготовки к соревнованиям и участия в них (всего 28 чел.). Квалификация боксеров – МС и КМС, стаж занятий боксом от 3 до 5 лет. После завершения каждого из рассматриваемых этапов подготовки боксеры-юниоры участвовали в соревнованиях республиканского и международного рангов, в которых проводили 3–4 боя. Так, после общеподготовительного этапа боксеры России участвовали в международном турнире, а по окончании специально-подготовительного – в первенстве Европы среди юниоров, где завоевали общекомандное 1-е место.

Общеподготовительный этап. На этом этапе подготовки сборной молодежной команды страны были поставлены следующие задачи:

- повышение функциональных возможностей боксеров-юниоров средствами общей и специальной физической подготовки;
- дальнейшее совершенствование технико-тактического мастерства.

Основная направленность тренировок этого этапа – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется спортивная форма боксера.

Главными предпосылками этапа явились: повышение общего уровня функциональных возможностей организма, заключающееся в разностороннем развитии физических способностей (силовых, скоростных, выносливости), а также в расширении двигательных навыков и умений. В связи с этим основным содержанием тренировок была общая физическая подготовка.

Специальная подготовка обеспечивала развитие отдельных компонентов специальной тренированности, освоение или перестройку навыков, входящих в состав техники и тактики бокса.

Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе характеризовалась постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

На данном этапе выполнялась основная по объему работа, создающая устойчивый фундамент спортивной формы боксеров. Суммарная интенсивность нагрузки возрастала при этом лишь настолько, чтобы это не исключало возможности увеличения ее общего объема вплоть до начала специально-подготовительного этапа. Такая динамика нагрузок на общеподготовительном этапе обусловлена тем, что ускоренное наращивание общей интенсивности означало бы форсирование тренировки и не гарантировало бы устойчивой спортивной формы, стабильность которой зависит в первую очередь от объема подготовительной работы и длительности периода, на протяжении которого они выполняется.

Содержание утренних тренировок на этом этапе составляли: упражнения, направленные на совершенствование боксерской координации, бой с «тенью», упражнения «школы» бокса. Заканчивались тренировки упражнениями по совершенствованию функции равновесия, бегом с ускорениями в гору и легкой успокаивающей гимнастикой. Соотношение средств общефизической подготовки и специальной подготовки по микроциклам планировалось следующим образом (табл. 7).

В тренировочные занятия по общефизической подготовке включались упражнения скоростно-силового характера, спортивные и подвижные игры, а также упражнения на совершенствование функции равновесия. Тренировки по специальной подготовке состояли из упражнений специальной направленности, выполняемых с отягощениями, и упражнений на снарядах.

Таблица 7

Соотношение средств общефизической подготовки и специальной подготовки по микроциклам

Недели	ОФП, %	СП, %
I	60	40
II	50	50
III	45	55

Тренировки по совершенствованию технико-тактического мастерства были направлены на закрепление технико-тактических приемов, составляющих «школу» бокса. В конце III микроцикла данного этапа проводился контрольный спарринг, по окончании которого боксеры работали на снарядах. Суммарный объем тренировочной нагрузки за общеподготовительный этап составил 2 250 мин. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки за весь этап соответственно равнялось 52 и 48 %. Распределение объема средств, направленных на развитие отдельных физических качеств, составляет 2 070 мин (табл. 8).

Таблица 8

Распределение объема тренировочных средств на общеподготовительном этапе

Объем	Физические качества							Объем за этап
	Скоростно-силовые	Быстрота	Выносливость		Сила	Ловкость	Гибкость	
			Общая	Специальная				
Мин	230	220	529	436	382	123	150	2 070
%	10,0	9,7	23,5	19,6	16,9	5,5	6,7	91,9

Для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности боксеров-юниоров на разных этапах подготовки было проведено специальное исследование. У 28 спортсменов перед соревнованиями было зарегистрировано по 34 показателя, наиболее значимые из которых представлены в табл. 9. Полученные данные были подвергнуты математической обработке на компьютере методом факторного анализа (метод главных компонент), в результате которого определили структуру общей и специальной физической подготовленности боксеров-юниоров на исследуемых этапах подготовки.

Таблица 9

Показатели общей и специальной физической подготовленности боксеров-юниоров, зафиксированные в конце различных этапов подготовки

№	Характеристики	Среднегрупповые показатели	
		ОП этап	СП этап
1	вес	65,5	64,9
2	длина тела	175,1	175,1
3	сенсомоторная реакция	0,475	0,465
4	сенсомоторная реакция при ударе сильной рукой	0,697	0,676
5	сила удара сильной рукой	371,1	400,8
6	сенсомоторная реакция при ударе слабой рукой	0,653	0,657
7	сила удара слабой рукой	228	259,9
8	количество ударов за 5 с	29,2	33,0
9	сила ударов за 5 с	3700	4070
10	количество ударов за 3 мин	541,1	650,6
11	сила ударов за 3 мин	52210	63040
12	бег 100 м (с)	13,73	13,63
13	бег 3 000 м (с)	675,50	656,82
14	прыжок в длину с места	229,6	231,3
15	сгибание рук в упоре лежа	53,0	55,0
16	подтягивание	21,0	23,0
17	толчок ядра слабой рукой	9,16	9,35
18	толчок ядра сильной рукой	10,77	10,90
19	кистевая динамометрия сильной рукой	55,0	54,7
20	кистевая динамометрия слабой рукой	51,0	51,8

Факторная структура общеподготовительного этапа может быть описана девятью факторами, объясняющими 85,1 % общей дисперсии выборки. При этом можно заключить, что на общеподготовительном этапе подготовки успешность формирования общих и специальных физических качеств во многом зависит от следующих основных факторов:

- 1) качества и эффективности одиночных ударов как левой, так и правой руками;
- 2) специальной скоростной и силовой выносливости;
- 3) общей выносливости и силы мышц сгибателей рук и кисти;
- 4) специфической сенсомоторной реакции;
- 5) уровня развития мышц верхнего плечевого пояса;
- 6) скорости ударного движения.

Специально-подготовительный этап. На этом этапе решались следующие основные задачи:

- повышение функциональных возможностей боксеров-юниоров средствами физической подготовки специальной направленности;
- совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства.

Тренировки на этом этапе строились таким образом, чтобы обеспечить непосредственное становление спортивной формы к первенству Европы. Все содержание тренировок было направлено на обеспечение высоких темпов развития специальной тренированности наряду с углубленным освоением и совершенствованием избранных технических и тактических приемов бокса. Таким образом, достижение спортивной формы проходило в процессе выполнения упражнений, моделирующих, а затем и полностью воспроизводящих соревновательные действия. Поэтому удельный вес общей физической подготовки на специально-подготовительном этапе предсоревновательного периода был уменьшен и, соответственно, возрос удельный вес специальной подготовки. Изменился также состав средств специальной подготовки: постепенно возрастала доля соревновательных упражнений (вольные бои, спарринги).

Тренировочные нагрузки продолжали повышаться в течение всего этапа, но не по всем параметрам. Повышалась, прежде всего, абсолютная интенсивность специальных и соревновательных упражнений, что выражалось в увеличении силы, скорости, темпа и мощности выполняемых движений. При этом по мере роста интенсивности общий объем нагрузок вначале стабилизировался, а затем постепенно сокращался. Это объясняется, во-первых, необходимостью создания условий для существенного повышения интенсивности – ведущего фактора развития тренированности на специально-подготовительном этапе, а во-вторых, потребностью облегчить протекание долговременных перестроек, вызванных в организме (по механизму «запаздывающей трансформации») большим объемом подготовительной работы, выполненной на предыдущем этапе подготовки.

Постоянный учет и анализ тренировочных нагрузок на сборе позволили выявить соотношения средств общефизической подготовки и специальной подготовки по неделям этапа, отраженные в табл. 10.

Таблица 10

Соотношения средств общефизической подготовки и специальной подготовки на специально-подготовительном этапе

Недели	ОФП, %	СП, %
I	33	67
II	66	34
III	49	51

Утренние тренировки первой недели были аналогичны предыдущему этапу и включали в основном упражнения имитационного характера. Основные тренировки, проводимые днем и вечером, посвящались работе в парах с партнером – совершенствованию технико-тактического мастерства (четыре тренировки) и «работе на дороге» (две тренировки).

Из анализа направленности тренировочных нагрузок на второй неделе подготовки выявился следующий порядок их распределения. Средства специальной физической подготовки распределялись в таком соотношении: совершенствование технико-тактического мастерства – 4,2 %, упражнения на снарядах – 10 %, специальные упражнения – 14 %, соревновательные упражнения – 5,8 % от общего объема недельной нагрузки. При этом обращают на себя внимание значительный объем соревновательной и небольшой объем работы с партнером (совершенствование технико-тактического мастерства).

Так, например, несмотря на то, что утренние тренировки остались прежними, их объем в конце недели сократился. Основные же три тренировки по совершенствованию технико-тактического мастерства чередовались с тремя спаррингами. В процентном соотношении на второй неделе в объеме тренировочной нагрузки боксеров преобладали средства общефизической подготовки (66 %). Вместе с тем с целью более эффективного психологического восстанов-

ления после значительной соревновательной нагрузки средства общефизической подготовки носили контрастный характер. Третья неделя насчитывала три тренировочных дня. Объем нагрузки на этом временном отрезке снижался при одновременном повышении ее интенсивности. Тренировки состояли из занятий по совершенствованию индивидуальных технико-тактических приемов с партнером, на снарядах, а также на «лапах» с тренером.

Общий объем тренировочной нагрузки за весь специально-подготовительный этап составил 1 997 мин, соотношение средств общей и специальной физической подготовки соответственно равнялось 48 и 52 %.

Общее время уделялось развитию физических качеств и на этапе составило 1 873 мин, а для развития отдельных качеств представлено в табл. 11.

Таблица 11
Распределение объема средств на специально-подготовительном этапе

Объем	Физические качества							Объем за этап
	Скоростно-силовые	Быстрота	Выносливость		Сила	Ловкость	Гибкость	
			Общая	Специальная				
Мин	323	204	316	446	304	145	90	1 873
%	16,3	10,2	15,8	22,3	15,2	7,2	4,5	91,5

Оценка показателей, зафиксированных на специально-подготовительном этапе подготовки, проведенная методом факторного анализа, показала, что структура общих и специальных физических качеств может быть также описана девятью факторами, обеспечивающими 84,2 % общей дисперсии выборки.

Итак, можно сказать, что успешность развития общих и специальных физических качеств во многом определяется следующими основными факторами:

- силой удара сильнейшей рукой, а также силой мышц-сгибателей кисти;
- силой удара слабейшей рукой, общей выносливостью и общей скоростной выносливостью;
- специальной скоростной и силовой выносливостью, а также скоростной моторикой;
- специфической сенсомоторной реакцией и временной характеристикой ударов правой и левой руками;
- уровнем развития мышц, участвующих в ударном движении;

В заключение можно отметить, что в ранее приведенном В. И. Филимоновым с соавторами исследовании факторной структуры скоростно-силовой подготовленности боксеров высокой квалификации выявлены пять факторов. При этом подчеркивается, что успешность соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации во многом определяется следующими показателями:

- силовой выносливостью мышц-сгибателей руки.
 - 1) специальной силовой подготовленностью и длиной основных звеньев тела;
 - 2) подготовленностью скоростного характера;
 - 3) боевым опытом;
 - 4) специальной скоростно-силовой выносливостью;
 - 5) общей физической подготовленностью.

Выявленные факты можно объяснить еще и тем, что с увеличением числа тренировочных дней в микроцикле повышается и суммарный объем нагрузки в нем при одновременном уменьшении числа дней отдыха. В результате организм спортсменов быстрее утомляется, что вызывает необходимость регулирования нагрузок по тренировочным дням. Иными словами,

степень вариативности объема и интенсивности нагрузки в микроцикле определяется эффектом каждого тренировочного дня.

Выявление закономерности построения тренировки может оказаться вполне справедливым и по отношению к другим этапам подготовки. Чем более напряженные нагрузки на том или ином этапе, тем больше вероятность проявления закономерностей, которые необходимо учитывать в процессе управления тренировкой. Нарушение выявленных закономерностей построения тренировки может привести к снижению тренировочного эффекта, что и будет показано в следующем разделе.

1.1.4. Планирование и построение тренировки с учётом календаря соревнований

Многолетние наблюдения тренеров, учёных и анализ современной научно-методической литературы позволяют утверждать, что в практике бокса подготовительный период зависит в основном от календаря и масштаба соревнований и колеблется от трех до восьми недель. У боксеров высокого класса он составляет восемь недель и представлен тремя мезоциклами.

Умение правильно спланировать и построить тренировку в этих мезоциклах во многом предопределяет уровень подготовленности и спортивный результат спортсмена. Именно здесь управлять подготовкой боксеров наиболее сложно, поскольку необходимо решать многообразные задачи тренировки, умело и правильно сочетать соотношение тренировочных средств и величину тренировочных нагрузок, чтобы боксеры достигли пика спортивной формы к началу соревнований.

Один из определяющих путей повышения эффективности предсоревновательной тренировки квалифицированных боксеров – точная и правильная постановка целей и задач подготовки на разных по направленности этапах и умение выбрать средства и методы тренировки, а также величину тренировочных нагрузок.

По мнению известного советско-российского ученого Ю. Б. Никифорова, необходимо рассматривать два варианта построения предсоревновательной тренировки при подготовке к крупнейшим международным соревнованиям. Первый вариант обычно используется, когда боксеры не участвуют в промежуточных состязаниях, а второй – когда они участвуют в них.

Подготовка к важнейшим соревнованиям, когда не требуется участия спортсмена в промежуточных состязаниях, включает два этапа – развивающий и подготовительный, – заметно различающихся как содержанием тренировки, так и величиной тренировочных нагрузок.

Первый этап отличается довольно высоким уровнем специализации. Особенно много спортсмены выполняли упражнений с партнером, содействующих совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако эти и большинство других специальных упражнений выполнялись со сравнительно невысокой интенсивностью. Чаще всего они были направлены на устранение недостатков в технико-тактическом мастерстве, разучивание новых и совершенствование старых боевых приемов, а также на развитие специальных физических качеств, в основном скоростно-силовых и выносливости. В конце этапа был проведен спарринг с целью выявления уровня подготовленности боксеров. Другие соревновательные упражнения на этом этапе боксеры не выполняли. Характер нагрузки на первом этапе был развивающим, поэтому этот этап назвали развивающим.

Второй этап характерен заметным уменьшением общего объема нагрузки, но повышением ее интенсивности. Вместе с тем тренировка на этом этапе была более специализированной. На общефизическую подготовку было отведено всего 45 % времени тренировки, тогда как на первом этапе – 54 %. Резко возрос объем соревновательных упражнений и упражнений на снарядах. К тому же они выполнялись с более высокой интенсивностью. Большинство специальных упражнений было направлено на совершенствование излюбленных комбинаций

и технико-тактических действий, а также на развитие и шлифовку важнейших специальных качеств и восприятий боксеров: быстроты и точности ударных и защитных действий, специальной выносливости, чувства удара, чувства дистанции и т. д. Общеразвивающие упражнения служили в основном средством поддержания и восстановления (легкий бег, плавание в спокойном темпе, спортивные игры, преимущественно футбол и баскетбол).

На втором этапе необходимо было подвести спортсменов к пику спортивной формы к началу соревнований.

В целом тренировка на втором этапе была направлена на непосредственную подготовку боксеров к соревнованиям, и поэтому его можно назвать подготовительным.

Первый мезоцикл назван контрольно-соревновательным. Второй мезоцикл получил название базового. Третий мезоцикл подготовительного периода именуется как предсоревновательный.

Таблица 12

Предсоревновательный мезоцикл подготовительного периода квалифицированных боксеров

Дни	Время	Место	Содержание занятий
31.08 ЧТ.	13.00–16.00	Спортивная база	Приезд и размещение участников и тренеров сбора.
	17.00–19.30	Баня	Парная баня, массаж, плавание, восстановительные мероприятия
01.09 ПТ.	7.30–8.30	Стадион Зал бокса, на местности	Утренняя тренировка Основная группа Прогулка до стадиона 5 мин. Разминка, упражнения на гибкость, ловкость, координацию 5 мин, ЧСС до 140. Пробежка по стадиону с работой на дороге индивидуально 1 000 м, ЧСС до 160 (передвижение бегом, спиной, шаги в сторону с уклонами, нырками, нанесение ударов). 5 рывков × 40 м, ЧСС до 180. Работа с набивными мячами в структуре ударов 3 р × 3 мин, максимально мощно, акцентированно. В перерывах в течение 30 с, нанесение быстрых, мягких ударов, ЧСС до 180. Интервальная скоростно-силовая работа на мешках – серия: – 1 мин максимально интенсивная работа на мешке; – 1 мин отдыха; – 1 мин максимально интенсивная работа на мешке; – 30 с отдыха; – 1 мин максимально интенсивная работа на мешке. Выполняется 3 серии; между сериями 5 мин активный отдых, ЧСС до 190. Скакалка 3 мин, ЧСС до 140

Дни	Время	Место	Содержание занятий
01.09 ПТ.	10.30–11.30	Конференц-зал	Общее собрание. Постановка задач сбора, ознакомление с планом.
	16.30–17.30 (48–57)	Зал бокса	Вечерняя тренировка в 3 смены Пробежка вокруг зала с боксерскими упражнениями 3 мин, ЧСС до 160. Общая разминка на растяжение мышц, связок и сухожилий 5 мин, ЧСС до 120. Работа на мешке голыми кулаками 1 р × 3 мин, ЧСС до 160 Бой с тенью с отягощением 1 р × 3 мин, максимально мощно, быстро, серийно, ЧСС до 180. СИТТМ с тренером на лапах 3 р × 3 мин, ЧСС до 180. Условный – вольный бой 4 р × 3 мин, ЧСС до 200.
	17.30–18.30 (60–71)	Бассейн: 17.35–18.00	Заключительная гимнастика на координацию и расслабление с теннисными мячами 3 мин, ЧСС до 140.
	18.30–19.30 75–(+91)	18.35–19.00 19.35–20.00	Индивидуальная гимнастика на расслабление 3–5 мин, ЧСС до 100–120 Свободное плавание до 15 мин
02.09. СБ	7.30–8.30	На местности, стадион, зал бокса	Утренняя тренировка Основные упражнения Прогулка до стадиона 5 мин. Разминка на гибкость, ловкость, растяжение, боксерскую координацию 10 мин, ЧСС до 140. Пробежка по стадиону 1 000 м, темп ниже среднего, 6 мин, ЧСС до 150. Сдача контрольных нормативов 3000, ЧСС до 190 – 11 мин, не больше! По группам весовых категорий СИТТМ с тренером на лапах - 3 р × 3 мин, ЧСС до 160–170. Заклучительная гимнастика на расслабление – индивидуально до 3 мин, ЧСС до 100.
	10.30–12.00	Конференц-зал,	Теоретические занятия. Тактическая подготовка боксеров.
	16.30–17.30 75–(+91)	зал бокса баня,	Вечерняя тренировка (по группам весовых категорий)
	17.30–18.30 (48–57)	бассейн 17.30–20.00	Разминка на гибкость, растяжение 5 мин, ЧСС до 140. Циклическая тренировка боксера 55 мин, ЧСС до 190 (внимание на большую специализацию тренировки). Парная баня, плавание, восстановительные мероприятия до 40 мин
	18.30–19.30 (60–71)	в спорткомплексе	
3.09. ВС.	8.30–9.00	На местности	Подъем, прогулка, разминка самостоятельно.
	10.00–14.30	г. Москва	Выезд в город по желанию.
	11.30–14.30	Зал бокса	Основная группа
	17.00–19.00	Бассейн	В течение дня (по назначению) сдача контрольных нормативов на боксерском мешке

Дни	Время	Место	Содержание занятий
4.09 ПН.	7.30–8.45	Зал бокса	<p>Утренняя тренировка</p> <p>Основная группа</p> <p>Прогулка до зала бокса 5–6 мин. Пробежка по залу 3 мин, ЧСС до 140–150. Разминка 3 мин – интенсивная, ЧСС до 160–170. СИТТМ с тренером на лапах 1 р × 3 мин, ЧСС до 180. Интервальная скоростно-силовая работа на мешках (смешанная аэробно-анаэробная тренировка, надкритическая) – серия (ЧСС до 200):</p> <ul style="list-style-type: none"> – 1 мин тах интенсивная работа на мешках; – 1 мин отдых; – 1 мин тах интенсивная работа на мешках; – 30 с отдых; – 1 мин тах интенсивная работа на мешке. <p>Выполняется 4 серии; между сериями 10 мин активный отдых, 5 мин полный отдых.</p>
	16.30–17.30 (60–71)	Зал бокса, бассейн:	Имитация шагов в сторону 3 мин. 2 мин полный отдых. Заключительная гимнастика на расслабление индивидуально 3 мин, ЧСС до 120.
	17.40–18.40 75–(+91)	17.40–18.00	Вечерняя тренировка (по группам весовых категорий в три смены)
	18.50–19.50 (48–57)	18.50–19.10 20.00–20.20	Разминка бегом в строю с элементами бокса 5 мин. Индивидуальная разминка 3 мин, ЧСС до 160. Нанесение ударов по набивному мячу в парах – 2 р × 3 мин, ЧСС до 160. Смена без отдыха. Работа с набивными мячами в структуре прямых ударов – 1 р × 3 мин, тах мощно, акцентированно, часто, ЧСС до 180. СИТТМ с тренером на лапах – 2 р × 3 мин, ЧСС до 180. Условно-вольный бой 4 р × 3 мин, ЧСС до 200. Интервальная работа на мешках 1 р × 3 мин, ЧСС до 190. Скакалка 1 р × 3 мин, ЧСС до 140. Заключительная гимнастика на расслабление до 5 мин, ЧСС до 100. Свободное плавание до 15 мин
5.09 ВТ.	7.30–8.10	Зал бокса	<p>Утренняя тренировка</p> <p>Основная группа: прогулка до зала бокса 6 мин. Разминка на гибкость, растяжение 5 мин, ЧСС до 140. Циклическая тренировка боксера 55 мин, ЧСС до 190 (внимание на большую специализацию тренировки).</p>
	11.30–12.15 63,5–(+91)		Дневная тренировка
	12.30–13.15 48–60		Разминка на гибкость, растяжение 3 мин, ЧСС до 120. Индивидуальная разминка 3 мин, ЧСС до 140. Баскетбол (все в нападении, все в защите) 15 мин ЧСС до 160–170

Дни	Время	Место	Содержание занятий
	13.30–14.15 (основная группа) 17.00–18.30	Конференц-зал	Основная группа: СИТТМ с тренером на лапах, на снарядах – 4 р × 3 мин, ЧСС до 180. Заключительная гимнастика на координацию с имитацией боксерских движений с теннисными мячами 3 мин, ЧСС до 120–140. Заклучительная гимнастика на расслабление до 5 мин, ЧСС до 160. Дублиеры: разминка на гибкость, растяжение 3 мин, ЧСС до 120. Индивидуальная работа на боксерских снарядах (скоростно-силовая, аэробно-анаэробная субкритическая) 6 р × 3 мин. Характер работы переменный, через 20 с «спурт» 10 с. Интервал отдых 1 мин, ЧСС до 180–190. Заклучительная гимнастика на координацию с имитацией боксерских движений с теннисными мячами 3 мин, ЧСС до 120–140. Заклучительная гимнастика на расслабление до 5 мин, ЧСС до 100. Теоретические занятия «Средства, методы и совершенствование скоростно-силовой подготовки»
6.09 СР.	7.30–8.15 11.30–14.30 16.30–20.00	На местности, зал бокса Зал бокса	Утренняя тренировка Основная группа: прогулка до стадиона 5 мин. Разминка на гибкость, ловкость, координацию 10 мин. Пробежка по кроссовой дорожке с работой на дорожке 2 круга – 2 500 м, 15 мин, ЧСС до 160. СИТТМ с тренером на лапах (по желанию до 15 мин), ЧСС до 180. Дневная и вечерняя тренировки Разминка индивидуально до 15 мин, ЧСС до 160. Спарринги 3 р × 3 мин, ЧСС до 200. Заклучительная гимнастика индивидуально до 5 мин, ЧСС до 120. Плавание на расслабление до 20 мин. Основная группа спаррингуется во второй половине дня
7.09 ЧТ.	8.15–9.00 10.00–11.00 В течение дня 16.30–20.00	На местности, площадке, футбольное поле, бассейн Конференц-зал Гостиница, баня, спорт-комплекс	Утренняя тренировка Прогулка до стадиона 5–6 мин. Разминка на гибкость, ловкость, координацию по командам 5 мин, ЧСС до 140. Спарринги 2 × 15 мин, ЧСС до 160. Выбор игры по желанию. Дежурный тренер накануне составляет команды. Теоретические занятия: «Психологическая подготовка». Разбор и просмотр спаррингов. Парная баня, массаж, восстановительные мероприятия

Дни	Время	Место	Содержание занятий
08.09 ПТ.	7.30-8.15	На местности, зал бокса	Утренняя тренировка Основная группа: Прогулка до зала 5–6 мин. Разминка на растяжение мышц, сухожилий 3 мин – интенсивная, ЧСС до 140–150.
	11.30–12.30 (48–57) 12.30–13.30 (60–71)	Зал бокса	Пробежка по кроссовой дорожке один круг 1 200 м 5 мин, ЧСС до 160–170. Бой с тенью 2р × 3 мин, ЧСС до 180. Скоростно-силовая подготовка – интервальная тренировка на боксерских мешках – серия: – 20 с тах интенсивная работа; – 1 мин отдыха; – 20 с тах интенсивная работа; – 30 с отдыха; – 20 с тах интенсивная работа; – 15 с отдыха; – 20 с тах интенсивная работа; – 15 с отдыха; – 20 с тах интенсивная работа.
	13.30–14.30 71–(+91)		Выполняется 3 серии; между сериями 5 мин активный отдых, ЧСС до 190. Заключительная гимнастика на расслабление самостоятельно до 3 мин, ЧСС до 120. Дневная тренировка В рингах общая разминка 3 мин, ЧСС до 140. Имитация боевых действий, защиты, передвижений 3 мин, ЧСС до 160. Работа на мешках голыми кулаками 1 р × 3 мин, ЧСС до 160–170. Бой с тенью – 2 р × 3 мин тах мощно, быстро, повторные атаки, ЧСС до 170-180. СИТТМ с тренером на лапах – 3 р × 3 мин, ЧСС до 180. Вольный – условный бой – 3р × 3 мин, ЧСС до 200. Скакалка 3 мин, ЧСС до 150–160. Заключительная гимнастика на координацию и расслабление с теннисными мячами – 3 мин, ЧСС до 120
09.09 СБ.	8.30–9.00	На местности	Подъем, прогулка, разминка самостоятельно.
	10.00–13.00 16.30–19.30	г. Москва баня, спорт-комплекс	Экскурсия. Парная баня, массаж, плавание, восстановительные мероприятия
10.09 ВС.	8.30–9.00	На местности	Подъем, прогулка, разминка самостоятельно.
	10.00–14.30	г. Москва	Выезд в город по желанию

Дни	Время	Место	Содержание занятий
11.09 ПН.	7.30-8.20	Зал бокса	Утренняя тренировка Основная группа: прогулка до зала бокса. Разминка на гибкость, координацию 10 мин, ЧСС до 140. Работа на снарядах голыми кулаками 1 р × 3 мин, ЧСС до 160. СИТТМ с тренером на лапах – 5 р × 3 мин, ЧСС до 170–180; перерыв между раундами 30 с. Общая заключительная гимнастика и общефизическая подготовка до 6 мин, ЧСС до 120.
	11.30–14.30	Зал бокса, восстановительный центр	Дневная и вечерняя тренировки Разминка самостоятельно до 15 мин, ЧСС до 160. Работа на мешке – 1 р 3 мин, ЧСС до 180. Спарринги – 3 р × 3 мин, ЧСС до 200. СИТТМ с тренером на лапах и на мешках – 3 р × 3 мин, ЧСС до 180. Заключительная гимнастика самостоятельно до 5 мин. Восстановительные ванны по назначению
	16.30–19.30		
12.09 ВТ.	7.30–8.30	Зал бокса	Утренняя тренировка Основная группа: прогулка до зала бокса до 5–6 мин. Общая разминка 5 мин, ЧСС до 140. Циклическая тренировка боксера: 50 мин, ЧСС до 190. Заключительная гимнастика до 5 мин, ЧСС до 120 Просмотр и разбор спаррингов.
	10.30–13.30	Конференц-зал, зал бокса	Вечерняя тренировка Общая разминка 5 мин. Индивидуальная разминка до 3 мин, ЧСС до 140. Работа на мешках кулаками – 1 р × 3 мин, ЧСС до 160. Бой с тенью – 1 р × 3 мин, ЧСС до 180 – тах быстро, акцентированно. Интервальная скоростно-силовая работа на боксерских снарядах тах мощности – 6 р × 3 мин; характер работы переменный, через 20 с «спурт» 10 с; интервал отдыха 1 мин, ЧСС до 190. Скакалка 3 мин, ЧСС до 140. Заключительная гимнастика самостоятельно до 3 мин, ЧСС до 100–200
	16.30–17.20 (48–57)		
	17.30–18.20 (60–71)		
	18.30–19.20 75–(+91)		
13.09 СР.	7.30–8.15	На местности, зал бокса	Утренняя тренировка Основная группа: прогулка до зала бокса 5–6 мин. Пробежка по кроссовой дорожке один круг 1 200 м, темп средний, 5 мин, ЧСС до 160. В зале разминка на гибкость, ловкость, боксерскую координацию до 10 мин, ЧСС до 140. Бой с тенью – 1 р × 3 мин, ЧСС до 160–170. СИТТМ с тренером на лапах, снарядах – 5 р × 3 мин, ЧСС до 180. Упражнения на координацию и расслабление с теннисными мячами до 3 мин, ЧСС до 120
	10.00–14.00		

Дни	Время	Место	Содержание занятий
13.09 СР.	16.30–17.20 (60–71) 17.30–18.20 75–(+91) 18.30–19.20 (48–57)	Зал бокса	<p>Культурно-массовые мероприятия</p> <p>Вечерняя тренировка</p> <p>Общая разминка до 5 мин (растяжение мышц, развитие гибкости). Индивидуальная разминка 3 мин, ЧСС до 140–150. Бой с тенью-1 р × 3 мин, ЧСС до 170. СИТТМ на мешках – 1 р × 3 мин, ЧСС до 180. СИТТМ с тренером на лапах – 3 р × 3 мин, ЧСС до 200. Вольный бой – 3 р × 3 мин, ЧСС до 200. Скакалка 3 мин, ЧСС до 140. Заключительная гимнастика до 3 мин, ЧСС до 100–120. Восстановительные ванны по назначению врача</p>
14.09 ЧТ.	7.30 11.00–13.30 17.00–20.00	 Баня	<p>Утренняя тренировка</p> <p>Основная группа: прогулка до зала бокса 5–6 мин. Разминка на растяжение мышц, сухожилий – 3 мин, ЧСС до 100. Пробежка по кроссовой дорожке один круг 1 200 м, 5 мин, ЧСС до 160. В зале бокса упражнения на гибкость, боксерскую координацию 10 мин, ЧСС до 140–150. Интервальная скоростно-силовая работа (смешанная аэробно-анаэробная надкритическая) серия: – 1 мин тах интенсивная работа на мешке; – 1 мин отдых; – 1 мин тах интенсивная работа на мешке; – 30 с отдых; – 1 мин тах интенсивная работа на мешке.</p> <p>Выполняется 3 серии; между сериями 4 мин активный отдых. ЧСС до 140. Заключительная гимнастика на расслабление самостоятельно.</p> <p>Парная баня, массаж, плавание, восстановительные мероприятия.</p> <p>Культурно-массовые мероприятия</p>
15.09 ПТ.	7.30–8.00 12.30–13.20	На местности, зал бокса Зал бокса	<p>Утренняя тренировка</p> <p>Прогулка до зала бокса 5–6 мин. Общая разминка 3 мин, ЧСС до 100. Пробежка по кроссовой дорожке один круг 1 200 м, ЧСС до 160, 5 мин. Зал бокса: бой с тенью – 1 р × 3 мин, ЧСС до 170. СИТТМ с тренером на лапах – 3 р × 3 мин, ЧСС до 180. Заключительная гимнастика с теннисными мячами на расслабление и координацию до 3 мин, ЧСС до 120.</p> <p>Дневная тренировка</p> <p>Разминка самостоятельно до 15 мин, ЧСС до 160. СИТТМ на снарядах, с тренером на лапах- 2 р × 3 мин, ЧСС до 170–180</p>

Дни	Время	Место	Содержание занятий
15.09 ПТ.	17.30–19.30	Конференц-зал	Вольный бой – 3р × 3 мин, ЧСС до 200. Скоростно-силовая интервальная работа на мешках – 1 р × 3 мин, через 20 сек «спурт» 10 сек, ЧСС до 190. Скакалка 3 мин, ЧСС до 140. Заключительная гимнастика до 3 мин, ЧСС до 100–120. Восстановительные ванны и плавание. Культурно-массовые мероприятия

Описанные особенности построения тренировки на разных этапах подготовки определяются календарем и масштабом соревнований. Тренеры и спортсмены должны учитывать это в практической работе. Разумеется, реальные условия подготовки всегда многообразны, и поэтому в построение тренировки должны вноситься коррективы. Чем ответственнее предстоящие соревнования, тем напряженнее к ним надо готовиться. Если подготовка проводится в период между двумя соревнованиями, то построение тренировки определяется масштабами прошедших и предстоящих состязаний, а также длительностью перерыва между ними. Чем ответственнее соревнования и чем они напряженнее, тем более «мягкой» должна быть тренировка на поддерживающем или восстановительно-подготовительном этапах; чем короче перерыв между двумя соревнованиями, тем менее напряженными должны быть тренировки, и наоборот.

1.1.5. Системный подход в планировании тренировочного года на основе формирования специальной готовности боксёров

При традиционной системе планирования тренеры обычно учитывают только физические упражнения, объем и их интенсивность. Иначе говоря, они нередко намечают, что и сколько делать, а как делать – обычно пытаются рассказать или показать на тренировке, а иногда даже в ходе выполнения упражнения. Но действуя без предварительного плана, сообразуясь только с ситуацией, тренеру очень трудно держать в памяти различные задания и еще труднее нужные их сочетания.

Нетрадиционная форма планирования тренировочного года предложена Д. А. Аросьевым как система формирования специальной готовности.

Исходные предпосылки данной системы опираются на то, что человек представляет собой блестящий образец самоуправяемого организма, обладающий чисто человеческими ресурсами, характеризующими его внутренним субъективным миром. Поэтому в подготовке спортсменов целесообразно шире использовать все многообразие разновидностей и способов саморегуляции и ориентации спортсменов на поиск в рамках богатого наследия теории и практики спорта, индивидуальной направленности и форм организации тренировки. В отличие от традиционного планирования тренировочного года в этой системе впервые сделана попытка охватить точным планированием решение трудноуловимых задач технико-тактической и мобилизационной подготовки, а также применения спортсменами системы самоконтроля. Их значимость для практики спорта не ниже таких параметров традиционной системы, как величина, направленность нагрузок, педагогический, врачебный и научный контроль результатов тренировочного процесса.

Кроме того, система формирования специальной готовности сумела увязать между собой и распределить во времени богатое наследие накопленных традиционной системой эффективных средств, методов и форм организации подготовки спортсменов. Весьма важно, что основной упор в этой системе сделан на согласованное использование всего цикла по формированию

специальной готовности спортсменов: определение целей подготовки, упорядочивание тренировочных заданий, их распределение во времени, включение спортсмена в реализацию плана, текущее регулирование тренировочного процесса и поэтапный анализ результатов подготовки.

Предложенная Д. А. Аросьевым структура тренировочного года состоит из чередующихся этапов накопления и реализации. Различия между этапами накопления и реализации представлены в табл. 13.

Самые общие различия между регулировочными и основными микроциклами представлены в табл. 14.

Технология применения системы формирования специальной готовности в планировании годичной тренировки предусматривает следующие задачи:

1. Определить цели подготовки спортсменов к главным соревнованиям года и разработать тренировочные задания на целевое занятие, целевой микроцикл, целевой этап (т. е. следуя от конкретного боя, соревновательного дня, микроцикла с их задачами и особенностями).

2. Упорядочить и классифицировать тренировочные задания с учетом их направленного воздействия на различные стороны готовности спортсмена (организационно-физическую, технико-тактическую, мобилизационную) и ранжировать каждую группу заданий с учетом степени их близости к специфике соревновательной деятельности (т. е. определить ранги специализированности заданий).

3. Распределить тренировочные задания во времени (спланировать тренировку, т. е. составить текстовые и графические планы, разметить этапы, микроциклы и т. п.).

Таблица 13

Различия этапов накопления и реализации (по Д. А. Аросьеву)

Критерии	Этапы накопления	Этапы реализации
Цель	Создание базы для успешного выполнения очередного этапа реализации	Наращивание спец. готовности со своевременным достижением максимальной спец. готовности
Задачи	Расширение физических, технических и мобилизационных возможностей, накопление объемов по основным средствам подготовки	Рост специализированности средств подготовки, индивидуальный подбор регулировочных микроциклов
	Поиск новых способов технико-тактических действий и самомобилизации, совершенствование их по частям	Стабилизация способов технико-тактических действий и самомобилизации, совершенствование связей в целом
	Подтягивание отстающих сторон подготовленности, критика Учеба. Улучшение здоровья	Усиление сильных сторон подготовленности, одобрение

Таблица 14

Различия микроциклов независимо от этапов (по Д. А. Аросьеву)

Критерии	Регулировочные микроциклы	Основные микроциклы
Направленность	На восстановление физических и психических сил	На выполнение основной работы
Особенности	Индивидуализация, регулирование, гибкий режим	Общий (на группу) план, обязательность, жесткий режим

На этом процедура планирования тренировочного года заканчивается. Далее начинается реализация плана, предусматривающая его корректировку и совершенствование.

Рассмотрим перечисленные выше разделы системы нетрадиционного планирования тренировочного года применительно к подготовке квалифицированных боксеров.

Согласно этой системе любое тренировочное задание состоит из трех частей целевых заданий: организационной, технико-тактической и мобилизационной.

Организационная часть – это условия тренировочной и соревновательной деятельности, соблюдение которых во многом определяет поведение боксеров и тренировочный эффект упражнений. К этим условиям можно отнести способы действий и формы движений, отсутствие или наличие, а также степень сопротивления партнера; форму проведения занятий (групповая, индивидуальная, парная), место проведения тренировки или выполнения упражнений (зал, лес, ринг и т. д.), отношения с противниками, судьями, зрителями, особенности места тренировки (температура, влажность, вентиляция).

Если перечисленные условия не обеспечены, боксер не сможет успешно реализовать задуманное. В плане обязательно должны найти отражение эти требования, чтобы спортсмены были заранее подготовлены к любым условиям соревнований.

Технико-тактическая часть задания отражает степень и особенности сознательного контроля за выполнением технико-тактических действий, т. е. поясняет, на какие уровни построения двигательного навыка боксеры должны направлять внимание. Решение больших тактических задач (например, выбор способа ведения боя с определенным противником) относится к более высокому уровню, чем осознание деталей техники (скажем, траектории движения кулака в боковом ударе правой в голову). Выполняя одни и те же движения, но по-разному осознавая их, направляя внимание на мелкие или крупные уровни построения действий боксер включает разные нейрофизиологические и психические механизмы и добивается соответственно различного тренировочного эффекта.

Мобилизационная часть задания – это требования к степени и особенности мобилизации боксерами своих физических и психических возможностей (ресурсов) в процессе тренировки и соревнований. Руководствуясь этими требованиями, боксеры смогут научиться регулировать физическое напряжение (от минимального до максимального), управлять восприятиями и эмоциями, входить в особые психические состояния, например, в так называемое оптимальное боевое состояние, варьировать единой мобилизационной готовностью.

Исходя из масштаба, различают три разновидности целевых заданий: задание на этапы, на микроциклы и отдельные задания.

Для определения уровня специализированности любого тренировочного занятия все задания в каждой своей части (организационной, технико-тактической и мобилизационной) сравниваются с целевым заданием. Уровень специализированности занятия тем выше, чем ближе организационные условия к соревновательным, чем более крупные задачи решает боксер при совершенствовании способов технико-тактических действий, чем более полно мобилизует он свои психофизические возможности.

Предложенный анализ определяет, что среди тренировочных заданий наиболее высокий уровень специализированности имеет само целевое задание.

Чтобы точнее рассчитать уровень специализированности, подробнее опишем все три части.

Организационная часть задания ориентирует боксера на достижение готовности к противоборству в самых «жестких» условиях соревнований. Здесь учитывается готовность боксера к встрече с любым, даже самым сильным соперником. Сюда входят отношения с противником, судьями, зрителями, внешние условия, сопутствующие соревнованиям (температура, влажность, вентиляция).

Технико-тактическая часть целевого задания предусматривает достижение боксером такого целостного состояния, когда он подсознательно реагирует на боевые ситуации отрабатанными, автоматизированными действиями. Иными словами, действия противника служат для боксера пусковыми стимулами для осуществления полностью освоенных приемов, когда весь бой проходит как единое действие от начала и до конца. Сознанием контролируются только боевые ситуации.

Мобилизационная часть определяется предельной концентрацией и мобилизацией физической, технико-тактической, психической готовности. Иначе говоря, боксер должен быть предельно собран, уметь регулировать и поддерживать уровень эмоционального возбуждения, уметь концентрировать все названные виды мобилизации в единое целое, достигая оптимального боевого состояния. При планировании тренировки тренеру нужно знать все типы возможных и необходимых заданий. Для этого сначала необходимо рассмотреть их все вместе, в целом, а потом систематизировать, упорядочить, распределить по группам.

Для этого составляются специальные таблицы типов заданий на целевой этап, целевой микроцикл, целевое занятие (в пределах каждого масштаба), где эти задания группируются по частям (технико-тактическую, организационную, мобилизационную), в каждой из которых выделяются уровни специализированности.

Наиболее трудоемкой и творческой операцией следует признать подбор тренировочных заданий для каждого уровня их специализированности.

Выделяемые тренером задания зависят, с одной стороны, от его профессиональной подготовленности, а с другой, от контингента спортсменов, их возраста, мастерства, уровня тренированности и т. п.

Тренер должен включать в план различные тренировочные задания, чтобы сформировать состояние специальной готовности спортсменов, отраженное в целевом задании.

Чтобы тренеру легче было ориентироваться в выборе средств, нужно сначала составить таблицу типов заданий, которые должны группироваться по вышеописанным трем частям (их может быть и больше), а внутри каждой части – по уровням специализированности. В качестве примера приводим таблицу, в которой это сделано в самом общем виде (табл. 15).

Таблица 15
Части и уровни тренировочных заданий

Уровень задания	Части задания		
	Организационные	Технико-тактические	Мобилизационные
1	Условия соревнований	Реализация «пустого сознания» или целостного плана боя на соревнованиях	Предельная мобилизация готовности (с максимальной самоотдачей, готовность к риску)
2	Условия, близкие к соревновательным (окончательный отбор в команду при наличии конкурентов, судей, зрителей и др.)	Совершенствование тактики ведения боя как единого действия по реализации плана поединка	Околопредельная мобилизация готовности (с большой самоотдачей, собранностью, не слишком рискуя)
3	Контроль за уровнем специальной подготовленности (предварительный отбор в команду при наличии конкуренции, противников, оценки тренировки и т. д.)	Отработка и совершенствование тактических действий и манеры ведения боя с разными противниками	Полное использование эмоционального возбуждения

Уровень задания	Части задания		
	Организационные	Технико-тактические	Мобилизационные
4	Затрудненные условия ведения поединка (наличие трудных противников и частая смена их, ведения боя на ринге, полная необусловленность действий и т. д.)	Отработка и совершенствование тактических действий и манеры ведения боя с разными противниками	Полное использование эмоционального возбуждения
5	Облегченные условия ведения поединка (наличие партнера, частичная или полная обусловленность действий, ведения боя вне ринга, в групповой форме и т. д.)	Совершенствование комбинаций в разных тактических ситуациях	Полное использование специализированных восприятий и чувств
6	СФП в затрудненных условиях («жесткий» двигательный режим, соревновательный метод, неблагоприятный климат, микроклимат и т. д.)	Отработка техники комбинаций	Частичное использование специализированных восприятий и чувств
7	СФП в облегченных условиях («мягкий» двигательный режим, отсутствие конкуренции, благоприятный климат и т. д.)	Совершенствование приемов в разных тактических ситуациях	Полная мобилизация физических возможностей
8	Общефизическая подготовка в затрудненных условиях с направленностью на развитие физических качеств («жесткий» двигательный режим, соревновательный метод и т. д.)	Отработка техники приемов	Мобилизация 3/4 физических возможностей
9	Общефизическая подготовка в облегченных условиях с целью поддержания тренированности или восстановления («мягкий» двигательный режим, любимые упражнения и т. д.)	Отработка элементов приема и их соединение	Мобилизация 1/2 физических возможностей
10	Отдых, реабилитация	Без заданий по технике и тактике	Без задач по мобилизации

Данная таблица пригодна для оценки степени специализированности практически всех упражнений, применяемых в боксе.

Содержание табл. 15 легче понять, если каждую часть – организационную, технико-тактическую и мобилизационную – рассматривать снизу вверх, поднимаясь по уровням. Во всех трех частях выделено по 10 уровней тренировочных заданий, хотя их может быть больше или меньше.

В организационной части на 10-м уровне работа ведется вне тренировки и предусматривает отдых с элементами реабилитации спортсмена. Средства, применяемые на этом уровне, следующие: прогулки, экскурсии, выставки, кино, театр, концерты и т. д., а также восстановительные средства – сауна, различные виды массажа, фармакология, психомышечная и аутогенная тренировки.

С 9 по 1 уровень объективная напряженность заданий возрастает, приближаясь к условиям соревнований. При этом на более низких уровнях, со 2 по 6, преобладают источники физического напряжения, обусловленные изменением двигательного режима работы, а более высокие уровни, с 5 по 1, представлены источниками психического напряжения при подборе спарринг-партнеров разного уровня подготовленности, создающих конкуренцию, наличие судей и зрителей.

Отличительной особенностью 9 и 8 уровней является применение средств общефизической подготовки, причем, 9 уровень содействует поддержанию тренированности, а 8 – развитию и совершенствованию физических качеств (в основном упражнения с большой интенсивностью и объемом, с меньшими паузами отдыха в режиме соревновательного метода тренировки). Специальная физическая подготовка представлена 7 и 6 уровнями, основные средства упражнения имитационного характера и упражнения на снарядах при воспитании специальной выносливости в различных двигательных режимах. С 5 по 1 уровень наблюдается тенденция повышения напряженности тренировочных заданий. Это происходит в связи с усилением конкуренции при последовательном и умелом подборе партнеров и противников, смены условий и места выполнения тренировочных заданий на ринге и вне его, при групповой и парной формах проведения поединка.

Условия, перечисленные выше, создают обстановку психической напряженности боксеров. Данные факты подтверждены научными исследованиями.

При смене партнера и значимости исхода поединка у боксеров для того, чтобы попасть в основной состав команды, заметно повышается ЧСС, тогда как простая отработка приемов не вызывает ее увеличения. Такая же картина наблюдается при проведении вольных боев и спаррингов. В связи с тем, что тренировочный эффект существенно меняется в зависимости от выше перечисленных условий, следует распределять тренировочные задания по степени специализированности.

5 уровню характерно создание облегченных условий ведения поединка путем подбора удобных и легких партнеров в групповой форме и вне ринга. 4 уровень требует усложнения в подборе партнеров, их частой смены на ринге и парной форме. 3 уровень предусматривает контроль за уровнем специальной готовности боксеров. Подбираются трудные и неудобные противники с целью отбора для участия в соревнованиях. Контроль осуществляется посредством вольного боя, проводимого на ринге. 2 уровень требует максимального приближения к соревнованиям и проводится в форме спарринга при наличии зрителей и судей. 1 уровень предусматривает соблюдение всех условий соревнований в сумме.

В технико-тактической части 10 уровень решает задачи освоения действий (элементов и деталей). Это уровень исходных технических действий боксеров, на основе которых строятся все остальные технико-тактические действия. На 9–8 уровнях боксер отрабатывает элементы приема и соединяет их в единое целое. На 7 уровне осознаются и отрабатываются задачи тактических ситуаций. На 6–5 решаются задачи отработки комбинаций как по отношению к технике выполнения, так и в тактических ситуациях. На 4 уровне боксеры отрабатывают тактику «быстрого старта», «взрыва», «концовки». На 3 уровне большое внимание уделяется разведывательным действиям, различным тактическим приемам ведения боя. На 2 уровне реализуется план поединка, т. е. как можно более точная реализация его в условиях спарринга. На 1 уровне реализуется задача мобилизации всех компонентов готовности боксера, в этот период его сознание должно быть свободным от сомнений и неуверенности. Спортсмен в этом состо-

янии все видит и всем владеет, но при этом не выделяет (сознанием) отдельно. Это состояние так называемого пустого сознания. Оно достигается в том случае, когда все компоненты действия отработаны и собраны вместе, в единое целое.

Мобилизационная часть представлена 9 уровнем, 10 уровень не содержит задач мобилизации. На 9, 8, 7 – содержатся задания по мобилизации физических качеств спортсменов. Боксер может различать и реально использовать физическую мобилизацию соответственно в 1/2 и 3/4 физических возможностей. На 9–8 уровне и на 7 требуется их полная мобилизация. На 6 и 5 выполняются задания по использованию тонкого восприятия, специфических чувств боксера (чувство дистанции, удара, противника, времени и т. д.). На 6 – по дозированию, а на 5 – по максимальному использованию специальных чувств. На 4 уровне даются задания по дозированию эмоционального возбуждения. На 3 уровне максимально используется эмоциональное возбуждение. 2 и 1 уровни образуют высшую степень мобилизации и в особенности проявления волевых качеств. Рассматривая уровни специализированности, нужно помнить, что вышестоящие уровни включают в себя в преобразованном виде нижерасположенные, но это условие в зависимости от конкретных тренировочных заданий может не выполняться.

Полноценное задание на занятие должно включать три части. Это задание требует от тренера ответа на вопросы: что делать и как делать, т.е. тренер должен иметь на вооружении весь набор заданий, представленный в таблице в виде предварительного плана, с умелым их сочетанием, исходя из задач тренировки.

Проведя упорядочение всех заданий с помощью таблиц, тренер получает возможность осмысленно комбинировать разные части заданий в соответствии с задачами этапов и микроциклов. Чем больше уровней специализированности могут выделить и реализовать тренер и спортсмен, тем тоньше, богаче и точнее они будут действовать при согласовании и увязке отдельных частей заданий для своевременного достижения максимальной спецготовности.

Ю. Б. Никифоров предлагает тренеру прежде, чем переходить к планированию, разработать конкретные тренировочные средства, соответствующие уровням специализированности, представленным в табл. 16. Данная таблица представляет собой перечень упражнений, ранжированных по уровням специализированности в соответствии с заданиями организационной части.

Степень специализированности определяется порядковым номером упражнения: чем он меньше, тем выше специализированность.

В табл. 16 перечислено абсолютное большинство упражнений, применяемых в практике бокса и ранжированных по 20 уровням. Пользуясь данной таблицей, любой тренер и спортсмен легко выберут нужное упражнение для решения соответствующей задачи, а для уточнения воспользуются табл. 15, в которой следует ориентироваться на уровни заданий только в технико-тактической и мобилизационной частях. При этом нужно учитывать, что одно и то же упражнение может быть разной степени специализированности (в зависимости от задания).

Таблица 16

Ранжирование упражнений по уровню специализированности

Направленность	Уровни	Упражнения и условия их выполнения
Соревновательные упражнения	1	Соревновательный бой
	2	Спарринг (на ринге, в присутствии судей и зрителей)
	3	Вольный бой (на ринге, в парной форме, с основным конкурентом или с трудным противником)
	4	Вольный бой (на ринге, в парной форме, с частой сменой противника)
	5	Вольный бой (вне ринга, в групповой форме, с легким противником)
	6	Условный бой (с трудным противником или частой сменой противника)
	7	Условный бой (с легким противником)
	8	Совершенствование технико-тактического мастерства с партнером (частичная обусловленность действий)
	9	Отработка технико-тактического мастерства с партнером (полная обусловленность действий)
Снаряды	10	Упражнения на лапах
	11	Упражнения на тяжелых подвижных снарядах (чучело на растяжках, мешок и др.)
Снаряды	12	Упражнения на неподвижных и легких подвижных снарядах (настенная подушка, чучело, различные виды груш и др.)
	13	Имитационные упражнения с использованием партнера (не соприкасаясь с ним)
	14	Бой с тенью
	15	Имитационные упражнения без партнера
Специально-подготовительные упражнения	16	Имитационные упражнения с отягощениями (включая толкание тяжелых предметов с сохранением структуры ударов)
	17	Имитационные упражнения с предметами (скакалкой, теннисными мячами и т. д.)
	18	Общеразвивающие упражнения, близкие к специальным (бег 3 × 800 м с минутными перерывами; «рваный» бег на 2–3 км с ускорениями по 20–50 м; упражнения с отягощениями рывкового, толчкового и ударного характера; «боксерская борьба»; «пуш-пуш» и др.)

Направленность	Уровни	Упражнения и условия их выполнения
Общефизическая подготовка	19	Общеразвивающие упражнения, для развития общих физических качеств (бег на короткие, средние и длинные дистанции; кроссы на 3–10 км; спортивные игры, по соревновательному методу; упражнения со штангой и другими отягощениями и т. д.)
	20	Общеразвивающие упражнения, применяемые для переключения и восстановления (легкий бег, спортивные игры и другие виды спорта)

Необходимо отметить, что описанный способ планирования тренировочных заданий является огромным резервом для повышения спортивного мастерства боксеров.

1.2. Организационно-управленческие аспекты планирования тренировки спортсменов-единоборцев

Под термином «тренировка» понимают специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов.

В настоящее время планирование тренировочного процесса спортсменов представлено системой планов, рассчитанных на различные периоды, внутри которых реализуется комплекс взаимосвязанных целей. План тренировки – заранее намеченная система мероприятий, связанных с проведением тренировочных циклов различной деятельности, а также заранее составленный план проведения отдельного тренировочного занятия. Различают ближние, средние и дальние перспективы, которым в представленном порядке соответствуют оперативные, текущие и перспективные тренировочные планы подготовки боксёров.

К оперативным планам следует отнести:

- план-конспект учебно-тренировочного занятия, содержащий конспективное изложение учебно-тренировочного материала;
- план тренировочного дня, включающий 2–3 тренировки-моноцикл;
- план тренировочного микроцикла, включающий от 2 до 7 тренировочных дней.

К текущим планам относятся:

- мезоциклы, состоящие из нескольких обычных 3–4 микроциклов;
- макроциклы, охватывающие период от 9 до 28 недель;
- годичный план, состоящий из 2–3 макроциклов и охватывающий период в 12 месяцев.

К перспективным планам относятся:

- план четырехлетнего олимпийского тренировочного цикла;
- многолетний план тренировки, включающий период от этапа начальной подготовки до окончания спортивной деятельности.

Стороны и черты спортивной тренировки всегда выделяются с некоторой условностью, реально компоненты тренировочного процесса не существуют в изолированном виде. Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

Самой элементарной структурной единицей тренировочного процесса является занятие (тренировка). Объединение нескольких занятий тренировочного дня создает отдельную структуру – моноцикл. Совокупность моноциклов называют микроциклом. Объединение нескольких микроциклов формирует новый блок тренировочного процесса – мезоцикл. Несколько мезоциклов образуют структуру – макроцикл, который заканчивается обязательным участием спортсменов в одном из главных соревнований года.

Тренировочный год в зависимости от календаря соревнований состоит из двух-трех макроциклов.

Два годичных цикла составляют европейский цикл подготовки к чемпионату мира и Олимпийским играм.

Четыре годичных цикла составляют олимпийский цикл. Многолетний тренировочный процесс охватывает ряд периодов возрастного развития боксера – от этапа начальной специализации до окончания спортивной деятельности.

Для более глубокого анализа рассмотрим указанные выше три группы тренировочных планов.

1.2.1. Особенности оперативных планов в тренировке

Чаще всего тренеры в своей практической работе применяют три разновидности оперативных планов тренировки боксеров:

- план-конспект одного тренировочного занятия;
- оперативный план на тренировочный день (моноцикл);
- оперативный план на микроцикл (чаще всего неделю).

По форме организации различают урочные и внеурочные формы занятий боксом. Наиболее существенные признаки урочной формы занятий состоят в том, что эта форма учебно-тренировочной деятельности, при которой ведущую роль играет тренер.

Для внеурочных занятий характерна самостоятельная организация деятельности спортсменов в целях сохранения и повышения работоспособности, воспитания физических и волевых качеств, а также освоения и совершенствования определенных технических и тактических действий.

По направленности занятия подразделяются на общеподготовительные, специально-подготовительные, смешанные; по содержанию учебного материала – на теоретические и практические. Наиболее подробно остановимся на организации урочных, практических форм занятий. Главное в организации практических занятий – это правильная постановка цели. Исходя из цели, занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные.

Цель учебных занятий – обучение и усвоение нового материала.

Цель учебно-тренировочных занятий – обучение и совершенствование нового материала, закрепление пройденного, повышение общей и специальной работоспособности боксеров.

Цель контрольных занятий – осуществление проверки уровня готовности боксеров, тестирование общей и специальной подготовки, отбор в команду проводится, как правило, в соревновательной форме. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успех и отставание отдельных боксеров, выявить недостатки в уровне морально-волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Контрольные занятия в форме спарринга обычно завершают определенный этап подготовки и корректируют состав команды. Спарринг – это отборочный поединок, проводимый с целью выявления сильнейшего боксера из числа нескольких кандидатов в одной весовой категории. Желательно спарринги проводить с награждением и прочей атрибутикой официальных соревнований. Такие формы занятий полезны для накопления недостающей соревновательной практики. Уровень спортивной квалификации определяет количественный состав спортсменов, который подразделяется на индивидуальные, групповые и индивидуально-групповые. Боксерам высшей квалификации типичны индивидуальные формы занятий, для новичков и младших разрядов – групповые и индивидуально-групповые.

В. Н. Платонов предлагает два типа урочных занятий с избирательной и комплексной направленностями. Занятие с избирательной направленностью решает какую-либо одну задачу, комплексные позволяют решать несколько различных задач.

Задачи избирательной направленности в единоборствах наиболее преобладают. Они позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи, что в большей мере способствует конструктивным адаптационным процессам в организме спортсмена (В. Н. Платонов; Г. А. Туманян). Выделяют три варианта таких занятий:

1. С использованием на протяжении отдельного этапа ограниченного числа однообразных, широко рекомендуемых, привычных и стабильных тренировочных заданий.

2. С существенным варьированием тренировочных занятий на разных по направленности этапах тренировки.

3. С использованием обширного комплекса различных однонаправленных тренировочных заданий, применяемых в режиме нескольких методов тренировки.

По данным физиологии спорта структура урочного практического занятия должна строго соответствовать динамике работоспособности спортсменов. При занятиях различной направленности соотношение работы, выполненной в различных частях урочного занятия, является практически идентичным: период вработывания охватывает 20–30 % общего объема работы, устойчивое состояние 25–50 %, компенсированного и декомпенсированного утомления 30–35 %.

С точки зрения педагогики урочная форма занятий выглядит так:

- 1) организация и функциональная подготовка боксеров к выполнению задач занятий;
- 2) выполнение задач;
- 3) организованное завершение занятий.

В теории бокса принято различать подготовительную, основную и заключительную части занятия.

Подготовительная часть занятия, чаще ее называют разминкой, необходима для организации внимания группы и умеренного разогрева организма спортсменов (подготовка мышц, связок и систем организма к работе в основной части занятия).

Основная часть занятия предназначается для изучения техники и тактики бокса, дальнейшего совершенствования как общих, так и специальных физических качеств, воспитания морально-волевых качеств.

Заключительная часть занятия обеспечивает снижение функциональной активности организма боксера.

Как видно из изложенного, подготовительная и заключительная части составляют основу тренировки. Временный диапазон занятия составляет от 90 до 120 мин.

Временное соотношение по частям урока выглядит так:

подготовительная часть	25–30 мин;
основная часть	55–80 мин;
заключительная часть	10–15 мин;
	<hr/>
	90–125 мин

Необходимо указать, что продолжительность занятий может варьироваться в пределах 60–120 мин и зависит от квалификации спортсменов, периода тренировочного года и задач занятия.

План-конспект составляется в строгом соответствии с планом-графиком учебно-тренировочной работы секции.

В плане-конспекте должны быть раскрыты последовательность и преемственность упражнений той или иной части, выделены подводящие и подготовительные упражнения, необходимые для освоения двигательных действий, определена дозировка заданий и раскрыты организационно-методические особенности обучения и совершенствования.

Процесс подготовки плана-конспекта включает:

- 1) постановку конкретных задач (главных и дополнительных), подзадач;
- 2) подбор упражнений и определение их последовательности и преемственности в той или иной части задания;
- 3) определение дозы нагрузки и способов ее регулирования;
- 4) определение педагогических указаний по организации и методике обучения (совершенствование) в каждой части занятия.

Примерная форма плана-конспекта учебного занятия

Конспект занятий для ДЮСШ по боксу – I год обучения.

Дата: 23.03.11. Место проведения – специализированный зал ДЮСШ.

Время проведения: 18.00–19.50;

Тема: Основы техники бокса;

Задача: Обучение технике нанесения прямого удара правой в голову, защите от него и контрударов.

Инвентарь: Маски, перчатки, «блинчики», отягощения.

Части занятия	Содержание учебного материала	Дозировка, мин, раз × мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение, рапорт, объяснение задач занятия	3	В шеренгу по одному
	Ходьба, бег, гимнастические упражнения во время ходьбы. ОРУ комплекс № 3. СПУ комплекс № 4	17	В колонну по одному Следить за правильным дыханием
Итого		20	
Основная часть	1. Прямой удар правой в голову. Объяснение и показ в целом удара на месте, с шагом назад. Объяснение и показ элементов удара: а) перемещение тяжести тела на левую ногу; б) поворот туловища влево; в) движение руки вперед к цели. Опробование удара, упражнения в исполнении каждого элемента удара (на месте), упражнения в нанесении удара в целом (на месте). То же с шагом вперед и затем с шагом назад.	12	Объяснить, что удар прямой правой – «тяжелая артиллерия» боксера. Его проведение должно подготавливаться ударами левой. Он используется реже, чем удары левой. Удар бывает трех видов: атакующий, встречный и ответный. Обратить внимание на недопустимость «замаха» при ударе. Разучивание ударов и защит первоначально производится без перчаток В две шеренги лицом друг к другу. Объяснить значение защит от прямого удара правой. Упражнение проводится без перчаток. Обратить внимание на необходимость и надежность страховки при ударах
	2. Защиты. Объяснение и показ подставки правой ладони, левого плеча, отхода назад. Упражнения по выполнению защит.	15	
	3. Контрудары. Объяснение и показ ответных ударов левой и правой руками после отхода назад. Упражнения по выполнению контрудара	12 2 × 2	

Части занятия	Содержание учебного материала	Дозировка, мин, раз × мин	Организационно-методические указания
Основная часть	4. Бой «с тенью». Упражнение в перчатках при применении удара правой в голову и всех видов защит.	2 × 3	На изученные удары и защиты Упражнение проводится при свободном перемещении в парах
	5. Условный бой с применением всех разученных ударов, защит и контрударов.	2 × 2	Обратить внимание на использование всех защит, а не на одну-две
	6. Упражнения на боксерских снарядах в нанесении разученных ударов	3 × 2	Следить за правильным положением кулака и страховки от возможных ударов «противника»
	Упражнения со скакалкой	5	Без перерывов
	Гимнастические упражнения лежа, сидя и стоя	12	Следить за правильным дыханием
Итого		80–90	
Заключительная часть	Ходьба, успокаивающие упражнения	5	

Планирование тренировочного дня

Особенности структуры тренировочных занятий боксеров вытекают из уплотненного режима нагрузок и отдыха в суточном распорядке жизни спортсмена. Исходя из этого, выделяют основные и регулировочные тренировочные дни. Задача первых – повышение специальной работоспособности, вторые направлены на восстановление за счет одновременного повышения общей работоспособности боксеров.

Содержание занятий единоборцев во многом определяется степенью разнообразия решаемых задач и чередования нагрузки и отдыха.

По возможности при планировании занятий необходимо избегать монотонности и однообразия структуры тренировочных средств. Тренировка должна быть эмоционально насыщена, она легко переносится и благоприятно влияет на психологическое состояние спортсменов. Мощным стимулом роста тренированности квалифицированных боксеров являются занятия с большими нагрузками. Тренеру необходимо учитывать, что увеличение суммарной нагрузки тренировочного дня или недели не должно сопровождаться уменьшением нагрузок на отдельных занятиях. Для этого необходим строгий учет уровня физической подготовленности группы, чтобы нагрузка способствовала максимальной мобилизации функциональных возможностей спортсменов и была адекватна физическому состоянию.

Каждый спортсмен должен иметь личный тренировочный дневник. В содержание дневника входят: личный план, задачи и задания по разучиванию технико-тактических действий и т. п.

Систематический совместный анализ дневниковых записей позволяет боксеру и тренеру более планомерно и целенаправленно показывать высокие спортивные результаты.

В боксе практикуются две разновидности планирования тренировочного дня:

- а) без отрыва от основной учебной и трудовой деятельности;
- б) в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов.

Различаются они между собой по количеству тренировок. В первом случае практикуются одноразовые или двухразовые тренировки, во втором двух-, трехразовые тренировки в течение дня.

В последние годы многие боксеры стали тренироваться три раза в день. Такой подход, в свою очередь, значительно усложнил структуру микроцикла и требует умения тренеров строить каждое тренировочное занятие. По мнению Ю. Б. Никифорова, при трех занятиях в день одно из них рекомендуется делать основным, а два других вспомогательными. Причем утренняя тренировка должна быть наименее направленной. Если основная тренировка посвящается специальной подготовке, то вспомогательная – общей или специальной подготовке, но другой направленности.

Некоторые авторы отмечают нецелесообразность трехразовых занятий, аргументируя это примером, когда спортсмен еще недостаточно тренирован или утомлен, поэтому хватает двух занятий в день. Указывают также на спортсменов некоторых ведущих команд мира, тренирующихся два раза в день и при этом добивающихся высоких результатов, например сборная команда Кубы.

В последние годы планированием двухразовых тренировок придерживаются российские боксеры. Это позволяет повысить специализированность тренировочного процесса, способствующего достижению успеха в соревнованиях.

Говоря о рациональной направленности всех трех занятий, необходимо отметить, что каждое из них должно быть, как правило, контрастным по отношению к двум другим и особенно к предыдущему. Л. П. Матвеев, В. М. Волков считают возможным проведение двух занятий одинаковой направленности в случаях, когда надо подтянуть отстающую сторону подготовленности у хорошо в целом подготовленных спортсменов. По мнению В. А. Платонова, далеко не все занятия можно сочетать таким образом. Чередование двух сменяющих друг друга занятий не может быть безошибочным без одновременного учета их загруженности. Так, после занятий средней нагрузочности восстановление организма практически завершается через несколько часов, тогда как для восстановления после занятий с предельными нагрузками требуется гораздо больше времени. В. Н. Платонов считает, что после занятий со средней нагрузкой, например скоростно-силового характера, можно проводить аналогичное занятие со средней, значительной и большой нагрузками, тогда как вслед за нагрузочным занятием скоростной направленности планировать второе такое занятие нежелательно.

Наряду с увеличением количества занятий в течение дня следует сохранять по возможности высокую нагрузочность отдельных тренировок за счет использования контрастных по направленности тренировочных заданий на разных занятиях. Данное обстоятельство вытекает из феномена активного отдыха И. М. Сеченова и суточного ритма работоспособности спортсменов (Иван Михайлович Сеченов (1829–1905) – российский ученый и мыслитель-материалист, создатель физиологической школы).

С учетом изложенного можно рекомендовать следующее содержание утреннего и последующего занятий основного тренировочного дня боксеров.

В первой утренней тренировке, проводимой до завтрака в течение не более 60 мин, следует отдавать предпочтение решению задач «школы» бокса и имитационным упражнениям. Это обосновано тем, что в утренние часы, после ночного сна, наступает состояние оптимальной возбудимости ЦНС, что способствует формированию тонких условно-рефлекторных связей, т. е. эффективному усвоению новых технических действий.

Вторая тренировка в большинстве случаев посвящается совершенствованию технико-тактического мастерства с партнером или упражнениям на снарядах.

Для примера предлагаем план тренировочного дня квалифицированных боксеров:

7⁴⁵–9¹⁰. Утренняя тренировка: пробежка (темп средний) – 10 мин. ЧСС до 160. Общая разминка с элементами бокса – 10 мин. Работа с набивными мячами в структуре прямого удара

– 12 мин. Бой «с тенью» – 2 × 3 мин. ЧСС до 160. Школа бокса – 20 мин. Многоскоки – 3 × 30 м с имитацией прямых ударов с возвращением на исходную позицию. Заключительная гимнастика на гибкость, ловкость и укрепление вестибулярного аппарата – 10 мин.

17⁰⁰–18¹⁰. Вечерняя тренировка: общая разминка с элементами бокса – 5 мин. Скакалки – 3 мин. ЧСС до 160. Бой «с тенью» с отягощением – 2 × 3,5 мин. ЧСС до 160, с сериями ударов по сигналу через каждые 30 с на задержке дыхания. Совершенствование технико-тактического мастерства с партнером 6 × 3,5 мин. ЧСС до 190. Вольный бой – 3 × 3,5 мин. ЧСС до 190. Заключительная гимнастика на координацию с теннисными мячами – 5 мин. Упражнения на растягивание и гибкость – 5 мин.

1.2.2. Планирование микроциклов

Несколько тренировочных дней составляет относительно самостоятельный, повторяющийся фрагмент учебно-тренировочного процесса – микроцикл.

Различают традиционный и нетрадиционный микроциклы. Традиционные микроциклы в боксе охватывают недельный срок. В зависимости от особенностей содержания и места в системе построения тренировки различают ряд типов микроциклов. Так, выделяют, в частности, собственно-тренировочные, подводящие – непосредственно предшествующие соревнованиям, соревновательные и восстановительные микроциклы.

Собственно-тренировочные микроциклы подразделяются в зависимости от направленности их содержания на общеподготовительные, которые чаще встречаются в начале подготовительного периода тренировки, и специально-подготовительные, составляющие этап непосредственной подготовки к основным соревнованиям. В свою очередь, те и другие в зависимости от величины и динамики нагрузки делятся на ординарные и ударные микроциклы. Первых характеризуют равномерное возрастание тренировочных нагрузок, значительный объем, умеренная интенсивность; вторым характерны высокоинтенсивные нагрузки при значительном их объеме.

Подводящие микроциклы планируют в соответствии с условиями непосредственной подготовки к соревнованиям, моделируя соревновательную обстановку, элементы режима и программы соревнований, распределение нагрузок и отдыха в соответствии с порядком чередования дней выступлений и интервалов между ними. Основная их направленность – неуклонное повышение специальной работоспособности боксеров.

Соревновательные микроциклы являются моделью соревнований, включают самостоятельную разминку, наличие судей и зрителей и т. д. При планировании и проведении таких микроциклов устраиваются спарринги с целью отбора и комплектования команды.

Восстановительные микроциклы следуют обычно за напряженными соревнованиями, их цель – восстановление частично утраченной на соревнованиях работоспособности боксеров. Характерными для данного вида микроциклов являются резкое снижение величины тренировочных нагрузок, увеличение числа дней активного отдыха, контрастная смена направленности нагрузок по сравнению с собственно-тренировочными, подводящими и соревновательными микроциклами тренировки.

Нетрадиционный вариант построения микроциклов по принципу «маятника» предусматривает подчеркнутое ритмичное чередование специализированных и восстановительных тренировочных нагрузок. При этом по мере приближения срока основного соревнования степень специализированности нагрузок, приближенных к условиям соревнований, возрастает, а восстановительных нагрузок – снижается. Ритм чередования нагрузок определяется с таким расчетом, чтобы фаза наиболее высокой мобилизации спортсмена совпала с днями основного соревнования.

Выделяют две разновидности нетрадиционных микроциклов: основные и регулировочные.

Продолжительность микроциклов

Регулировочных (Р) – равна минимальному количеству дней, необходимых для восстановления специальной работоспособности и сохранения при этом относительной точности особенно важных ощущений (тактильное мышечное чувство времени, дистанция и т. д.);

Основных (О) – на один день больше, чем продолжительность предстоящих соревнований.

Цель тренировки

Р – восстановление специальной и повышение общей работоспособности при гибком регулировании с учетом индивидуальных особенностей боксеров;

О – повышение уровня специальной работоспособности и достижение в рамках общего плана тренировки на группу.

Задачи тренировки

Р – восстановление уровня специальной и повышение уровня общей физической, технико-тактической, теоретической, морально-волевой подготовленности;

О – повышение уровня специальной, технико-тактической, физической, моральной, волевой подготовленности.

Средства тренировки

Р – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения;

О – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, средства восстановления.

Методы тренировки

Р – традиционные;

О – соревновательные и специально-подготовительные.

Динамика величины и специализированности нагрузок

Р – величина понижения от первого до последнего дня внутри микроцикла; специализированности понижения от первого до последнего микроцикла;

О – величина повышения от первого до последнего дня внутри микроцикла; специализированность повышается от первого до последнего микроцикла.

Режим дня

Р – свободный, без общего подъема, отбоя и т. д.;

О – наистрожайший; общий – подъем, отбой и т. п.

Чередование основных и регулировочных микроциклов обеспечивает реализацию принципа «маятника».

1.2.3. Текущие планы тренировки. Планирование мезоцикла

В теории и методике физического воспитания различают, в частности, следующие типы мезоциклов, включающие 3–6 микроциклов: втягивающие, базовые (развивающие и стабилизирующие); контрольно-подготовительные, «шлифовочные», предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. В практике бокса встречаются разные варианты применения вышеупомянутых разновидностей мезоциклов. Их разноплановость и сложность не дают целостного представления о структуре тренировочного процесса и существенно затрудняют процедуру планирования тренировки.

На наш взгляд, более удобными и простыми являются предложенные Г. С. Туманяном структура и содержание мезоциклов тренировки борцов, которые могут успешно применяться и уже применяются для подготовки боксеров. В чем же их особенность? Продолжительность 4–6 недель.

В структуре выделены две части.

1. Этап централизованной подготовки (в условиях учебно-тренировочных сборов до трех недель).

2. Этап децентрализованной подготовки (в условиях своего коллектива, самостоятельно или под руководством тренера – до трех недель).

Особенности централизованной подготовки: освобождение спортсменов от бытовых забот и нагрузок, строгий режим дня, разнообразие спарринг-партнеров, четкая организация питания и восстановления, строгий педагогический, врачебный, научный контроль за учебно-тренировочным процессом и состоянием спортсмена.

Особенности децентрализованной подготовки: возвращение спортсмена в условия привычного быта, общение с членами семьи, выполнение учебной, трудовой и бытовой деятельности.

Оба этапа мезоцикла являются относительно законченным фрагментом тренировочного процесса – в процессе каждого из них спортсмены участвуют в контрольных (подводящих) или отборочных соревнованиях.

В настоящее время при подготовке сборной команды России применяют чаще всего предсоревновательный этап мезоцикла продолжительностью до трех недель. Пятилетний анализ учебно-тренировочных сборов сборных молодежной и взрослой команд России 2000–2005 гг. позволил выделить два способа проведения учебно-тренировочных сборов. Для примера рассмотрим их.

Наиболее часто встречающийся вариант учебно-тренировочного сбора (традиционный).

Учебно-тренировочный сбор планируется понедельно, включает от двух до трех микроциклов тренировки. Направленность и величина тренировочных нагрузок от первого микроцикла к последнему специализируются за счет заметного снижения общеподготовительных нагрузок.

Разработка и анализ, неоднократная проверка их эффективности на практике позволили выделить нижеследующие установки:

- четкую и правильную постановку целей и задач сборов в зависимости от направленности этапов подготовки;
- умение правильно распределить величину объема и интенсивности тренировочной нагрузки;
- умение подобрать и сформировать структуру тренировочных средств и методов тренировки;
- обязательное соблюдение и выполнение запланированных тренировочных нагрузок.

1.2.4. Планирование макроциклов

В современном понимании теории бокса макроцикл – это законченный цикл спортивной подготовки, как правило, включающий крупное соревнование или группу соревнований. Различают годовые или полугодовые макроциклы.

Периодизация годичного цикла, предложенная Л. П. Матвеевым и включающая подготовительный, соревновательный и переходный периоды, в последние годы несколько видоизменилась. Разработанная система периодизации спортивной тренированности с большими временными интервалами подготовительного (до четырех месяцев) и соревновательного (до пяти-семи месяцев) периодов не может быть механически перенесена в бокс в силу специфичности данного вида спорта и особенностей календаря соревнований.

Как указывают Г. О. Джероян и Н. А. Худатов, можно считать рациональной следующую систему годичной тренировки боксеров. Годичный период тренировки начинается после активного отдыха (переходный период), продолжающегося не менее одного месяца. Затем следует подготовительный период, занимающий не менее двух месяцев и состоящий из общепод-

готовительного и специально-подготовительного этапов. По окончании этого периода боксер достигает первичной спортивной формы и участвует в первом соревновании. Так начинается соревновательный период, длящийся примерно около девяти месяцев. В ходе этого периода участие в соревнованиях чередуется с активным отдыхом и подготовкой к следующим соревнованиям. Интервал между соревнованиями включает в себя микроэтапы – переходный (активного отдыха) и подготовительный. Длительность этапа активного отдыха зависит от трудности и напряженности соревнований, а продолжительность подготовительного и его частей – от масштаба и трудности предстоящего соревнования.

Оптимальное время предсоревновательной подготовки к крупному турниру составляет около двух месяцев.

Таким образом, соревновательный период в боксе занимает 9 месяцев и имеет сложное структурное строение, определяемое количеством и рангом соревнований. Длительность отдельных внутривнутрипериодных циклов обусловлена сроками приобретения и сохранения спортивной формы. Такое многоцикловое построение годового периода в боксе общепринято.

1.2.5. Планирование спортивной тренировки в течение года

Цель планирования тренировочного года для квалифицированных спортсменов сводится к достижению лучших спортивных результатов в главных соревнованиях года. Рассматривая технологию планирования тренировочного года, необходимо отметить, что перед планированием необходимо провести детальное научное обследование команды и глубокий всесторонний анализ прошедшего года. Для этого нужно:

- проанализировать тренировку в прошлогоднем цикле, чтобы сохранить преемственность в планировании основных методов подготовки. Анализ начинают со структуры годового цикла и динамики спортивных результатов на его протяжении;
- индивидуально для отдельных групп боксеров и для команды в целом установить исходные уровни физической технико-тактической, морально-волевой подготовленности, а также систематизировать общие и индивидуальные недостатки;
- выявить и обобщить современные тенденции в развитии бокса, особенности подготовленности основных конкурентов, что и определяет в конечном итоге цель тренировочного года, которая затем конкретизируется по задачам и видам подготовки;
- провести анализ календаря соревнований и осуществить выбор соревнований, в которых должны будут принять участие боксеры;
- выбрать варианты структуры тренировочного года с учетом количества и ранга соревнований. По этому разделу детально рассматривать вопросы длительности соревнований, выездных дней, протяженность сборов, количество тренировочных дней, занятий и т.д.;
- определить сроки поэтапного, текущего и оперативного контроля за динамикой тренировочной нагрузки и состоянием тренированности спортсменов;
- составить план-график тренировочного года.

Следующим по степени важности планирования является выбор оптимальной структуры тренировочного года. В годовом плане отражаются общая структура цикла, генеральная тенденция динамики тренировочных нагрузок, намечаются сроки периодов и этапов подготовки. Обязательно указываются основные особенности динамики тренировочных нагрузок в каждом периоде и этапе подготовки с учетом не только общего объема нагрузки, но и частных (парциальных) объемов общей и специальной подготовки.

1.2.6. Перспективные планы тренировки

К группе перспективного планирования относятся: олимпийский план подготовки и план многолетней тренировки, охватывающий всю спортивную биографию атлета.

Четырехлетние циклы тренировки

Круглогодичная, на протяжении ряда лет, тренировка является основой достижения высоких спортивных результатов.

Основным планирующим документом для такой подготовки будет перспективный план тренировки боксера. В современной системе физического воспитания большое распространение получил четырехлетний олимпийский цикл планирования.

Если говорить об организационной стороне, то основу плана четырехлетнего олимпийского цикла составляют ведущие задачи каждого тренировочного года.

Задачей первого года является осуществление массового отбора кандидатов в сборную команду; на второй год формируется предварительная модель сборной команды; третий год завершает окончательное формирование состава сборной команды; четвертый год посвящен планомерной подготовке к участию в главном соревновании четырехлетнего цикла тренировки.

В связи с выполнением указанной последовательности задач в первый год в состав сборной команды зачисляются 4–6 боксеров в каждой весовой категории, в последующем к третьему году круг претендентов сокращается до 2–3 человек в каждом весе.

Говоря о методической стороне планирования четырехлетнего цикла подготовки, нужно знать, что главным вопросом является выбор оптимальной структуры цикла. В последние годы применяется вариант структуры четырехлетнего цикла тренировки с отдельным планированием каждого календарного года. Необходимо отметить, что перспективный план не должен быть механическим сложением нескольких годовых планов с неизменной постановкой из года в год одних и тех же задач и средств.

План должен предусматривать возрастание из года в год требований к различным сторонам тренировки спортсмена. Для этого необходимо предусмотреть рациональное изменение задач тренировки, структуры тренировочных средств и величины тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в разные годы подготовки.

В перспективный план должны быть включены лишь основные данные (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые планы.

Перспективный план должен включать в себя нижеследующие моменты.

1. Характеристику спортсмена: его возраст, спортивную подготовку, достижение предыдущего сезона, уровень общей и специальной физической подготовки, техническую, тактическую и психолого-волевую подготовку, состояние его здоровья и основные недостатки, отмеченные в прошедшем сезоне;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.