

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра физического воспитания и спорта

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Курс лекций

В 3 частях

Часть 2

**Теория и методика спортивной тренировки
в избранном виде спорта**

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2021*

УДК 796.015(075.8)
ББК 75.15я73
С73

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 4 от 18.02.2021.

Составитель: доцент кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Лосев**

Рецензент:
доцент кафедры теории и методики физической культуры
и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук, доцент *В.Г. Шнак*

С73 **Спортивные единоборства** : курс лекций : в 3 ч. / сост. В.А. Лосев. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – Ч. 2 : Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта. – 112 с.
ISBN 978-985-517-851-5.

В предложенном курсе лекций по дисциплине «Спортивные единоборства» рассматриваются вопросы теории и методики тренировки в спортивных единоборствах, излагаются средства и методы воспитания общей и специальной физической подготовки, раскрываются тактика спортивной подготовки, морально-волевая и специальная психологическая подготовка, основы построения тренировочного процесса и методика построения занятий в микроциклах, мезоциклах и макроциклах, интегральная и интеллектуальная подготовленность, структура многолетней подготовки в объеме для выполнения требований образовательного стандарта и учебной программы.

Предназначается для слушателей факультета переподготовки кадров и студентов, специализирующихся в спортивных единоборствах.

УДК 796.015(075.8)
ББК 75.15я73

ISBN 978-985-517-851-5

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Введение | 4 |
| Лекция 1 Физическая подготовка в спортивных единоборствах | 6 |
| Лекция 2 Тактическая подготовка | 26 |
| Лекция 3 Интегральная подготовка | 40 |
| Лекция 4 Психологическая подготовка в спортивных единоборствах | 44 |
| Лекция 5 Построение тренировочного занятия | 63 |
| Лекция 6 Построение тренировочных занятий в мезоциклах | 74 |
| Лекция 7 Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) | 82 |
| Лекция 8 Структура многолетней подготовки | 97 |
| Список рекомендованной литературы | 110 |

ВВЕДЕНИЕ

Курс лекций по учебной дисциплине «Спортивные единоборства» разработан на основе учебной программы, направлен на овладение слушателями системой научно-методических знаний, необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий в видах спортивных единоборств.

В основе программы лежит описание и объяснение закономерностей, процессов и явлений спортивной деятельности, которые составляют предмет его изучения. Программа предусматривает изучение учебной дисциплины на основе взаимосвязи спорта как многофункционального общественного явления, системы соревнований, системы подготовки в объеме, определенном учебным планом.

При подготовке краткого курса лекций по дисциплине «Спортивные единоборства» использованы разные источники, прежде всего учебники и учебные пособия по теории и методике физического воспитания, литературные источники, а также научные и методические работы опытных специалистов по спортивным единоборствам, это обеспечивает возможность подготовки специалистов не только для общеобразовательных школ, ДЮСШ, а также инструкторов по спортивным единоборствам в армии и ведомствах.

Программа дисциплины включает теоретический раздел, направленный на обеспечение у студентов общих представлений о структуре предмета, основных понятий и формулировок. Раздел включает исторический обзор, технико-тактическую, психологическую, физическую подготовку, методы спортивной подготовки в единоборствах, меры предупреждения травматизма. Тематика раздела направлена на раскрытие многогранного характера подготовки спортсмена в спортивных единоборствах.

Самостоятельная работа слушателей предусматривает изучение литературных источников, разработку документов организации и проведения соревнований, способствует углубленному усвоению лекционного материала.

Все формы занятий взаимосвязаны и направлены на формирование у слушателей системы знаний, умений и навыков, необходимых в педагогической деятельности для проведения новых нестандартных видов спорта, безусловно развивающих всесторонний и пробуждающий интерес школьников ко всему новому.

С целью повышения качества учебного процесса на занятиях рекомендуется использовать видеоматериалы и другие наглядные пособия, и технические средства обучения, просмотр соревнований с участием сильнейших мастеров мира, Европы, Республики Беларусь и России.

Разработанный курс лекций направлен на формирование у слушателей организационных навыков в процессе в процессе практических занятий в группах спортивных единоборств.

Данная программа преподавания по дисциплине «Спортивные единоборства» должна обеспечить готовность студентов к работе в дошкольных образовательных учреждениях, оздоровительном и воспитательном направлениях по специальной программе.

Цель овладения слушателями в области физической культуры – приобретение слушателями профессиональных знаний, умений и навыков, владение техникой движений в спортивных единоборствах, повышение уровня физической

подготовленности слушателей для дальнейшей практической работы тренерами по спортивным единоборствам.

Важнейшей *задачей* подготовки специалистов университета является овладение: школой специальных движений и действий в спортивных единоборствах, основами техники видов спортивных единоборств, организацией и методикой проведения занятий по спортивным единоборствам, основами самозащиты средствами спортивных единоборств. Расширение объёма практических умений и навыков выполнения приемов нападения и защиты, накопление практического опыта реализации технико-тактического мастерства. Воспитание у специалистов высокоморальных и волевых качеств, сохранение и укрепление здоровья.

В результате изучения дисциплины выпускник должен *знать*:

– основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры, спорта и туризма.

– методику развития физических качеств и принципы совершенствования технико-тактического мастерства;

– рациональное использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

– особенности адаптации к физическим нагрузкам;

– общие сведения о спортивных единоборствах;

– меры безопасности при учебно-тренировочных занятиях спортивными единоборствами;

– основы техники видов спортивных единоборств.

уметь:

– объяснить и демонстрировать технику выполнения приемов и специальных упражнений;

– использовать приемы страховки и само страховки, оказывать первую медицинскую помощь;

– учитывать адаптационные реакции спортсменов в учебно-тренировочном процессе;

– организовать и проводить занятия спортивными единоборствами;

– использовать средства и методы развития физических качеств, повышение функциональных возможностей и совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов для самозащиты.

владеть:

– техникой и методикой обучения в спортивных единоборствах;

– приемами мобилизации учащихся на преодоление трудностей в процессе овладения техникой в спортивных единоборствах;

– методикой организации и проведения учебных, учебно-тренировочных, физкультурно-оздоровительных занятий по спортивным единоборствам.

Усвоение знаний студентами оценивается в процессе обучения, бесед, участия в спортивных общественных мероприятиях. Оценка знаний учитывается при выставлении зачета.

Лекция 1

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

План

1. Понятие физическая подготовка.
2. Понятие «физические качества», «физические способности».
3. Воспитание силы.
4. Воспитание быстроты.
5. Воспитание выносливости.
6. Воспитание ловкости.
7. Равновесие и методика его воспитания.

Понятие физическая подготовка

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей и систем организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Прикладная физическая подготовка представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями трудовой деятельности и службы в армии.

Физическая подготовленность обеспечивает спортсмену возможность выполнять движения с необходимой силой, скоростью, амплитудой, продолжительностью, а также способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Этот раздел подготовки спортсмена имеет и большое прикладное значение.

Физической подготовкой принято называть воспитание физических качеств спортсмена и заключается в направленном развитии двигательных способностей. Физическая подготовленность обеспечивает спортсмену возможность выполнять движения с необходимой силой, скоростью, амплитудой, продолжительностью, а также способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Этот раздел подготовки спортсмена имеет и большое прикладное значение.

Понятие «физические качества», «физические способности»

Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (Л.П. Матвеев, 1991). К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость (координа-

цию). Физические качества спортсмена составляют качественную основу его физических способностей, характеризуют их качественное своеобразие.

Физические способности это свойственные человеку возможности, реализуемые в жизни, в двигательной, спортивной деятельности, основу которых составляют физические качества.

По мнению профессора В.Н. Платонова физические способности не сводятся лишь к физическим качествам. Они практически неотделимы от двигательных умений и навыков, приобретаемых в процессе спортивного совершенствования, и формируются в единстве с ними. В целом физические способности, двигательные способности и физические качества, различие и общее в этих понятиях. Многие специалисты считают, что эти понятия не развиваются исключительно через приобретение навыка, так как они проявляются у человека в любой деятельности без формирования умений и навыков. Навык как результат многократных повторений движения только оптимизирует проявление двигательных способностей исключая работу мышц не участвующих в движении, сохраняя тем самым энергию спортсмена в соревновании.

Физическая подготовка подразделяется на:

- 1) общую;
- 2) специальную;
- 3) вспомогательную.

Общая (разносторонняя, вспомогательная) физическая подготовка служит для развития такого комплекса двигательных способностей, который непосредственно не входит в соревновательный потенциал. Однако благодаря общей физической подготовленности спортсмен обеспечивает себе такой уровень работоспособности, который позволит ему успешно проводить специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Средства общей физической подготовки – общеподготовительные упражнения.

Назначение общеразвивающих упражнений развить у занимающихся такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, причем не изолированно друг от друга, а во взаимосвязи – тем самым обеспечивая хорошее состояние здоровья у занимающихся.

Вспомогательная физическая подготовка строится на базе общей физической подготовленности и ориентирована на создание специальной основы, необходимой для эффективного выполнения больших объемов работы, направленной на развитие специальных двигательных качеств. Такая подготовка предполагает повышение функциональных возможностей различных органов и систем организма, улучшения нервномышечной координации, повышение способности спортсменов к перенесению больших нагрузок, совершенствование способности к эффективному восстановлению после них.

Специальная физическая подготовка заключается в развитии такого комплекса двигательных способностей, который обеспечивает спортсмену возможность успешно действовать в условиях соревнований. Поэтому специальная физическая подготовленность входит в соревновательный потенциал и оказывает влияние на спортивные результаты.

Эта сторона физической подготовки реализуется при помощи соответствующих средств – специально-подготовительных упражнений.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике бокса, борьбы или кик – бокса. Это упражнение в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, схватка, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, на резинках, на лапах и пр.), с чучелом в борьбе и специальные упражнения с партнером.

Общеразвивающими упражнениями, способствующими формированию физических качеств борца, боксера и др. следует считать занятия всеми без исключения видами спорта умение плавать, бегать, ходить на лыжах, ездить на велосипеде. Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в спортивных единоборствах. Вместе с тем физическая подготовленность в борьбе, боксе, кик – боксе и др. должна становиться все более специализированной, чтобы с одной стороны способствуя наиболее полному воспитанию специальных физических качеств и навыков, а с другой дополняя специальную тренировку обеспечивать выравнивание всех сторон в подготовке и развитии спортсмена. Уровень физической подготовленности боксера изменяется по мере роста его спортивного мастерства, поэтому воспитание физических качеств спортсмена надо проводить в соответствии с требованиями специфики вида спорта.

Строевые упражнения, применяемые в спортивных единоборствах, разработаны на основе строевого устава Вооруженных сил республики Беларусь. Строевые упражнения помогают в организации занятий в спортивных единоборствах, формируют навыки коллективных действий. Способствуют воспитанию хорошей осанки, собранности, дисциплины. Применяя в занятиях строевые приемы построения, передвижения, тренер по спортивным единоборствам не только добивается организующего результата таких упражнений, но и комбинирует их с другими общеразвивающими и специальными упражнениями, используя строевые занятия как средства переключения при однообразной работе. Строевые упражнения чаще всего используют в подготовительной и иногда в заключительной части урока.

Воспитание силы

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности – это комплекс морфофункциональных свойств, обеспечивающих преодоление значительного внешнего сопротивления посредством мышечного напряжения.

Основные виды силовых способностей

1. *Собственно силовые способности* (максимальная сила) Они проявляются в медленных движениях или в статическом режиме.

Примеры: статические положения в гимнастике, борьбе, штанге.

2. *Скоростно-силовые способности* (взрывная сила). Здесь требуется способность в сочетании большого усилия и значительной скорости сокращения или удлинения мышцы.

Примеры: прыжки, метания, ударные, взрывные движения в спортивных единоборствах и др.

3. *Силовая выносливость*. Проявляется при необходимости выполнять значительные мышечные усилия длительное время, способность организма спортсмена противостоять утомлению.

Пример: гиревой спорт и др.

Относительная сила – сила, приходящаяся на один килограмм собственного веса.

Градиент силы – отношение максимально проявляемой силы ко времени ее достижения (Иванченко Е.И. 2014 г.).

Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка слишком разнообразны, чтобы можно было говорить о едином проявлении силы в боксе. Динамическая сила боксера проявляется в движении, т. е. в так называемом динамическом режиме. Это, например, сила, развиваемая в ударах, защитах, передвижениях и т. п. По характеру усилий динамическая сила в боксе подразделяется на~ взрывную, быструю и медленную. Под взрывной силой понимается проявление силы с максимальным ускорением. Такая сила, например, развивается в акцентированных ударах боксера, бросках борца.

Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения, и ей присущи относительно небольшие инертные сопротивления, в ее развитии участвуют большинство всех известных физических упражнений.

Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения. Типичными проявления медленной силы в боксе является непосредственное силовое преодоление сопротивления противника в ближнем у бою в момент захватов, в борьбе при удержаниях. Разные режимы работы и манеры ведения боя боксеров требуют различного проявления силы, особенно при выполнении ими ударных действий.

Проявление медленной силы, особенно при непосредственном соприкосновении с соперником в момент силовой борьбы и физическом подавлении противника, свойственно боксеру силовику. Обычно в его ударах плохо дифференцированы усилия они наносятся с одинаковой силой и с невысокой скоростью, в них отсутствует взрывной акцент. Недостаточный уровень быстроты при хорошей физической подготовке приводит

к формированию у такого боксера силового стиля борьбы с установкой на достижение победы за счет физического подавления соперника.

Боксер-игровик эффекта в ударных действиях достигает за счет быстрых и точных ударов с развитием взрывного импульса в начале удара.

Так как характер проявлений силы в боксе различен (взрывная, быстрая, медленная сила), в практической деятельности тренеру необходимо использовать соответствующие средства и методы для воспитания каждого вида силы, уделяя внимание тем из них, которые соответствуют стилю конкретного боксера.

Воспитание силы боксера должно идти по двум направлениям:

1. Широкое использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т. д.

2. Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений. Специально-подготовительные упражнения подбираются так, чтобы сохранялись характер нервно-мышечных усилий и структурное сходство со специальными упражнениями боксера. К их числу относятся упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде отталкивания (борьба «пуш – пуш»), элементы силового удержания соперника, борьбы и т. п.; преодоление инерции собственного тела при защитах и при переходе от защит к ударам, и наоборот; воспитание силы удара на мешках, лапах, в паре с противником и т. д.

Для воспитания способности основных мышц боксера быстро (мгновенно) развивать усилия, вплоть до максимальных, быстро переключаться и многократно изменять усилия от минимальных до максимальных, и наоборот, многократно производить так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным расслаблением мышц могут быть использованы метания и толкания камней, набивных мячей разного веса, упражнения с гантелями, эспандерами, работа с топором, киркой или мотыгой, упражнения со штангой и многими другими упражнениями.

Существует два метода воспитания силы боксера: аналитический и целостный.

Аналитический метод упражнений позволяет избирательно воспитывать силу отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку например, эффективным средством воспитания силы мышц-разгибателей руки, несущих основную нагрузку при ударах, являются скоростно-силовые упражнения с отягощениями различного веса (гантелями, металлическими палками, набивными мячами), гимнастические упражнения в быстром отжимании в упоре, упражнения на растягивание механических и резиновых амортизаторов, упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, силовыми блоками.

Целостный метод является основным в воспитании специальной силы боксера. Он характеризуется одновременным совершенствованием как силовых возможностей боксера, так и его специальных навыков.

К числу упражнений, направленных на совершенствование специальной силы боксера целостным методом в рамках освоенного навыка, относятся специально-подготовительные и специальные упражнения с отягощениями (утяжелителями на руки, гантелями и др.): имитация, упражнения на мешках, лапах и других снарядах, усложненное выполнение имитационных упражнений в воде. Кроме того, воспитанию силы целостным методом способствуют целенаправленные специально-подготовительные и специальные упражнения без отягощения с партнером, на лапах и других снарядах, которые помогают вырабатывать взрывную и быструю силу, а также комплекс упражнений в борьбе с соперником в условиях ближнего боя, который используется для воспитания медленной силы.

Наиболее эффективным средством воспитания у боксера взрывной и быстрой силы являются упражнения с оптимальными отягощениями, которые должны выполняться с максимально возможным ускорением, учитывая весовую категорию боксера и уровень его подготовленности и ударный метод – заключается в стимулировании мышц путем поглощения кинетической энергии собственного тела спортсмена или снаряда (мешка или подушки).

Способы задания сопротивления в силовых упражнениях

Для задания сопротивления при выполнении силовых упражнений могут использоваться различные средства. Каждое из них имеет свои особенности воздействия на состояние спортсмена.

1. Использование внешних отягощений. Грузы (штанги, гантели, гири) обладают весом и инерцией.
2. Преодоление веса и инерции собственного тела.
3. Преодоление сопротивления упругих предметов.
4. Напряжение мышц-антагонистов.
5. Преодоление сопротивления внешней среды.
6. Сопротивление вязкой среды (песка, воды, снега) традиционно используется для повышения силовой выносливости.
7. Использование тренажеров.

В тренажерах могут использоваться фрикционные, пружинно-рычажные, блоковые, гидравлические, электромеханические и др. устройства задания сопротивления. Наиболее совершенные из них имеют электронные системы управления и контроля.

Методы направленного развития силовых способностей

Основное методическое условие развития силовых способностей: использование непривычно больших мышечных напряжений.

| Типичная величина сопротивления, % | Обозначение веса в одном подходе | Число возможных повторений («повторный максимум» - ПМ) |
|------------------------------------|----------------------------------|--|
| 100 | Предельный | 1 |
| 90–95 | Околопредельный | 2–3 |
| 80–90 | Большой | 4–7 |
| 70–80 | Умеренно большой | 8–12 |
| 65–70 | Средний | 13–18 |
| 55–65 | Малый | 19–25 |
| <55 | Очень малый | >25 |

Метод максимальных усилий заключается в использовании отягощения, соответствующего «предельному тренировочному весу» 1–3 ПМ.

Область применения – повышение *собственно силовых способностей*.

Особенности метода максимальных усилий:

- высокая эффективность;
- сравнительно небольшой общий объем нагрузки;
- малое увеличение мышечной массы;
- необходимость мобилизации психики спортсмена;
- отрицательное влияние на недостаточно прочно сформированную технику движений;
- ограничение использования в работе с юными спортсменами, а также в тренировке женщин;
- необходимость хорошей разминки.

Метод «до отказа» заключается в преодолении непредельного сопротивления (например, 6–12 ПМ) в одном подходе до полного утомления.

Существует мнение, что этот метод дает прирост силы за счет последних движений, когда непредельное сопротивление становится предельным из-за наступающего утомления спортсмена.

Особенности метода:

- сравнительно медленный прирост максимальной силы,
- повышение преимущественно силовой выносливости,
- значительный объем работы,
- заметное увеличение мышечной массы (особенно при использовании специальных режимов),
- возможность применения в тренировке любых контингентов спортсменов,
- малая травмоопасность.

Правила наращивания мышечной массы:

- величина сопротивления – около 10 ПМ,
- упражнения выполняются в медленном темпе в преодолевающем и (или) уступающем режиме,
- выполняется 4–8 подходов,

- интервалы отдыха между подходами 45–90 с,
- интервалы между занятиями с нагрузками на какую-либо группу мышц – 48 и более часов,
- в период восстановления какой-либо мышечной группы возможны нагрузки на другие группы,
- питание: получение 2.5 – 3.0 граммов полноценных белков в сутки на килограмм массы спортсмена.

Метод преодоления непределённого сопротивления с максимальной скоростью предназначен для повышения скоростно-силовых способностей. В зависимости от требуемого сочетания скорости и силы необходимо адекватно подбирать величину сопротивления.

Правило: чем больше скорость движения в рабочей фазе соревновательного упражнения, тем меньшие отягощения следует использовать в тренировке.

Средства:

- прыжки (однократные, серийные, с отягощением),
- метания снарядов различной массы (соревновательных, утяжеленных, облегченных),
- ударные движения,
- перемещения на малые расстояния с максимальной скоростью,
- рывок штанги и т.п.

Изометрический метод заключается в выполнении усилий без существенного изменения длины мышцы.

Такой режим создается путем приложения усилий к предмету, который не деформируется и не перемещается.

Основная область применения – повышение собственно силовых способностей.

Особенности метода:

- меньшая эффективность по сравнению с динамическими упражнениями,
- локальное повышение силы при тех суставных углах, при которых совершается усилие (при других углах повышение силовых способностей значительно меньше),
- подбор исходных положений должен учитывать динамическую структуру соревновательных упражнений и критические углы их рабочих фаз,
- необходимость больших волевых усилий,
- необходимость специальных средств контроля нагрузки,
- сравнительно небольшие энерготраты.

Правила использования изометрических упражнений: длительность напряжений должна составлять 5–6 с (2–3 серии), число повторений в одной серии – 5–6 раз, в последние 3 с проявлять максимальное усилие, использовать в занятии не более 4–6 упражнений на различные мышечные группы: плечевого пояса и рук, туловища, ног и т. д. для прироста силы

выполнять небольшое число повторений с максимальным усилием, упражнения должны завершаться расслаблением мышц, находившихся в напряжении, регулярное выполнение для сохранения силы.

Ударный метод. Ударные упражнения используют уступающий режим работы мышц при резком воздействии на них внешней силой. В этом случае величина усилия может значительно (на 50 - 80 процентов) превышать максимальные произвольные усилия в статическом режиме.

Пример: приземление после спрыгивания с высоты 0.5 – 1 м и немедленным отталкиванием.

Аналогичный режим можно задавать с помощью механических приспособлений с падающим грузом. С течением времени способность к совершению мощных кратковременных усилий закрепляется адаптационными перестройками.

Основная область применения метода – повышение скоростно-силовых способностей.

Особенности метода:

высокая эффективность с точки зрения прироста скоростно-силовых способностей, увеличение силовых способностей без существенного наращивания мышечной массы, значительное увеличение тонуса мышц («забитость мышц» после чрезмерного объема ударных упражнений), необходимость тщательной разминки, нецелесообразность применения в период технической подготовки и в период соревнований.

Изокинетический метод. Изокинетические упражнения выполняются главным образом с использованием специального тренажера, который ограничивает скорость движения спортсмена на заданном уровне независимо от величины прикладываемого усилия.

Основная область применения – повышение собственно силовых способностей и силовой выносливости.

Особенности метода:

- высокая эффективность вследствие приспособляющегося сопротивления тренажера,
- значительный объем работы,
- возможность применения в тренировке любых контингентов спортсменов,
- малая травмоопасность.

Электростимуляция. При электростимуляции мышечное сокращение происходит за счет электрических импульсов определенной амплитуды, частоты и формы, поступающих от электростимулятора.

В такой тренировке характер мышечных напряжений не лимитируется возможностями нервной системы спортсмена.

Поэтому электростимуляция способна оказать такое воздействие на мышечную систему спортсмена, которое недостижимо другими методами.

Однако при этом необходимо:

- согласовать быстро увеличивающиеся силовые способности отдельных мышечных групп с техникой упражнений,
- обеспечить профилактику травматизма и т.д.

Поэтому электростимуляция остается одним из вспомогательных методов повышения собственно силовых способностей.

Для измерения уровня развития силовых способностей используются динамометры, тензоплатформы, установки для полидинамометрии, силовые упражнения до отказа, прыжки, метания и т.д.

Воспитание быстроты

Различают общую и специальную быстроту спортсмена. Общая быстрота – это способность проявления скорости в самых разнообразных движениях и действиях, например в спринтерском беге, спортивных играх и т.д. Общая быстрота проявляется в быстром начале движения, скорости неспецифического передвижения спортсмена, быстром выполнении одиночных и частных движений, в способности мгновений переключаться от одних движений к другим и т. д.

Специальная быстрота боксера проявляется в латентном времени реакции, времени выполнения; одного удара, максимальном темпе выполнения серии ударов, скорости передвижения.

В условиях поединка боксер обычно сталкивается с комплексным проявлением этих форм быстроты (быстротой одиночных и серийных ударов, передвижений, быстротой принятия защиты), между перечисленными формами скорости боксера не существует переноса тренированности. Тренировка, направленная на совершенствование скоростных возможностей в движениях одной формы, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящихся к другим формам. Например, увеличение скорости одиночного удара почти не отразится на быстроте серийных ударов, выполняемых с максимальной частотой, времени реакции или скорости передвижения боксера. Условия же соревновательного боя требуют от соперников максимального проявления скоростных качеств одновременно всех перечисленных форм. Боксер, обладающий высокой скоростью нанесения одиночных и серийных ударов, хорошей реакцией, но не достигший необходимой быстроты передвижения, в бою может оказаться беспомощным. Такой боксер, проводя собственную атаку, будет медленно входить в дистанцию боя, предоставляя тем самым противнику информацию о начале своих действий.

В основе аналитического метода воспитания быстроты боксера лежит избирательное и целенаправленное совершенствование отдельных форм быстроты: так называемой быстроты одиночных ударов, серии ударов, скорости передвижения, времени защитной реакции и т.д.

Целостный метод направлен на комплексное улучшение этих скоростных качеств боксера при выполнении им сложных технических действий в условиях непосредственного контакта с противником.

У наиболее опытных боксеров, имеющих высокие спортивные показатели и уделяющих примерно одинаковое внимание всем формам скорости, в конце подготовки, как правило, наблюдается однонаправленное улучшение каждой из этих форм.

В практике бокса на воспитание быстроты атакующих и защитных действий в учебно-тренировочном занятии отводит разное время. Все существующие снаряды (мешки, груши, медицинболлы, настенные подушки) предназначены для совершенствования скорости ударов, в то время как снарядов и тренажеров, направленных на воспитание быстроты защитных действий, а также скорости передвижения нет. Поэтому основные формы быстроты развиваются непропорционально. Для рациональной тренировки скоростных качеств боксера наиболее эффективен так называемый круговой метод, получивший широкое применение в спортивной практик.

Методика круговой тренировки основана на соблюдении ряда организационно-методических положений. После проведения групповой или индивидуальной разминки, которая должна иметь скоростную направленность, спортсмены разбиваются на четыре подгруппы, желательно с четным количеством занимающихся в каждой из них. Каждая из подгрупп боксеров по заданию тренера занимает определенную «станцию» (специально оборудованное место в зале или на площадке). Каждая «станция» предназначена для совершенствования конкретного скоростного качества.

Обычно на 1-й «станции» боксеры совершенствуют скорость одиночных ударов, на 2-й – быстроту защитных реакций, на 3-й – скорость передвижений и на 4-й – быстроту серийных ударов, выполняемых с максимально возможной частотой.

Для сохранения стереотипности временных интервалов, характерных для соревновательного боя, время выполнения упражнений на «станциях» должно составлять один раунд, т. е. 3 мин.

По команде тренера боксеры начинают одновременно выполнять задания на «станциях» в течение 3 мин. После 1 мин. перерыва, необходимого спортсменам для перехода к следующей «станции», а также для частичного восстановления работоспособности, каждая подгруппа начинает выполнять очередное задание на следующей «станции». Пройдя полный круг и выполнив таким образом все задания, боксеры отдыхают в течение 3 мин. В это время занимающиеся должны с помощью упражнений максимально ослабить те группы мышц, на которые падала нагрузка. После отдыха подгруппы повторно проводят тренировку круговым методом. Таким образом, общее время круговой тренировки составляет около 27 мин.

Характер выполнения упражнений на каждой «станции» обусловлен рядом особенностей. На 1-й «станции» боксеры размещаются у тяжелых

подвесных мешков и по команде тренера начинают наносить с максимальной быстротой одиночные прямые снизу и боковые удары левой и правой рукой. Чтобы избежать возникновения «скоростного» барьера, стабилизирующего развитие скорости движений, боксеру необходимо менять вес перчаток. Так, в одной тренировке спортсмены должны пользоваться боксерскими тренировочными «блинчиками», в другой – 12-ти унцовыми перчатками. Кроме того, крайне необходимо, чтобы одиночные и серийные удары спортсмены выполняли с различной степенью мышечного напряжения. На 2-й «станции» спортсмены совершенствуют время защитных реакций с помощью туловища – отклонами назад, уклонами влево и вправо. Боксеры становятся в пары, атакующие наносят в разной последовательности максимально быстро прямые удары левой и правой рукой. Защищающиеся реагируют в зависимости от того, какой следует удар. Чтобы усложнить возможность предугадывания и увеличить временную неопределенность, удары должны наноситься через различные интервалы времени. При этом дистанция, с которой наносятся удары, должна постепенно уменьшаться. Через 1,5 мин. по команде тренера атакующие переходят к выполнению защитных действий.

На 3-й «станции» спортсмены совершенствуют скорость передвижения. В боевой стойке становятся друг против друга на необходимую дистанцию. Ведущий резко изменяет расстояние шагом вперед, назад или в сторону. Второй боксер должен максимально быстро выполнить соответствующее передвижение, сохранив тем самым дистанцию, на которой перед этим находились спортсмены. Через 1,5 мин. по команде тренера боксеры меняются ролями. Выполняя это упражнение, боксеры наряду с совершенствованием скорости передвижений продолжают улучшать и время сложной реакции, так как боксер, наблюдая за действиями ведущего, не знает, в каком направлении ему необходимо выполнить движение, чтобы сохранить дистанцию. По мере совершенствования быстроты простых передвижений характер передвижений необходимо усложнять. Спортсмены совершенствуют быстроту сложных комплексных передвижений, выполняя их в различных направлениях.

На последней, 4-й «станции» боксеры размещаются у тяжелых подвесных мешков и по команде тренера начинают отработку серии любимых ударов на снарядах с максимально возможной для них частотой в течение 10 сек., после чего им предоставляется 20-секундный перерыв, за которым следуют 10-секундные серийные действия. Так как скорость восстановительных процессов у спортсменов не одинакова, боксеры, не готовые к повторному выполнению задания, могут увеличивать интервал отдыха. Например, если боксер чувствует, что после 20 сек. отдыха он не в состоянии выполнить в высоком темпе очередную серию ударов, он может отдыхать еще 30 сек. (10 сек., когда другие боксеры выполняют

упражнение, и 20 сек. со всеми вместе). За 3 мин. такие спортсмены могут выполнить до 6 серий упражнений.

Особое место в тренировке специальных скоростных качеств боксера должно занимать совершенствование методов простой и особенно сложной реакции выбора с целью улучшения эффективности его защиты.

Простая реакция боксера – это ответ заранее известным ударом в известное открытое место противника.

Сложная реакция выбора связана с выбором нужного ответного удара из всех возможных в соответствии с изменением поведения противника. В обстановке боя требования к сложной реакции соперников большие. Противник может наносить удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности и в самые различные места. Поэтому при воспитании сложной реакции выбора постепенно увеличивают число возможных изменений обстановки. Тренер вначале должен обучить боксера принимать защиту на заранее известный удар противника, например на левый прямой в голову. Затем спортсмену предлагают реагировать на одну из двух возможных атак. Например, левый прямой в голову, и левый прямой в туловище и т. д.

Основным средством совершенствования времени реакции и улучшения эффективности защиты являются условные, вольные и соревновательные бои. Один из путей совершенствования быстроты реагирования основан на тренировке способности к «предугадыванию» действий соперника за счет своевременного реагирования на изменения положений противника и его подготовительных действий, предшествующих атаке. Замечено, что многие боксеры перед своей атакой с постоянной частотой повторяют те или иные подготовительные действия, которые служат «предсигналом» перед началом своей атаки, что помогает сопернику заблаговременно распознавать действия боксера.

Повышению эффективности защитных действий будет также способствовать использование боксером в первую очередь наиболее простых защит (подставка, отбив), на выполнение которых затрачивается наименьшее время. Регистрация времени принятия защиты боксером с помощью отклонения, уклонения влево и вправо и защиты подставкой ладони показала, что наименьшее время затрачивается на последнюю.

Быстрота и эффективность защиты возрастает, если от многоударных атак используется не несколько последовательно выполняемых защит, а наиболее рациональное их сочетание. Например, вместо последовательного ухода нырком вправо и влево от двух боковых ударов в голову используется нырок вниз в сторону.

При развитии быстроты важным условием является оптимальное состояние возбудимости центральной нервной системы, которое может быть достигнуто, только если занимающиеся не утомлены предшествующей деятельностью. Поэтому скоростные упражнения выполняются в начале

занятия и продолжительность должна быть такой, чтобы не снижалась скорость вследствие утомления. Период восприятия способностей к быстрому выполнению движений, высокой частоте и быстрому реагированию завершается к 12 – 14 годам.

Воспитание выносливости

Особенность деятельности в боксе заключается в постоянно изменяющейся интенсивности действий, которые в каждом раунде и на протяжении всего боя распадаются на большее число эпизодов и периодов, перемежаемых небольшими отрезками отдыха. Интенсивность действий боксеров в каждом эпизоде боя варьируется от малой до предельно возможной. Поэтому для боксера существенное значение приобретает уровень его аэробной и анаэробной производительности (т. е. уровень его общей и специальной выносливости). Следовательно, выносливость боксера будет зависеть не только от того, как быстро он устает, но и от того, как быстро он восстанавливает свои силы после активных действий. Если в минуты наиболее напряженной деятельности энергетическое обеспечение боксера осуществляется за счет анаэробных процессов, то быстрота восстановления определяется мощностью аэробных механизмов.

В боксе с целью совершенствования общей выносливости спортсмена используют общеподготовительные (кроссовый бег, передвижение на лыжах, плавание, баскетбол, регби, футбол, ручной мяч и пр.) и специальные упражнения (вольные и условные бои, работа в парах, на снарядах и др.).

Для достижения высокого уровня выносливости необходима определенная система выбора упражнений и их организации. Экспериментальные исследования показали, что общая выносливость боксера существенно улучшается, если в тренировке используются специальные упражнения, которые вызывают наибольшие энергетические сдвиги и выполняются при значительной «пульсовой стоимости», равной примерно 180 уд/мин (спарринги, вольные и условные бои, работа в парах по совершенствованию технико-тактического мастерства, работа на мешках). Причем важно, чтобы эти упражнения использовались в определенной последовательности. Одним из эффективных методов совершенствования общей выносливости у боксеров является круговая тренировка. Эффективное средство повышения выносливости в тренировке – увеличение времени раунда до 5 мин и более.

Для совершенствования специальной выносливости, которая проявляется в способности боксера выполнять интенсивную работу максимальной мощности, в основном применяются специальные и специально-подготовительные упражнения (спарринги, условные и вольные бои, упражнения на снарядах, имитационные упражнения, упражнения с партнером в парах без перчаток, с набивными мячами, в передвижениях). Можно использовать и обще-подготовительные упражнения: кроссы,

спортивные игры и др. Однако, как правило, средствами воспитания специальной выносливости служат специальные упражнения.

Основной путь в совершенствовании специальной выносливости – интенсификация деятельности боксера в упражнениях в вольном и условном боях (за счет частой смены партнеров, ведения ближнего боя, увеличения трудности заданий и др.), в упражнениях на снарядах. Например, при выполнении упражнений на снарядах используются специальный вид нагрузки и чередования работы и отдыха с целью воспитания специальной выносливости. Так, в упражнениях с мешком боксер выполняет с максимальной скоростью и интенсивностью в течение одного раунда 10–15 взрывных коротких серий (длительностью от 1 до 2 сек. каждая), а в промежутках между сериями (10–15 сек.) в спокойном темпе. Затем следует отдых 1,5–2 мин., после чего боксер вновь выполняет упражнение с мешком. Вслед за этим боксер отдыхает и повторяет упражнение (всего 3 раунда). Во время отдыха боксеру надо спокойно прохаживаться или делать легкие подскоки на передней части ступни «пританцовывать». Приведенное упражнение способствует активизации работы +креатинфосфатного механизма. Для активизации гликолитического механизма применяются упражнения, во время которых непрерывная интенсивная работа (нанесение ударов по мешку, лапам, стенке, или сочетание ударов и передвижений с отходом назад в течение 20–30 сек.) чередуется с работой в замедленном темпе (в течение 40–60 сек.).

Эффективным средством повышения выносливости боксера является тренировка в горных условиях. В связи с тем, что в среднегорье парциальное давление кислорода понижено, то уже само пребывание спортсмена там способствует повышению дыхательных возможностей (в частности, увеличению содержания гемоглобина в крови) и устойчивости к гипоксическим состояниям. Уровень выносливости боксеров эффективно повышается, если тренировка происходит при постоянном изменении уровня высоты так называемым «челночным методом. При воспитании выносливости боксеров большое значение имеет постановка правильного дыхания. Это тем более важно, что особенности деятельности боксера на ринге включают возможность ритмичного дыхания. Дыхание боксера должно быть непрерывным и достаточно глубоким. Хороший выдох обеспечивает лучшую вентиляцию легких и позволяет наиболее эффективно использовать жизненную емкость легких. Обнаружено, что режим дыхания с акцентом на выдохе при сильных ударах является самым эффективным. Это способствует не только лучшей вентиляции легких, но также увеличивает и силу ударов. Профессор Амосов считает, что взрослый человек должен задерживать дыхание на 1 мин. Чтобы не дойти до истощения по Амосову на тренировке иметь пульс 130–160 уд. мин. после тренировки 90–100 уд. мин. Способность к работе в анаэробных условиях формируется более активно в возрасте с 15 до 18 лет. Наилучший период воспитания выносливости

считается возраст 16–17 лет, а наиболее существенные сдвиги происходят в 13–14 лет. Задания анаэробного характера детям 12–14 давать нельзя, но можно постепенно увеличивать нагрузку до пульса 200–205 уд/мин. Такие всплески можно постепенно учащать и использовать в специфической деятельности в единоборствах. Период развития способности различать величину мышечного усилия и правильного расслабления 7–12 лет.

Воспитание ловкости

Под ловкостью боксера следует понимать способность своевременно и эффективно выполнять сложно координированные приемы во внезапно изменяющейся обстановке поединка.

Ловкость – сложное, комплексное физическое качество, не имеющее единого показателя для оценки, считается что это способность человека быстро и находчиво справляться с новыми для него движениями и поставленными задачами.

Различают общую и специальную ловкость боксера.

Общая ловкость – способность к овладению сложнокоординационными движениями, а также быстрое овладений ими в не специфических для бокса видах деятельности. Ловкость как физическое качество отличается специфичностью. Спортсмен, обладающий хорошей специальной ловкостью в боксе, может оказаться совершенно беспомощным в других видах спорта (например, в гимнастике). Специфичность ловкости связана с качественно разными навыками в различных видах деятельности. Общими критериями ловкости являются: 1) координационная сложность выполняемого движения; 2) точность выполнения пространственных, временных и силовых характеристик движения; 3) время выполнения движения.

Точность выполнения движения, являющаяся одним из показателей ловкости, определяется степенью развития кинестетической чувствительности – совместной деятельности двигательного и тактильного анализаторов. Мышечное чувство, хорошо развитое у квалифицированных спортсменов, во многом предопределяет точность воспроизведения и скорость образования новых форм движений. Ловкость тесно связана с быстротой и точностью двигательных реакций спортсмена. Основной путь воспитания ловкости – овладение, новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. В результате увеличивается запас двигательных навыков, поддерживается высокий тонус «творческой» деятельности коры головного мозга в формировании новых движений и увеличиваются функциональные возможности двигательного анализатора. По мере овладения движением и последующей автоматизации навыка тренирующий эффект в развитии ловкости с помощью конкретного движения исчезает. Таким образом, при воспитании ловкости могут использоваться любые упражнения, в которых есть элемент нового. Причем чем больше запас двигательных навыков спортсмена, он легче овладевает новыми движением и тем выше его

ловкость. Существуют два направления в воспитании специальной ловкости боксера:

1. Совершенствование возможно более широкого комплекса разнообразных специальных координации, необходимых для всех представителей искусного бокса. Для этой цели тренер применяет технические приемы разной степени сложности: боковые шаги, уклоны, нырки, комбинированные защиты, различные варианты ударов – при скачке, при шагах разноименными ногами, при отходах, встречных ударах перекрестного типа, при различных сериях ударов и их сочетаниях с защитами и передвижениями, при выходе из углов ринга, различных входах в ближнюю дистанцию и выходах из нее.

Эти упражнения, способствующие совершенствованию специальной ловкости, можно применять без партнеров (специально-подготовительные упражнения, направленные на совершенствование координации движений), с партнером (для совершенствования в технике, а также для развития чувства времени и дистанции) и в условных и вольных боях (где действия выполняются в условиях внезапности).

Кроме того, на практике тренеры используют и другие методические приемы, направленные на совершенствование специальной ловкости боксера. Боксер изучает технику приемов в ограниченном пространстве ринга или, находясь «не в своей стойке», увеличивает быстроту выполняемых приемов и т. д.

2. Совершенствование узкого круга специальных координации, необходимых боксерам различных направлений и манер боя. При этом тренер избирательно применяет такие индивидуальные задания в условных и вольных боях, которые позволяют боксеру наиболее совершенно выполнять специфические задачи, характерные для направления, представителем которого он является. Например, боксер-«темповик» совершенствуется в координации темповых движений, умений выбирать и сохранять дистанцию, необходимую для проведения ударов; боксер-«нокаутер» – в умении, мгновенно «взрываться» в ответ на искомую и создаваемую им ситуацию; боксер- «игровик» – сочетать защиты (преимущественно путем передвижений) и ответные удары и т.д. В соответствии с этим на тренировках перед боксерами ставятся конкретные задачи и подбираются партнеры для боевых упражнений.

Выполняя упражнения, направленные на воспитание специальной ловкости, боксер достаточно быстро утомляется. Поэтому тренеру необходимо предусмотреть такие интервалы отдыха, которые будут достаточными для относительно полного восстановления. Сами же упражнения занимающиеся должны выполнять тогда, когда исчезнут следы утомления от предшествующей нагрузки. Находчивость – понятие, малоизученное в настоящее время, работа над этим видна в работе кубинских тренеров по боксу, если внимательно просмотреть бои на Олимпиаде 2004 года.

Равновесие и методика его воспитания

Равновесие боксера – способность к сохранению в условиях поединка устойчивого положения тела при нанесении ударов, выполнении защит и передвижений. Различают статическое и динамическое равновесие. Статическое равновесие не характерно для бокса. Поэтому в дальнейшем речь пойдет только о динамическом равновесии. Воспитание способности сохранять устойчивое равновесие идет по двум направлениям:

1. Применение упражнений «на равновесие» при намеренной потере его и последующее возвращение спортсмена в устойчивое положение. Для достижения этой цели тренер использует специальные упражнения, направленные на сохранение динамического равновесия, учитывая время их выполнения. Например, боксер должен быстро пройти по гимнастическому бревну на время. В практике бокса также широко применяются упражнения в катании и балансировании на «качалках» – спаренных колесах с педалями, – позволяющих передвигаться в разные стороны. Полезно также упражнение в хождении боксера «на бочке» и т. д.

2. Совершенствование функции вестибулярного аппарата с помощью упражнений с прямолинейными и угловыми ускорениями с целью избирательного воздействия на отолитовый аппарат и полукружные каналы спортсмена.

В зависимости от используемых средств вестибулярную подготовку разделяют на активную (с помощью физических упражнений), пассивную (с помощью технических средств – батута, качелей) и смешанную, в которой используются спортивные упражнения и ряд технических средств. В практике во многих видах спорта получил широкое применение активный метод тренировки с помощью комплекса акробатических упражнений на вращение: различного рода кувырки, повороты, перевороты. Эффективным средством улучшения вестибулярной устойчивости боксеров является двухэтапное последовательное и целенаправленное применение комплекса подготовительных и специальных упражнений. На первом этапе используется ряд общеподготовительных упражнений, направленных на повышение общей вестибулярной устойчивости боксеров. Комплексы общеподготовительных упражнений составляются с учетом функциональных особенностей вестибулярного аппарата и включают упражнения, дифференцированно и комбинированно воздействующие на отолиты и полукружные каналы спортсмена. Так, для тренировки тренер может использовать следующие упражнения:

- 1) бег с резкими остановками и сменой направлений;
- 2) продвижения вперед с резкими боковыми смещениями;
- 3) быстрые полуприседания с выпрыгиванием вверх;
- 4) прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу;
- 5) соскок с «козла» (высота 60–1–70 см) с последующим подскоком;

б) многоскоки с поворотами на 180, 360°.

Для преимущественной тренировки полукружных каналов используются:

- 1) повороты и наклоны головы;
- 2) быстрые наклоны туловища в стороны;
- 3) повороты на месте с наклоненной к плечу головой;
- 4) быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись;
- 5) повороты туловища в полунаклоне;
- б) ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.

На втором, специально-подготовительном, этапе повышение специальной вестибулярной устойчивости достигается за счет использования большого объема специальных защитных упражнений (нырков, уклонов, отклонов), являющихся раздражителем вестибулярного анализатора. Наиболее низкие показатели функционирования вестибулярного анализатора боксеров в течение дня наблюдаются в 7 и 15 час, а наиболее высокие – в 11 и 18 час.

Воспитание гибкости

Гибкость боксера – способность к выполнению приема с необходимой амплитудой. Гибкий боксер подвижен в суставах, что зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость может быть общей и специальной. Специальная гибкость играет большую роль в эффективном проведении приема. Если боксер выполняет движение не свободно, скованно, без амплитуды, необходимой для данного приема, то значительно снижаются его возможности. Недостаточная гибкость ограничивает свободу движений боксера. Особое место занимает гибкость, в частности подвижность позвоночного столба, при выполнении защит (нырков, отклонов, уклонов влево и вправо) и подготовительных действий с помощью туловища. Практика показывает, что хорошие боксеры во время поединка выполняют десятки различных защитных движений туловищем, а также комплекс подготовительных действий туловищем с целью вызова соперника на атаку и проведения собственных действий. Боксеры, у которых ограничена подвижность позвоночного столба и которые ведут бой, не смещая туловище и голову в стороны, как правило, бывают однообразны в технико-тактическом мастерстве и более уязвимы для ударов соперника. На эффективность выполнения приема в боксе влияет не только амплитуда движения, зависящая от подвижности в суставах, эластичности мышц, но и время, за которое это движение выполняется. Например, правильно выполненная боксером защита нырком от удара противника будет нерезультативна, если время ее выполнения будет большим. Это связано с тем, что в боксе проявление гибкости тесно связано с дефицитом времени. Поэтому, после того как боксер овладеет приемом, ему необходимо выполнять его не только с нужной амплитудой, но также и с необходимой быстротой, сохраняя при этом легкость и способность к переходу к следующим движениям. Растягивание

особенно целесообразно после тренировки на выносливость. Гибкость необходима для предотвращения травматизма упражнения на растяжение повышают их работоспособность и ускоряют их восстановление после микротравм, полученных в процессе занятий. Самое интересное что проводимые исследования в области гибкости для боксеров показали, что между обычным человеком и спортсменами боксерами показатели гибкости равны. Чего не скажешь о спортсменах борцах.

Методы и методика развития «взрывных» способностей

Методика состоит из трех комплексов прыжковых упражнений. Каждый выполняется два раза в неделю.

Комплекс прыжковых упражнений № 1 (Понедельник, среда).

1. Запрыгивание на тумбу высотой 80–100 сантиметров – 20 раз.
2. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами – 20 раз.
3. Прыжки вверх ногами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах) – 20 раз.
4. Бег сгибая вперед колени (колени поднимать быстро и высоко) 60 раз.

Выполнять комплекс упражнений три серии. Интервал отдыха между сериями – 2 минуты. Все упражнения выполнять с набивными мячами весом 3–7 килограммов в зависимости от весовой категории спортсмена.

Комплекс прыжковых упражнений № 2 (вторник, четверг).

1. Прыжки вверх из положения приседа или полу приседа (угол между голенью и бедром 130–140°) – 20 раз;
2. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая) – 20 раз;
3. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок – поворот лицом к барьеру и т.д.) – 20 раз.

Во время отдыха между сериями снижение пульса до 130 ударов в минуту, отдых 2 минуты.

Комплекс прыжковых упражнений № 3 (Пятница, суббота).

1. Прыжки вверх на стопе ноги прямые пружинистые – 25 раз;
2. Из боевой стойки приставной шаг вперед и максимальное выпрыгивание вверх. Выпрыгивание выполнять поочередно из полу приседа и глубокого приседа – 25 раз;
3. Прыжки с разбега толчком двумя ногами как можно выше – 25 раз.

Во время отдыха между сериями снижение пульса до 130 ударов в минуту, отдых 2 минуты.

Лекция 2

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

План

1. Понятие «Тактическая подготовка».
2. Тактика участия в соревнованиях.
3. Техничко-тактическое взаимодействие.
4. Интегральная подготовка и ее значение.

Понятие «Тактическая подготовка»

Понятие спортивная тактика охватывает все более или менее целесообразные способы ведения схватки или боя. Слово тактика произошло от древнегреческого «Приведение в порядок». Тактическая подготовка проводится в единстве с технической. Если техническая подготовка вооружает средствами ведения спортивной борьбы, то тактика обеспечивает их искусное применение. Имея определенную фантазию и воображение, самую простую технику можно построить так тактически грамотно, что она будет работать со 100% успехом. В то же время бессмысленно разрабатывать тактический план боя, не учитывая технического арсенала спортсмена. Для решения задач тактической подготовки Л.П. Матвеевым рекомендуется система методических подходов становления спортивной тактики.

1. Создание облегчающих условий.
2. Создание усложняющих условий.
3. Выдерживание тактической схемы при возможных других вариантах или неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу тренера.
4. Реализация тактической схемы при работе в условиях постоянно прогрессирующего утомления.

Тактика в спортивных единоборствах (бокс, кикбоксинг и др.) – это раздел теории бокса, в котором, изучаются формы, виды, способы и средства борьбы с различными по манере ведения боя соперника. Тактическое мастерство спортсмена определяется правильным планированием боя и его управлением.

Тактическое мастерство проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны соперника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении применять индивидуальную манеру боя.

Управление боем, «искусство его! Ведения» состоит в претворении в действие плана боя, уточнении его, а в случае необходимости и в изменении его по ходу боя. Умение управлять боем зависит от быстроты и гибкости боевого мышления боксера, его волевых качеств.

Построение плана боя зависит от глубины мышления боксера, его способности к анализу и синтезу действий противника, а также от степени овладения технико-тактическими средствами. Чем они разнообразнее, тем

больше вариантов планирования боя. Планирование поединка и управление им неразрывно связаны с тем, насколько совершенно владеет боксер различными формами боя. Существуют три формы боя: разведывательная, наступательная и оборонительная.

Разведывательная форма боя как средство получения данных о противнике при составлении плана боя является самостоятельной. При подготовке наступательных или оборонительных действий она служит вспомогательной формой.

Наступательная форма боя – активная форма борьбы с противником, предполагающая захват инициативы. Она осуществляется атакующими, встречными и ответными действиями на дальней, средней и ближней дистанциях.

Оборонительная форма боя является формой защиты от захватившего инициативу соперника, при этом она может быть самостоятельным и вспомогательным звеном, сопутствуя развитию наступления.

Современный бой – сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых - на разных дистанциях.

Дистанция, на которой соперники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств боксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

От расстояния между партнерами зависит время нанесения ударов и принятия защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защищаться от него и наоборот, чем длиннее дистанция, тем легче боксеру защищаться от ударов соперника.

Исследованию тактики в спортивных единоборствах посвящено большое количество научно – методических исследований в области бокса и других видов единоборств. В боксе как наиболее приближенном виде спортивных единоборств тактика рассматривалась К.В. Градополовым как искусство применения техники и Г.О. Джерояном как описание тактических форм средств и способов ведения поединка. Тактика – это раздел теории ведения боя в спортивных единоборствах, в котором изучаются формы, виды, способы и средства борьбы с различными соперниками, и практическая реализация приемов и средств, необходимых для достижения цели в соответствии с реальными возможностями спортсменов. Тактическое мастерство спортсмена проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны противника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении применять индивидуальную манеру боя. Тактическая подготовка основана на пяти основных принципах, сформулированных профессором А.В. Дмитриевым в 1997 году.

1. Принцип единства атакующих и защитных действий.
2. Принцип соответствия тактических решений физическим, техническим и психологическим возможностям спортсмена.

3. Принцип выбора тактических решений, затрудняющих действия соперника. Помешали бы ему реализовать план ведения боя и использовать излюбленные коронные приемы.

4. Принцип соответствия тактических решений и действий нормам поведения на ринге (правилам соревнований).

5. Принцип подчинения ситуативных тактических решений интересам стратегии боя, схватки. Уступить в малом что бы выиграть главное. Тактическое мастерство спортсмена определяется правильным планированием боя и его управлением, способностью нейтрализовать сильные стороны соперника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении применять индивидуальную манеру боя, схватки. Планирование боя зависит от мышления спортсмена его способностей, а также от уровня овладения им технико-тактического арсенала. Планирование и управление боем зависит от уровня мастерства спортсмена, насколько совершенно владеет спортсмен различными формами боя.

Существует три формы тактики: атака, контратака и защита (активная, пассивная). Понятие спортивная тактика охватывает все более или менее целесообразные способы ведения поединка. Слово тактика произошло от древнегреческого «Приведение в порядок». Тактическая подготовка проводится в единстве с технической, если техническая подготовка вооружает средствами ведения спортивной борьбы, тактика обеспечивает их искусное применение. Имея определенную фантазию и воображение, самую простую технику можно построить так тактически грамотно, что она будет работать со 100% успехом. В то же время бессмысленно разрабатывать тактический план боя, не учитывая технического арсенала спортсмена. Для решения задач тактической подготовки Л.П. Матвеевым рекомендуется система методических подходов становления спортивной тактики. Создание облегчающих условий. Создание усложняющих условий. Выдерживание тактической схемы при возможных других вариантах или неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу тренера. Реализация тактической схемы при работе в условиях постоянно прогрессирующего утомления. Очень важно при обучении переносить тренировочную технику и тактику из учебной обстановки в соревновательную. Для этого есть 2 способа. Стихийно, метод проб и ошибок нарабатывая опыт, но это длительный путь совершенствования. Сознательно, под руководством тренера. Тактика спортсмена во многом зависит от его индивидуальных особенностей. В практике мы наблюдаем, что каждый квалифицированный спортсмен имеет свой тактический почерк, свой стиль. В обучении кикбоксера необходимо использовать все возможные тактические ситуации.

Тактические действия подразделяются на: подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия – это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Разведывательные действия необходимы для выявления излюбленных комбинаций противника, дистанции его сильного удара, особенностей индивидуальной манеры ведения боя, физической подготовленности и т. д. и осуществляются с помощью обманных действий и разведки боем.

Обманные действия выполняются с помощью финтов (имитация ударов и ложные открытия уязвимых мест) и ложных (легких) ударов. Их цель: а) вызов противника на активные действия для выяснения его манеры ведения боя; б) вызов и отвлечение противника от своих атакующих и контратакующих приемов.

Маневренные действия осуществляются с помощью передвижений и защит с целью выбора удобного исходного положения и момента для активных действий.

В зависимости от тактических задач применяются дистанционный (позиционный), фронтальный и фланговый маневры.

Дистанционный маневр – маневрирование на защитной и ударной дальней дистанциях с помощью отходов (назад, в стороны) и защит сайд-степами (шагами в сторону с поворотом назад, влево, вправо) для сохранения дальней дистанции.

Фронтальный маневр – сочетание маневрирования (движение вперед) с защитами (подставками, уклонами, нырками или комбинированными) для отеснения активно наступающего противника или сближения с ним.

Фланговый маневр – «прижимание» к канатам и в углы ринга подвижного противника для ограничения свободы его действий (шагами вперед и в стороны в сочетании с угрозами ударов).

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и действий непосредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, попутные защиты, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях. Последовательность применения всех этих элементов тактики различна и диктуется требованиями боевой обстановки, характером действий противника.

Наступательные действия на средней и ближней дистанциях развиваются сериями ударов и могут перемежаться с защитами, маневрами, коротким выходом из боя и многократной сменой дистанции.

Атака – одно из основных боевых средств в боксе, которое служит различным тактическим целям. Быстрая, неожиданная атака применяется для захвата инициативы и для решительного удара. К атаке с дальней дистанции прибегают также, чтобы получить преимущество в очках, опережая защиту противника. Атаки являются основой манеры ведения боя и служат главным средством наступательных действий. Боксеры, ведущие бой на дальней дистанции, подготавливают атаку с помощью маневриро-

вания, а затем в удобный момент наносят один, два, три, реже большее количество ударов, после чего уходят из сферы ударов противника. Отдельная атака может быть ложной. Цель ее – вызвать противника па атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий. Атака с дальней дистанции может быть и частью, например началом боевой операции, развивающейся затем на средней или ближней дистанции.

Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака при маневрировании на дальней дистанции также относится к основным боевым действиям боксера и служит средством обороны. Контратака может быть отдельным, самостоятельным боевым действием, применяемым с различными тактическими целями. С помощью контратаки достигают преимущества в количестве очков, часто она приводит и к решительной победе.

На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксера. Такие боксеры подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая ее встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксеры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные действия боксер применяет, если ему необходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после полученного . сильного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

Оборонительные действия, помимо этого, дают боксеру возможность непрерывно наступать, ликвидируя воздействие встречных и ответных контратак, т. е. попытки противника перехватить инициативу. Защиты в сочетании с маневрированием могут быть средством активного сближения с противником и сохранения средней и ближней дистанций. Вместе с тем эти действия способствуют сохранению дальней дистанции. Защиты в сочетании с маневрированием применяются и для смены дистанций.

К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уходы, уклоны и нырки), по и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его. Не следует относить к оборонительным действиям контратаки, которые органически входят в наступательные действия или служат основным средством наступления того или иного боксера.

Наступательная тактика (Атака) заключается в высокой активности спортсмена. Он ведет схватку смело, решительно. Для такой тактики характерны: прямая непринужденная стойка; свободная манера боя; комбинационные действия, состоящие из различных тактических маневров, сочетающиеся с реальными попытками выполнить свои излюбленные приемы. Наступательная тактика требует от спортсмена отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических и тактических средств. Она подразделяется на две разновидности: тактику непрерывных атак и тактику эпизодических атак. Атаки бывают простыми и сложными. Простая состоит из одного приема в нападении, сложная более двух. Тактика непрерывных атак характеризуется тем, что кикбоксер, захватив инициативу, ведет поединок в высоком темпе, постоянно обостряя бой, идет на разумный риск, стремится атаковать противника, искусно сочетая ложные действия с истинными намерениями провести свои излюбленные технические действия. Взяв на вооружение тактику непрерывных атак, нужно полностью использовать все возможности технического арсенала для преследования соперника, для ведения боя комбинационно. Эта тактика может быть применена с целью проявить свое преимущество с первых минут поединка, физически измотать противника, воспользовавшись этим, выиграть поединок. Используя тактику непрерывных атак, нужно держать противника в постоянном напряжении, утомляя его, подавляя инициативу. Такая тактика особенно эффективна против тех, кто не умеет достаточно хорошо пользоваться сковывающими действиями, не обладает достаточно развитой выносливостью. Тактика непрерывных атак под силу только специально подготовленному к ее осуществлению кикбоксеру. В противном случае быстро меняющаяся обстановка будет мешать тщательно готовить условия для проведения атаки, и они могут не получиться. Без необходимой технической подготовки каждого действия, непрерывное наступление превратится в суету, в бесплодную, нерезультативную атаку. При разработке плана участия в соревнованиях нельзя не учитывать, что непрерывное наступление утомляет не только атакуемого, но и атакующего. Это особенно опасно в турнирных соревнованиях, так как может случиться, что у юного кикбоксера не хватит сил, энергии до конца турнира. Высокое техническое мастерство, отлично развитые физические качества, и прежде всего выносливость, закаленная воля, умение хорошо пользоваться маневрированием, такими способами подготовки приемов, как выведение из равновесия, повторная атака и угроза, способность преследовать противника, – вот ключ к осуществлению непрерывных атак. Тактика эпизодических атак (спуртов) состоит в том, что спортсмен, наступая, прибегает к атакам эпизодически, через отдельные интервалы. В промежутках между атаками он внимательно следит за противником, маневрирует, осуществляет те или иные ложные технические действия, иной раз умышленно демонстрируя отказ от активной работы,

выполняя такие тактические действия, которые отвлекают внимание противника, усыпляют его бдительность. Выбрав удобный момент, спортсмен внезапно атакует. Известно, что благодаря концентрации и сосредоточению внимания повышается внутренняя собранность, возрастает быстрота, способность проявить максимальные усилия. Таким образом, эта тактика позволяет не только тщательно подготовить условия для атаки. Используя самые разнообразные тактические действия, каждую последующую атаку можно проводить с новыми силами, предельно проявляя свои физические способности. Такая тактика особенно опасна для тех соперников, которые не подготовлены к ее отражению, плохо ориентируются в быстро меняющейся обстановке схватки. Чаще всего эпизодические атаки выполняются не одиночными действиями, а посредством целой серии логически связанных между собой технических и тактических действий. Эпизодические атаки можно проводить "на фоне" низкого, среднего и высокого темпа ведения боя. Если атаки совершаются "на фоне" низкого или среднего темпа, это позволяет спортсмену экономно расходовать силу и энергию, так как в промежутках между спуртами он успевает в какой-то степени восстановиться. Осуществление эпизодических атак на фоне низкого или среднего темпа ведения схватки имеет также и отрицательную сторону, которая заключается в том, что в промежутках между атаками восстанавливает силы не только атакующий, но и противник. Он успевает сориентироваться и может перехватить инициативу в свои руки. Значительно сложнее выделять осмысленные, целенаправленные спурты на фоне высокого темпа ведения схватки. Это под силу только тому, кто обладает, помимо других качеств, отлично развитой скоростной выносливостью. Преимущество использования атак «на фоне» высокого темпа схватки заключается в том, что из-за нарастающей усталости противник к каждой последующей атаке оказывает все более слабое сопротивление. Используя это кикбоксер придерживающийся такой тактики, может заведомо сделать ставку на вторую или третью атаку. Безусловно, такая разновидность тактики эпизодических атак является эффективнейшим оружием против соперников, недостаточно подготовленных к соревнованиям, не обладающих высокоразвитой выносливостью и ловкостью. Количество атак и их продолжительность зависят от целого ряда факторов, и прежде всего от уровня подготовленности кикбоксера, а также от задач, стоящих перед спортсменом в данном бою. Для правильного построения тактического плана ведения боя, умелого расчета сил кикбоксеру необходимо хотя бы примерно знать, при каком количестве ударов он не теряет точности выполнения действий и какое количество полноценных атак и с каким интервалом можно совершить в течение боя. Тактика наступления в обеих своих разновидностях - верный путь к победе. Владея инициативой, навязывая свою волю противнику, кикбоксер может гораздо полнее и эффективнее использовать свои технические,

тактические и физические способности. Лучшие кикбоксеры мира - спортсмены ярко выраженного наступательного стиля.

Контратакующая тактика заключается в том, что кикбоксер строит бой на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны противника. Контратакующая тактика особенно эффективна против противника, уступающего в быстроте, стремящегося постоянно или эпизодически атаковать. Контратака может быть простой и сложной, ответной или встречной в ударных видах спортивных единоборств (бокс, кикбоксинг). Встречная контратака - опережающее атакующее действие, имеющее целью прервать атаку соперника. Ответная контратака – ответное атакующее действие, выполняемое после проведения защиты. Поскольку далеко не каждый противник способствует своими действиями осуществлению контратак, то, взяв на вооружение эту тактику, следует пользоваться всевозможными вызовами. Нужно добиться от противника желаемых активных действий, склонить его к проведению приемов и, уловив удобный момент, внезапно опередить его контратакой. Если кикбоксер впервые встречается с противником и избирает в схватке с ним контратакующую тактику, то в начале схватки целесообразно создать у соперника ощущение превосходства. Увлечшись нападением, противник может раскрыть себя для контратаки. Тот, кто плохо владеет способами вызова, попадает в полную зависимость от противника. Обычно он долго маневрирует в ожидании, когда противник предпримет попытку атаковать и тем самым раскроет себя для контратаки. Кикбоксеру избравшему контратакующую тактику необходимо обладать высоким уровнем быстроты реакции и действий, хорошей ловкостью, гибкостью, отточенной техникой, решительностью, смелостью, точным расчетом. Нужно хорошо ориентироваться в быстроменяющейся обстановке, иметь острое боевое мышление. Своевременность действий при контратакующей тактике приобретает особое значение. Стоит запоздать с действием, как можно не только не добиться успеха в проведении контрприема, но и попасть в проигрышное положение. Для кикбоксера, пользующегося контратакующей тактикой, очень важно применять такие защиты, которые создавали бы предпосылки для проведения контратаки.

Оборонительная (выжидательная) тактика защиты – действия спортсмена, направленные на нейтрализацию атаки соперника. Защиты бывают простыми и сложными (комбинированными), активными имеющими целью утомить соперника, сковать его действия, получить психологическое преимущество и пассивными главной задачей которых не пропустить удар, характеризуется тем, что спортсмен, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку. Такая тактика ставит кикбоксера в полную зависимость от действий противника, она обезоруживает спортсмена

в борьбе за победу. Больше того, если строго придерживаться этой тактики на протяжении всего поединка, она, как правило, приведет к поражению, ибо самая тщательная оборона не дает гарантии в том, что в течение всего времени поединка противник, настойчиво и смело атакующий, не сумеет преодолеть защиту и провести прием. К тому же, по правилам соревнований в кикбоксинге спортсмен штрафует за пассивное ведение боя. В практике известны случаи, когда кикбоксер, которого вполне удовлетворял ничейный результат в данной встрече, во избежание риска избирал оборонительную тактику, проявлял излишнюю осторожность, скованность и именно поэтому уходил побежденным. Излишне осторожная оборонительная тактика, рассчитанная только на то, чтобы «поймать» противника на ошибке, – примитивная тактика. Однако отвергать оборонительную тактику, как полностью непригодную, было бы неправильно. Она может быть применена в течение короткого отрезка времени поединка с тем, чтобы восстановить силы и с новой энергией атаковать противника или с целью вызвать его на активные действия, заставить его раскрыться. Кроме этого, прибегнуть к оборонительной тактике можно, когда применяемая в самом начале схватки наступательная тактика настораживает соперника и он уходит в глухую защиту, чем значительно затрудняет дальнейшее проведение атак, либо когда противник крайне опасен на первых минутах боя. В поединке с таким соперником на самое начало схватки лучше планировать оборонительную тактику, а затем начать решительное наступление. Перейдя на какое-то короткое время к обороне, нужно быть очень внимательным, чтобы суметь в подходящий момент использовать ошибки противника для выполнения своих технических действий и контратак. Для осуществления оборонительной тактики, кроме хорошо отработанных защит и сковывающих захватов, необходимо уметь искусно пользоваться маневрированием, ложными техническими действиями, финтами, чтобы не дать противнику сосредоточиться на атаке. В соответствии с индивидуальными психическими, физическими и техническими особенностями один из кикбоксеров может отдавать предпочтение наступательной тактике (непрерывных или эпизодических атак), другой контратакующей. Однако современный уровень развития кикбоксинга требует, чтобы кикбоксеры владели всеми видами тактики и умели целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленности, конкретной обстановке в соревнованиях. Несмотря на большие преимущества тактики непрерывного наступления, о которой мы упоминали ранее, случается так, что по ряду причин более рациональной может оказаться не эта, а какая-либо иная тактика. Например, если атакуемый несколько слабее атакующего, то непрерывные атаки, как правило, настораживают и заставляют мобилизовать все силы и внимание на защиту. В связи с этим защита может оказаться настолько тщательной, что атакующий не сумеет преодолеть ее и все его усилия окажутся бесплодными. В этом

случае более приемлемой будет тактика эпизодических атак, либо контратакующая тактика с широким использованием разнообразных вызовов противника на активные действия. Не только во встречах с различными соперниками, но и в единоборстве с одним и тем же противником часто бывает целесообразно на разных этапах схватки применять различные виды тактики - от непрерывного наступления до обороны. Поэтому необходимо уметь пользоваться всеми видами тактики. Спортсмен, готовый в бою применить разнообразную тактику, наиболее соответствующую данной конкретной обстановке, крайне опасен для противников и в то же время сам почти неуязвим. Лучшие кикбоксеры умеют с большим мастерством целесообразно использовать в единоборстве разнообразную тактику. Это в значительной мере облегчает им достижение успеха в ответственных и трудных поединках.

Тактика участия в соревнованиях

Маскировка – это тактическое действие, с помощью которого спортсмен скрывает от противника свои истинные намерения препятствует разведке и вводит его в заблуждение создает ложные представления о своей подготовке. В соревнованиях иногда приходится вести бои с более слабым противником и потому не следует применять все возможности для победы, так как за вами обязательно наблюдает более сильный противник или его тренер и потому предназначенные тактические действия поберегите для более сильного соперника ведь эффект неожиданности это уже пол победы, пускай вас лучше считают слабым и менее подготовленным чем вы есть на самом деле. Так же постоянное применение одних и тех же технических действий и способов маскировки позволит противнику быстро раскрыть замысел спортсмена.

Разведка – одно из основных условий успешной подготовки к соревнованиям, хорошее знание особенностей данных состязаний и мастерства противников. Необходимую информацию боец получает при помощи разведки, которую он осуществляет так же в процессе боя, не спешат смотрит как двигается соперник, как защищается, как ведет себя в атаке и контратаке достаточно ли уверенно бьет в стойке, в движении, мощный ли удар и т. д. Для полного представления о предполагаемом сопернике получают в беседах с тренерами, спортсменами, если им можно доверять, используется пресса, телевидение.

Провокация. Для установки какими действиями будет пользоваться соперник – это очень эффективный способ, но пользоваться им можно только при 100% уверенности в своих силах.

Ложные действия. Передвижением, финтами, сменой стойки выполняются для того, чтобы понять с какой стороны лучше атаковать и где у соперника наиболее слабая подготовка. Так делая ложные атаки делаем выводы о сопернике, как он реагирует, воспользуется ли вашими ошибка-

ми или ищет способ защиты и сам делает ошибки. Из этого мы видим, что разведка очень кропотливое и сложное дело и потому необходимо грамотно подводить соперника под удар или прием умело пользуясь техникой и тактикой. Управление боем, искусство его ведения состоит в претворении в действие плана боя, уточнении его, а в случае необходимости и в изменении его по ходу боя. Умение управлять боем зависит от быстроты и гибкости боевого мышления боксера, его волевых качеств. Построение плана боя зависит от глубины мышления боксера, его способности к анализу и синтезу действий противника, а также от степени овладения технико-тактическими средствами. Чем они разнообразнее, тем больше вариантов планирования боя. Планирование поединка и управление им неразрывно связаны с тем, насколько совершенно владеет боксер различными формами боя. Существуют три формы боя: разведывательная, наступательная и оборонительная.

Разведывательная форма боя как средство получения данных о противнике при составлении плана боя является самостоятельной. При подготовке наступательных или оборонительных действий она служит вспомогательной формой.

Наступательная форма боя – активная форма боя с противником, предполагающая захват инициативы. Она осуществляется атакующими, встречными и ответными действиями на дальней, средней и ближней дистанциях.

Оборонительная форма боя является формой защиты от захватившего инициативу противника, при этом она может быть самостоятельным и вспомогательным звеном, сопутствуя развитию наступления.

Современный поединок – сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых - на разных дистанциях. Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств кикбоксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности. От расстояния между партнерами зависит время нанесения ударов и принятия защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защищаться от него и наоборот, чем длиннее дистанция, тем легче боксеру защищаться от ударов соперника. Тактические действия подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия – это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Разведывательные действия необходимы для выявления излюбленных комбинаций противника, дистанции его сильного удара, особенностей индивидуальной манеры ведения боя, физической подготовленности и т. д. и осуществляются с помощью обманных действий и разведки боем.

Обманные действия выполняются с помощью финтов (имитация ударов и ложные открытия уязвимых мест) и ложных (легких) ударов. Их цель: а) вызов противника на активные действия для выяснения его манеры ведения боя; б) вызов и отвлечение противника от своих атакующих и контратакующих приемов.

Маневренные действия осуществляются с помощью передвижений и защит с целью выбора удобного исходного положения и момента для активных действий. В зависимости от тактических задач применяются дистанционный (позиционный), фронтальный и фланговый маневры.

Дистанционный маневр – маневрирование на защитной и ударной дальней дистанциях с помощью передвижений (вперед, назад, вправо, влево) и защиты передвижениями (вышагиваниями влево, вправо, сайд-стэп) для сохранения необходимой дистанции.

Фронтальный маневр – сочетание маневрирования (движение вперед) с защитами (подставками, уклонами, нырками или комбинированными) для отеснения активно наступающего противника или сближения с ним.

Фланговый маневр – «прижимание» к канатам и в углы ринга подвижного противника для ограничения свободы его действий (шагами вперед и в стороны в сочетании с угрозами ударов).

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и действий непосредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, попутные защиты, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях. Последовательность применения всех этих элементов тактики различна и диктуется требованиями боевой обстановки, характером действий противника. Наступательные действия на средней и ближней дистанциях развиваются сериями ударов и могут перемежаться с защитами, маневрами, коротким выходом из боя и многократной сменой дистанции.

Атака – одно из основных боевых средств в кикбоксинге, которое служит различным тактическим целям. Быстрая, неожиданная атака применяется для захвата инициативы и для решительного удара. К атаке с дальней дистанции прибегают также, чтобы получить преимущество в очках, опережая защиту противника. Атаки являются основой манеры ведения боя и служат главным средством наступательных действий. Кикбоксеры, ведущие бой на дальней дистанции, подготавливают атаку с помощью маневрирования, а затем в удобный момент наносят один, два, три и большее количество ударов руками и ногами, после чего уходят из сферы ударов противника. Отдельная атака может быть ложной. Цель ее – вызвать противника атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий. Атака с дальней дистанции может быть и частью, например началом боевой операции, развивающейся затем на средней или ближней дистанции. Атаки очень разнообразны. Они могут

состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака при маневрировании на дальней дистанции также относится к основным боевым действиям боксера и служит средством обороны. Контратака может быть отдельным, самостоятельным боевым действием, применяемым с различными тактическими целями. С помощью контратаки достигают преимущества в количестве очков, часто она приводит и к решительной победе. На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксера. Такие боксеры подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая ее встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксеры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные действия боксер применяет, если ему необходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после полученного сильного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий. Оборонительные действия, помимо этого, дают боксеру возможность непрерывно наступать, ликвидируя воздействие встречных и ответных контратак, т. е. попытки противника перехватить инициативу. Защиты в сочетании с маневрированием могут быть средством активного сближения с противником и сохранения средней и ближней дистанций. Вместе с тем эти действия способствуют сохранению дальней дистанции. Защиты в сочетании с маневрированием применяются и для смены дистанций. К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уходы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его. Не следует относить к оборонительным действиям контратаки, которые органически входят в наступательные действия или служат основным средством наступления.

Индивидуальная манера ведения боя

В зависимости от особенностей принятой в стране школы бокса, а также от индивидуальности спортсмена, его телосложения, физического развития, темперамента, воли, двигательных возможностей и т. д. у боксера формируется своя присущая только ему индивидуальная манера ведения боя, следовательно, и индивидуальная тактика.

В зависимости от манеры ведения боя и от того, на каких преимущественно дистанциях он проходит, поединок носит активно-наступательный или позиционный (активно-оборонительный) характер.

Активно-наступательная тактика характерна для большинства боксеров. Ее отличительные черты: движение вперед, захват инициативы

с частым выходом на ударную дистанцию и с проведением атакующих или контратакующих действий. Бой ведется преимущественно на средней и ближней дистанциях. На дальней защитной дистанции эпизодически проводится маневрирование. Боксеры, придерживающиеся активно наступательной тактики ведения боя, наряду с атакующими часто проводят встречные и ответные удары (тактика сильного удара и темпа).

Для позиционной тактики характерно маневрирование боксера на дальней защитной дистанции с целью ее сохранения. Если боксеру навязывают бой на ближней дистанции, он применяет комбинированные защиты или входит в «клинч» (захват). Атаки и контратаки проводятся без развития боя на средней и ближней дистанциях, с обязательным последующим возвращением на дальнюю дистанцию. В случае перехватывания противником атаки боксер защищается контратакой или применяет «клинч», после которого уходит на дальнюю дистанцию.

Позиционная тактика основана на использовании ошибок противника при его активных действиях и вызовах его на эти действия (игровая манера боя) и свойственна преимущественно боксерам контратакующей манеры ведения боя.

Активно наступательная тактика может привести к формированию как искусного, так и силового стиля бокса.

Искусные боксеры отличаются отточенной техникой и расчетливой тактикой. У представителей силового бокса преимущественно развита стойкость и выносливость. Их тактика однообразна и выражается в стремлении подавить противника темпом, непрерывными атаками или резкими ударами, а также обманными ударами. Им свойственно пренебрежение защитой. Они редко становятся победителями крупных соревнований, так как затрачивают много энергии и к концу турнира не выдерживают созданного ими же напряжения в боях.

Однако такие боксеры – опасные противники. Спортсменам, встречающимся с ними, нужно тщательно разрабатывать свою тактику и овладевать такой техникой и таким уровнем физической подготовки, чтобы суметь противостоять энергии и напору боксера - рубаки.

Анализ соревновательных боев многих боксеров показывает, что описанные основные виды тактики у различных спортсменов проявляются по-разному, бой каждого из них отличается своеобразием, индивидуальными особенностями.

Технико-тактическое взаимодействие

Итак, в чем же отличие тактической подготовки от технической. Обе эти подготовки схожи, но разница в том, что по технике мы вооружаем бойца средствами соревновательной борьбы, а в тактике учим его применять технику, учим искусству ведения боя.

Таким образом можно сделать выводы, что тактическая подготовка развивает наблюдательность, сообразительность, расторопность. Радикальное средство овладения спортивной тактикой – это участие в большом количестве соревнований, различных по масштабу, именно в соревнованиях приобретается опыт, который помогает найти для себя лучшую форму действий и поведения в целом.

1. Путь овладения техникой и тактикой лежит через анализ, изучение, внимание.

2. Ритм упражнения – или музыкальный темп важное условие достижения высоких результатов.

3. Овладение координацией дыхания и движения.

4. Правильное выполнение техники расслабления и усилия.

5. Овладение тактикой следует вести в органической связи с техникой.

6. Использование разнообразие упражнений вспомогательного характера, которые позволяют пассивно и активно – активно выполнять отдельные детали техники (тренажеры, резинки и т.).

Лекция 3

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

План

1. Понятие интегральная подготовка.
2. Значение интегральной подготовки.
3. Средства и методы интегральной подготовки.

Понятие интегральная подготовка

Интегральная подготовленность – это педагогический процесс, направленный на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки; осуществление связи между всеми разделами подготовки и реализация ее в соревновательной деятельности, достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки (по А.Г. Озолину, 1988).

Термин «интегральная подготовка» предложил А.Г. Озолин, под интегральной подготовкой следует понимать целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность действий спортсменов и комплексное проявление деятельности в процессе соревнований. Ранее интегральная подготовка рассматривалась в качестве дополнительного раздела подготовки, возможности которого реализовывались в основном на завершающих этапах подготовки к основным соревно-

ваниям за счет применения соревновательных и максимально приближенных к ним специально-подготовительных упражнений, в настоящее время взгляд на интегральную подготовку изменился.

Значение интегральной подготовки

Значение интегральной подготовки заключается в том, что в ее процессе формируется каждая из сторон подготовки спортсмена специальными узконаправленными методами и средствами, подразумевает объединение и комплексную реализацию физических, тактических, технических, психологических способностей спортсмена в процессе соревновательной деятельности. Наиболее необходима интегральная подготовка в таких видах спорта как бокс, все виды борьбы, кикбоксинг, каратэ и др.

Задачи интегральной подготовки решаются на протяжении всей многолетней подготовки. Основные задачи интегральной подготовки:

1. Построение специального фундамента, интенсивность по ЧСС 140–170 уд/мин, максимальные усилия 75–90%, занятия 2–3 раза в неделю до ежедневных на протяжении предсоревновательного периодов;

2. Поддержание специальной подготовленности на достигнутом уровне, интенсивность по ЧСС 160–180 уд/мин, 50–80% максимальных условий занятия на протяжении специально-подготовительного этапа, а при необходимости в большом цикле.

3. Осуществление связи между видами подготовки- физической и технической, технической и тактической, волевой и физической, морально волевой и теоретической.

4. Приобретение надежности навыка в условиях соревнований.

5. Реализация единства с физической, технической, тактической, теоретической, морально-волевой подготовки.

Средства и методы интегральной подготовки

Средствами интегральной подготовки служат упражнения на стыке двух видов подготовки, учебно-тренировочные занятия с заданиями по технике и тактике, контрольные поединки с установками на победу.

Методы интегральной подготовки – методы сопряженных воздействий, повторный и соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования в спортивных единоборствах.

Весь процесс подготовки условно можно разделить на две части, аналитическую и интегральную.

В аналитической подготовка осуществляется посредством выполнения специальных и других упражнений, основных упражнений спортивных единоборств с преимущественной направленностью на улучшение тех или иных компонентов подготовленности.

Методические приемы интегральной подготовки:

1. Облегчение и усложнение условий выполнения упражнений.

2. Организация тренировочного занятия в парах, с более сильным соперником.

3. Соревновательный метод.

В интегральной части осуществляется подготовка посредством тренировки в целом. В этом случае могут быть разные цели: создание специального фундамента для улучшения всего комплекса психических, физических, функциональных возможностей спортсмена, воплотить воедино все, что было как бы отдельно приобретено в процессе развития отдельных качеств, формирование техники, тактики, приобретение теоретических знаний и т.д.

Методические указания

1. Интегральная подготовка является основным средством приобретения и совершенствования мастерства.

2. В подготовке спортсмена должны иметь место две части, аналитическая и интегральная.

3. Взаимосвязь между общим объемом подготовки и объемом интегральной подготовки определяется не только затрачиваемым временем, но и степенью психической направленности, величиной нервных и энергетических затрат при целостном выполнении движений в единоборствах. Чем они больше, тем лучше ограничивать объем интегральной подготовки, тем шире используются в тренировке аналогичные упражнения, элементы видов единоборств, различные специальные упражнения.

4. Объем интегральной подготовки и его соотношение с общим объемом изменяется на протяжении ряда лет. Путь от решения задач всестороннего физического воспитания к высшему спортивному мастерству увеличивается с ростом интегральной подготовки.

5. Соотношение интегральной подготовки и всего тренировочного процесса и на протяжении одного года. Оно может быть постепенно увеличено в пользу тренировки в виде единоборств.

6. Особенно эффективны для интегральной тренировки облегченные, затрудненные и усложненные условия выполнения заданий в спортивных единоборствах.

Важное значение имеют взаимосвязь физической и технической подготовки, достижение единства в технической и тактической подготовке, тактической и технической.

Метод сопряженных воздействий способствует решению вопросов взаимосвязи на стыке видов подготовки. Взаимосвязь различных видов подготовки осуществляется посредством содействия в решении задач одного вида подготовки на другой вид подготовки. Вначале решаются задачи каждого вида в отдельности, а затем вопросы взаимосвязи, содействие решению задач одного вида подготовки средствами другого вида. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности. Физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, затем все три вида подготовки в учебных и контрольных поединках,

на соревнованиях. В интегральной подготовке на каждой стадии становления и автоматизации навыка должны быть задействованы упражнения, которые создают преемственность и связь сторон подготовки. Сущность интегральной подготовки состоит в том, что она является основным средством совершенствования технического и тактического мастерства в условиях соревнования. Интегральная подготовка эффективна в работе в парах в выполнении соревновательных упражнения чередуя усложненные и облегченные варианты упражнений.

Включение интегральной подготовки в системную работу позволяет повысить качество спортивной подготовки спортсменов.

В программе подготовки спортсменов ДЮСШ предусматривается развитие у учащихся двигательных способностей, где педагогический процесс должен быть направлен на развитие конкретных специальных и специфических координационных способностей при выполнении различных сложных технических действий. Спортсмен на ринге в условиях соревнований должен уметь быстро и умело передвигаться по рингу в быстро сменяющихся боевых ситуациях, находить удобные боевые положения для атаки и защиты. Уметь пользоваться всем набором технической подготовки в различных сочетаниях, движения должны быть максимально целесообразны, поэтому прочно усвоенная спортсменом техника поможет ему непринужденно с наименьшей затратой энергии выполнять самые сложные технические действия. Тактика взаимосвязанная с техникой зависит от уровня технической подготовки кикбоксера и влияет на дальнейшее развитие и совершенствование спортсмена. Тем не менее исследования в области технико-тактической подготовки показали, что техническая подготовка сама по себе без хорошей физической, психологической, скоростной и силовой подготовки не работает. Поэтому поиск и использование новых методик подготовки в кикбоксинге на начальном этапе развития становится актуальным. Использование игрового метода на этапе начальной подготовки показывают, что навыки, приобретенные в игре особенно прочны и долговечны. Игра легко и естественно мобилизует скрытые физические и интеллектуальные ресурсы молодых спортсменов. В игре не под давлением, а по желанию самих учащихся происходит многократное повторение изученной техники в различных ее сочетаниях для приобретения прочного навыка. Использование тренажеров и тренажерных устройств в подготовке юных кикбоксеров, дает им преимущества в физическом и силовом аспектах. Двигательный навык может быть сформирован не в естественных условиях, а в условиях специально созданной для этого внешней среды, в роли которой выступает комплекс технических средств, применение которых позволяет повысить эффективность учебно-тренировочного процесса. Поиск и использование различных новых методик подготовки, делают подготовку юного кикбоксера более полноценной, творческий подход тренера и спортсмена к своему делу позволит выполнять технические приемы в тактической схеме боя, более остро, надежно и эффективно.

Лекция 4

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

План

1. Значение психологической подготовки.
2. Особенности формирования направленности личности спортсмена.
3. Развитие волевых качеств.
4. Развитие специализированных качеств.
5. Воспитание способности к саморегуляции психического состояния.
6. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Значение психологической подготовки

Психологическая подготовленность – это педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена его моральных и волевых качеств. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки, на тренировочных занятиях, учебно тренировочных сборах, соревнованиях.

В настоящее время понятие психологическая подготовка не отражает всего реального содержания работы психолога в спорте. Психологическая подготовка это только часть психологической работы со спортсменом. Целью психологической подготовки бойца к конкретному соревнованию, является формирование у него состояния готовности. Это обозначает, что психологическая работа с бойцом заканчивается в тот момент, когда наступает самое главное «бой», «схватка» и наступает другая важная психологическая проблема, когда надо перенести фокус практической работы психолога с состояния спортсмена на то, что и как он делает в бою, схватке. Однако отлично подготовленный боец в реальном бою может сдать позиции и потому преуменьшение тренером, наблюдателем влияния на спортсмена ситуации и преувеличение фактора его предсоревновательного состояния получило в психологии название фундаментальной ошибки «Каузальной атрибуции» потому выдвигая проблему соревновательного поведения на первый план мы тем самым пытаемся избежать этой ошибки. Таким образом, психологическая подготовка спортсменов к напряженной борьбе за победу, за достижение высоких, нередко рекордных результатов приобрела значение важного и даже решающего фактора успеха в соревнованиях. После XVIII Олимпийских игр это стало признанной реальностью: психическая подготовка к соревнованиям является сейчас одной из актуальнейших проблем тренировки наших спортсменов. Решение данной проблемы имеет прежде всего практическое, прикладное значение, связанное с обеспечением всесторонней подготовленности спортсменов к борьбе за победу на Олимпийских играх. В боксе, одном из наиболее острых видов единоборства, состояние психики и психологическая

подготовленность спортсменов играют особо важную, иногда решающую роль в достижении ими высокого спортивного мастерства и успеха на ринге. Для тренера и боксера очень важно знать, какими способами достигается хорошая психологическая подготовленность, как развиваются важные психические качества.

В истории спорта известно много случаев, когда физически одаренные спортсмены, обладающие отличной координацией движений и моторикой, не достигли хороших результатов только потому, что или не проявляли в тренировке необходимых волевых качеств, или не осмысливали сущности технико-тактической подготовки и системы тренировки, или связи с отрицательными чертами характера не могли соблюдать нормальные отношения с товарищами и тренерами, плохо дифференцировали и осознавали свои мышечные ощущения, невнимательно воспринимали советы и указания тренера. И, наоборот, нередко «средние» по своим физическим качествам и способностям спортсмены достигали высоких спортивных результатов, потому что глубоко осмысливали задачи своей тренировочной деятельности и познали ее научные основы, осознали важность постоянного самовоспитания, проявляли во время занятий и выступлений максимальные волевые усилия, стремились проанализировать и преодолеть трудности, препятствующие овладению мастерством. От состояния психики, умения управлять собой перед соревнованием и во время спортивной борьбы зависит во многом успех выступлений.

Особенности формирования направленности личности

Целенаправленное воспитание боксеров осуществляется в процессе многолетней тренировки и соревнований на всех уровнях спортивной подготовленности. В спортивной психологии комплекс средств, методов и мероприятий, которые способствуют формированию общих и специально-спортивных психических качеств личности спортсмена (т.е. качеств, необходимых для овладения спортивным мастерством), принято называть психологическими основами воспитания и тренировки (или средствами общей психической подготовки). Систему средств психолого-педагогических воздействий, направленную на выработку психической готовности к соревнованию и воспитание специальных психических качеств, необходимых для успешного выступления в состязаниях, называют системой психической подготовки к соревнованию (или средствами специальной психической подготовки спортсмена).

Система психолого-педагогических воздействий предполагает:

- а) формирование направленности личности советского боксера;
- б) развитие и совершенствование волевых качеств боксера;
- в) развитие и совершенствование специализированных психических качеств боксера;
- г) воспитание способности к саморегуляции психического состояния.

Естественно, все «упомянутые качества могут развиваться в известной степени сами по себе в результате занятий боксом, под влиянием таких факторов, как специфические упражнения, условия тренировки, влияние коллектива и партнеров. Однако, степень «спонтанного» развития психических качеств и процессов весьма незначительна и, кроме того, влияние факторов занятий бывает двояким: или положительным, или отрицательным. Необходимым условием правильного и эффективного формирования личности спортсмена, развития его воли и других психических качеств является правильная организация педагогического процесса, умелый подбор специалистов – тренеров, педагогов, психологов.

Однако и этого недостаточно: формирование свойств личности и психических процессов не будет происходить достаточно эффективно, если боксер сам не желает активно совершенствовать свои психические качества, учиться психической саморегуляции. Он должен захотеть воспитать свой характер, закалить волю, научиться управлять своими эмоциями и поведением в любых условиях, мобилизовывать силы для победы, совершенствовать внимание и мышление, активно стремиться к самовоспитанию. Опыт показывает, что боксеры, которые осуществляли это стремление, добивались в боксе выдающихся успехов. Причем в самовоспитании большую роль играет тренер, от которого во многом зависит, сумеет ли спортсмен правильно настроиться и сможет ли он продолжать самовоспитание при неудачах.

Если рассматривать понятие «самовоспитание» широко, то в него надо включить и самопознание, и самоусовершенствование способности сознательно управлять своими действиями, поступками, мыслями и чувствами.

Основу самовоспитания составляет самопознание – анализ и самооценка своих сил, возможностей, поведения. Чтобы направленно воздействовать на себя, необходимо прежде всего знать самого себя, уметь хорошо разбираться в совершаемых поступках, видеть свои положительные и отрицательные стороны, критически оценивать свое поведение, исходя из общественных интересов, быть политически грамотным. В процессе подготовки спортсменов можно использовать различные средства, пути и методы самопознания: информацию, получаемую спортсменами от окружающих, об особенностях своих движений, стиля, тактики, морального поведения, волевых качеств, особенностях организма и психики и т. п.; самонаблюдение, как составную часть самоконтроля своего физического и психического состояния; анализ своей деятельности, поступков, обусловивших их факторов; выявление причин успехов и поражений; самоучет результатов тренировок и соревнований; самоотчет о выполненной деятельности; критику и самокритику; самооценку работы по самоусовершенствованию физических, моральных, волевых, интеллектуальных и других качеств; ведение личного дневника, где не только фиксируются внешние факторы, события, данные, но и анализируются и описываются переживания, мысли, стремления и т.п.

Ряд этих средств и методов самопознания и самовоспитания может быть с успехом использован для самовоспитания боксера. При этом тренер должен систематически контролировать проделанную спортсменом работу, знакомиться с его дневником, откровенно беседовать о трудностях, мешающих самоусовершенствованию.

На формирование системы взглядов, убеждений, интересов боксера влияет коллектив, в котором он тренируется. Очень важно, чтобы в клубе или в команде были лидеры, которые пользовались бы авторитетом большинства членов группы и на которых тренер мог бы опираться, сплачивая спортсменов.

Для того, чтобы создать дружный коллектив, надо стремиться увеличить общность интересов у всех, занимающихся на основе интереса каждого спортсмена к результатам совместных тренировок, предстоящим соревнованиям.

Необходимо укреплять между боксерами отношения взаимного доверия, взаимной требовательности, взаимопомощи, которая проявляется в советах, указаниях, исправлении ошибок во время тренировки, в психологической поддержке перед выступлением на соревнованиях и т.д. Взаимное доверие позволяет более слабым спортсменам спокойно, без скованности и напряжения боксировать в парах.

В сплочении коллектива большую роль играют полезные традиции: чествование победителей соревнований, проведение показательных тренировок, организация занятий за городом, поздравления боксеров с торжественными датами их жизни, выпуск стенгазет и др.

Коллектив играет большую роль в формировании у спортсменов положительных мотивов тренировки и участия в соревнованиях. Знание тренером мотивов его воспитанников имеет немалое практическое значение, так как позволяет оценить некоторые свойства личности спортсмена, проявляющиеся в этих мотивах (тщеславие, любознательность, коллективизм, целенаправленность и др.), дает возможность использовать эти мотивы для повышения активности спортсмена во время обучения и тренировок, для совершенствования некоторых моральных и волевых качеств, а наиболее значимые мотивы – для успешного выступления в соревнованиях.

Одна из задач тренера – способствовать воспитанию в коллективе боксеров общественно важных интересов, которые, во-первых, побуждали бы спортсменов активно тренироваться и выступать в соревнованиях, а во-вторых, обогащали бы их духовный мир, способствовали развитию важных интеллектуальных, моральных, эстетических чувств, правильного отношения к труду и т.д.

Для того, чтобы выработать у спортсмена правильные интересы, тренер должен:

– подробно разъяснять спортсменам сущность искусного бокса, его влияние на организм боксера; раскрывать сущность эстетики бокса, проявляющейся в динамичных координированных действиях, легкости

передвижений, мгновенных реакциях в затруднительных положениях, умении избегать ударов, корректности поведения и т. п.;

- анализировать с каждым боксером перспективы его спортивного роста и пути совершенствования мастерства;

- творчески проводить занятия, ставя каждый раз разные задачи, чтобы избежать стандарта и однообразия;

- соблюдать на занятиях принципы сознательности, активности, постепенности, последовательности, доступности, прочности, наглядности, индивидуальности;

- позволять боксерам творчески, индивидуально совершенствовать технику, тактику и физические качества;

- не допускать в вольных боях грубого обмена ударами или сильных ударов;

- специально отводить время для личного совершенствования боксера на лапах;

- заявлять боксера для участия в соревнованиях лишь после того, как он достигнет необходимого уровня тренированности;

- активно участвовать в подготовке спортсмена к соревнованиям, в секундировании, обсуждать с ним ход и результаты выступлений;

- интересоваться личной жизнью боксера, его работой, учебой.

Развитие волевых качеств

Основная задача волевой подготовки – научить спортсмена максимально мобилизовывать свою волю, проявлять волевые качества, необходимые для достижения цели, поставленной в тренировке и на соревнованиях. Для этого надо, чтобы боксер сам стремился мобилизовать волю. Это стремление может возникнуть лишь в том случае, если, во-первых, боксер поймет и осознает сущность бокса и те требования, которые он предъявляет к физическим и волевым качествам, и, во-вторых, если у него будет выработан стойкий, активный интерес к занятиям и тренировке, к успешному выступлению в состязаниях.

Методика воспитания у боксеров волевых качеств предусматривает постепенное увеличение степени трудностей, которые спортсмены должны преодолевать во время тренировки и выступления, постепенное подведение условий тренировки к условиям состязания.

Тренеру следует стимулировать усилия боксера преодолевать всевозрастающие трудности, используя для этого различные приемы. В методике тренировки можно использовать различные приемы, позволяющие воспитывать волю в процессе занятий. Например:

1. Начинать с незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность (координационную сложность упражнений, количество раундов, подготовленность и силу партнеров и т. п.).

2. Вызывать у боксеров стремление выполнить поставленную задачу, используя соревновательный принцип (добиться высокой взрывности ударов, провести в высоком темпе несколько раундов, опережать партнера в условном бою и т. п.).

3. Создавать у спортсмена уверенность в том, что предлагаемое ему трудное задание выполнимо (давать вначале упражнения в небольшом темпе, а затем постепенно увеличивать его, отрабатывать сложные комбинации по частям, ставить в условных и вольных боях слабого боксера с более сильным, а его предупреждать о необходимости проявлять свое преимущество).

4. Вызывать у боксеров быстрые и энергичные волевые напряжения (предлагать спурты в условных и вольных боях, в упражнениях на снарядах), интенсивные усилия в общеразвивающих и специальных упражнениях.

5. Требовать, чтобы спортсмен выполнял задания сосредоточенно, не отвлекаясь (он обязан находиться все время в состоянии мобилизационной готовности, когда вся его воля, выраженная во внимании к действиям партнера, готова обеспечить мгновенное, резкое и точное атакующее, защитное или контратакующее действие).

6. Вырабатывать у занимающихся способность к продолжительным волевым усилиям, применяя упражнения на выдержку (уменьшать перемены в упражнениях со снарядами и лапами, в «бою с тенью», не позволяя снижать их темп и интенсивность). Для стимуляции волевых усилий тренеры во время занятий всегда используют ряд методов психологического воздействия (например, поощрения и одобрения, доброжелательную критику, примеры и т. п.).

К волевым качествам, которые необходимо воспитывать и совершенствовать в процессе предсоревновательной подготовки, относятся: целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, решительность, уверенность, самообладание. Надо стремиться к тому, чтобы все эти качества формировались и проявлялись у боксера не только в его спортивной деятельности, но и в жизни, быту, труде. Тренер обязан обсуждать с боксерами положительные и отрицательные стороны всех разделов их подготовленности (физической, технико-тактической и психической), намечать пути исправления ошибок и совершенствования качеств и техники. Тренеру следует также четко ставить перед боксерами цели и задачи каждого тренировочного периода, каждого тренировочного занятия в различных упражнениях. Надо, чтобы боксеры, упражняющиеся в парах, знали свои задачи и выполняли действия в соответствии с поставленной целью. Например, если их цель – совершенствование защит, не следует переходить в атакующий бой, а необходимо применять разнообразные защитные действия и избегать ударов партнера. Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, – настойчивость, инициативность. Однако развивая эти качества, необходимо следить за тем, чтобы

они не мешали решению задач индивидуального плана тренировки спортсмена. Смелость, решительность и самообладание во многом связаны с качеством уверенности в своих силах. От веры в свои силы часто зависит победа или поражение мужественного и смелого по природе боксера. Уверенность появляется обычно вместе с осознанием своих возможностей, с пониманием того, что, встречаясь с любым противником, спортсмен сможет успешно противопоставить ему свое спортивное мастерство. Уверенность в своих силах появляется как результат совершенной технической, тактической и физической подготовленности боксера. Научившись боксировать с партнерами самых различных манер ведения боя, спортсмен начинает осознавать, что он может защититься от любых сильных или быстрых ударов, остановить контрударом стихийно атакующего противника, успешно навязать ближний бой. Хорошо, если первая важная в сезоне встреча боксера, не обладающего уверенностью, закончилась его победой или хотя бы незначительным проигрышем (для этого надо учесть силы будущих противников). Возможное поражение не должно вызвать у боксера большого разочарования. Его нужно убедить в том, что если бы он проявил немного больше усилий или не допустил некоторых ошибок в бою, то победа была бы присуждена ему. Часто боксер проигрывает из-за недостатков в технике, тактике или физической подготовленности и теряет уверенность. Нужно доказать ему, что эти поражения неизбежны, что они не являются результатом слабости боксера и необходимы для его дальнейшего роста. После неудачи боксер должен встречаться на тренировке со спортсменами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой. Смелость и решительность боксера основываются на уверенности в своих силах знании своих положительных сторон и достоинств, умении разбираться в боевой обстановке. Для развития смелости и решительности тренер должен научить боксера преодолевать боязнь и инертность, подбирая ему в тренировочных боях соответствующих партнеров, а в состязаниях воздействуя на его самолюбие и чувство собственного достоинства. В условных боях необходимо дать спортсмену задание, быстро и стремительно атаковать, использовать встречные удары, вызвав партнера на атаку, развивать отдельные удары сериями, активно вести бой на средней и ближней дистанциях, а в вольном бою бороться с пассивной тактикой отхода и излишней осторожностью. Следует широко использовать упражнения с партнером для отработки решительных и внезапных атак и контратак и во всех упражнениях развивать быстроту реакции и резкость движений. Однако надо иметь в виду, что безрассудно смелые спортсмены, не опасющиеся ударов партнера, никогда не овладевают искусством бокса, так как пренебрегают маневром и защитами и, стремясь к непрерывному обмену ударами, не развивают у себя быстроту реакции и боевую смекалку. Боксер высокого класса обязан сочетать большую смелость и осторожность. Поэтому, побуждая боксера к неожи-

данным, быстрым и стремительным атакам и встречным ударам, надо заставлять его в то же время использовать различные приемы страховки и защиты и не разрешать увлекаться рискованными действиями.

Совершенствуя умение вести бой против быстроатакующих, агрессивных противников, прочно и разнообразно защищаться от всевозможных ударов и их сочетаний, боксер повышает свое самообладание. В условных боях можно предложить одному из противников быстро и беспорядочно атаковать, не применяя, однако, резких, акцентированных ударов, а другому, легко передвигаясь, внимательно и спокойно находить удобные исходные положения для контратак и придерживаться выгодной дистанции. В вольных боях надо, чтобы боксер сдерживал стихийные атаки и беспорядочный обмен ударами, наблюдал за положением рук и туловища партнера, выбирал защиты от различных ударов, находил моменты для нанесения встречных ударов и т.д. Постепенно подбирая для боксера более активных и резких противников в вольном бою или ставя его в более трудные по сравнению с противниками положения в условном бою, тренер проверяет и совершенствует его выдержку и самообладание.

Развитие и совершенствование специализированных качеств

Успех в совершенствовании техники и тактики боксера целиком зависит от уровня развития его психических качеств и специализированных восприятий – чувства дистанции, ориентировки на ринге, чувства положения тела и свободы движений, чувства удара, чувства времени, внимания, мышления, быстроты реакции. Эти качества формируются в ходе тренировки под влиянием специальных педагогических воздействий партнера. В методике учебно-тренировочного процесса сложились определенные "принципы развития специализированных качеств боксера.

Основной принцип развития специализированных восприятий – систематическая дифференцировка соответствующих ощущений выработка умения сознательно контролировать и управлять дистанцией до партнера, положением тела, степенью мышечного напряжения и расслабления и т. д. Для того чтобы совершенствовать уровень специализированных восприятий на занятиях боксер должен постоянно варьировать различные параметры движений – время их выполнения, скорость, резкость и др., стараясь оценивать эти свойства движений, положения тела и его частей, стремиться как можно быстрее научиться осознавать ощущения, которые возникают при «полярных» движениях (очень резких или очень медленных.; очень напряженных или расслабленных и т.д.), при постепенном изменении свойств движения или положений тела и его частей.

Для лучшего контроля за движениями и положениями тела выключают или ограничивают зрение, используют различные средства срочной информации. Боксер должен понять сущность каждого специализированного восприятия, которое он хочет развить, и упражняться в зрительном и

кинестезическом представлении о положении тела, его частей, изучать важнейшие свойства движения.

Развитие специализированных восприятий требует ежедневной тщательной, кропотливой работы перед зеркалом, в «бою с тенью», в упражнениях на снарядах, с партнером. Используются различные вспомогательные средства для развития восприятий (мячи, камни, эспандеры, надувные камеры, стойки), а также приборы, позволяющие получить срочную информацию об особенностях выполняемых движений (измерители – для фиксации дистанции, хронометры времени, гониометры положения частей тела, динамометры ударных импульсов).

Для развития быстроты реакции используются специальные задания на реагирование в процессе выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и боевых упражнений.

Тренер, желающий развить быстроту реакции, должен:

1. Выбатывать у них установку на максимально быстрое и точное реагирование (мгновенно реагировать на предлагаемые различные раздражения – сигналы, показы, удары, открытия и др.).

2. Создавать во время выполнения упражнений внезапно меняющиеся условия, на которые боксеры должны мгновенно реагировать, максимально быстрым действием.

3. Преодолевать у боксеров напряженность и скованность движения, которые вызваны их неправильной координацией или эмоциональным состоянием спортсменов (страхом перед противником, опасением получить удар, излишней горячностью и т.п.).

4. Учить боксеров контролировать свои реакции по времени и управлять их быстротой; создавать у спортсменов четкое представление о длительности реакции, применяя в тренировке специальные измерители времени.

Для развития быстроты реакции очень важно, чтобы боксеры ясно представляли сущность процесса реакции. Обычно спортсмены, выполняя мгновенные действия по типу реакции, не умеют расчленить эти действия из-за их быстроты на элементы, не представляют, из чего складывается структура реакции, не могут выделить в сознании момент «ответа».

Принципы развития быстроты реакции особенно успешно могут быть реализованы в подготовительной части занятий, так как внимание и нервно-мышечный аппарат спортсмена еще не утомлены значительными нагрузками, быстрота реакции после средней по интенсивности разминки имеет оптимальное значение.

Для развития быстроты реакции подготовительную часть занятия целесообразно начинать с общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. В них применяется система команд и сигналов, на которые боксеру должны реагировать с возможно большей быстротой, мгновенно выполняя соответствующие действия и движения. Обычно сначала для развития быстроты реакции предлагаются общеподго-

товительные упражнения в передвижении, а затем – имитационные в передвижении по залу и на месте. Так же применяются упражнения с лапами, упражнения в парах без перчаток и с перчатками. Нередко для развития быстроты реакции в парах применяются. Защитные упражнения движением туловища без участия рук, уклоны, нырки, отклонны.

Тактическое мышление – формируется в процессе условных, вольных боев. Спортсмены должны наблюдать за действиями противника и правильно реагировать на них, принимая мгновенное решение, выбирать правильное контрдействие, бороться за осуществление своих решений, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а в случае необходимости – изменять принятое решение. Боксерам дают задание по разведке действий противников для изучения сильных и слабых сторон их техники и тактики, физической подготовленности, манеры боя и т.п. При этом спортсмен не только наблюдает, как действует соперник, но и мгновенно решает, какие контрдействия следует применять, и пытается их тотчас выполнить. Затем боксеру предлагают вести бой с противником разной манеры, например с непрерывно атакующим или предпочитающим вести бой легкими одиночными ударами соперником, с боксером, обладающим сильным ударом, боксером-левшой и др. Спортсмен должен решать специальные задачи в зависимости от манеры боя противника.

После окончания условных и вольных боев, а иногда и в ходе их боксеры должны рассказывать тренеру, что удалось им выяснить в ходе боя, чем вызваны их действия в бою, какие намерения имели спортсмены, что помешало выполнить запрограммированные действия и т. д. Боксеры должны в деталях разбирать каждый условный и вольный бой, причем тренер обязан анализировать вместе с ними их психические ощущения, определять, насколько правильно и быстро боксеры воспринимали боевую обстановку и реагировали на нее, насколько внимательными и наблюдательными были, какие трудности помешали выполнить задание, как проявлялись в процессе боев волевые качества боксеров и т. д.

Воспитание способности к саморегуляции психического состояния

Умение регулировать психические состояния является одной из важнейших сторон подготовки боксера. Однако несмотря на то, что важность психической саморегуляции общепризнана и существует много методик саморегуляции, систематическое обучение ей в боксе почти не проводится. Только отдельные выдающиеся мастера ринга самостоятельно овладевают умением регулировать свои предстартовые состояния.

В связи с тем, что средства и методы психической саморегуляции довольно подробно описаны в медицинской и психологической литературе, здесь будут лишь перечислены наиболее распространенные в практике спорта средства и методы, которые может использовать сам спортсмен для повышения уровня надежности своего выступления на соревнованиях, а

также во время перерывов и пауз в ходе выступления. Чтобы овладеть этими приемами, необходимо длительное время, спортсмен должен понимать их значение и важность и специально систематически тренироваться (по нескольку раз в день) в течение всей спортивной жизни.

Для снижения психической напряженности спортсмен может использовать: а) переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные и эмоциональные реакции, – картины природы, образы приятных людей и образы литературных героев, отрывки и эпизоды из книг, фильмов, собственной жизни и др.; б) переключение мыслей на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования и др. самодисциплину направленное на самоуспокоение и связанное с представлениями о собственной хорошей тренированности, слабости соперника, о сниженной ответственности за результаты выступления; г) самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки») полное отключение от каких-либо мыслей и представлений.

Для снижения уровня возбуждения можно применять приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий: а) произвольную задержку выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; б) произвольную регуляцию дыхания путем применения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания; в) последовательное расслабление основных групп мышц по системе В. Горобца с применением успокаивающих формул аутогенной тренировки; г) чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц по системе Джекобсона – Персиваля;

д) контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой и другими внешними проявлениями и «приведение» их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию;

е) успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание и др.).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящими выступлениями, настроенности на максимальную отдачу сил в соревнованиях можно использовать следующие методы:

1. Словесные самовоздействия, которыми спортсмен овладел в процессе круглогодичной подготовки: а) концентрацию мыслей на достижении победы, высокого результата; б) настройку на максимальное использование технико-тактических и физических возможностей; в) создание представлений о преимуществе над противниками; г) самоубеждение, направленное на повышение ответственности за результат выступления; д) самоприказы типа «Отдай все, только выиграй», «Мобилизуй все свои силы» и т.д.

2. Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности, оптимальному результату, победе над противником.

3. Идеомоторные представления о финальных спуртах, решающих атаках, «коронных» ударах и т. д.

4. Приемы, связанные с применением движений, поз и внешних воздействий, способствующих повышению уровня возбуждения: а) «тонизирующие» движения; б) произвольную регуляцию дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; в) использование элементов разминки с имитацией финальных спуртов, решающих атак, «коронных» ударов и др.; г) возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание); д) использование Холодовых раздражителей (лед, хлорэтил), воздействующих на локальные участки тела (затылочная, крестцовая, подколенная области).

Весьма эффективна специализированная методика самовнушения – психорегулирующая тренировка (ПРТ), разработанная во ВНИИФКе. Ее особенностью и преимуществом является объединение различных приемов успокоения, мобилизации и активизации спортсменов, применяющихся по мере необходимости в разных сочетаниях. На разных этапах спортивной подготовки с помощью ПРТ решаются разные задачи. При подготовке спортсмена к ответственным соревнованиям – это поддержание оптимального состояния и организация боевой готовности непосредственно перед выходом на ринг. Сочетание и дозировка приемов (на базе объективного контроля) позволяют либо повышать уровень бодрствования, либо понижать его. Повышение эффективности приемов воздействия достигается с помощью «сдвоенных» занятий.

Новый модифицированный и укороченный вариант ПРТ – «психомышечная тренировка» (ПМТ) – учитывает особенности соревновательной деятельности спортсменов и содержит всего 6 формул. К используемым в ПМТ приемам психических воздействий относятся:

1. Произвольное переключение внимания и сосредоточение его на положительно эмоционально окрашенных ощущениях, органических состояниях и переживаниях; отвлечение внимания от излишне возбуждающих или угнетающих раздражителей.

2. Активные напряжения и последовательные расслабления различных групп мышц; глубокое расслабление различных групп.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованию – проблема и психологическая, и педагогическая. Психологической она является потому, что речь здесь идет о создании в процессе спортивной тренировки в единстве с технической, тактической, физической, волевой подготовкой психической готовности спортсмена к выступлению в каждом конкретном соревновании. Последняя относится к категории психических состояний, изучение которых входит в компетенцию психологии. Педагогическим аспектом проблемы является изыскание путей и средств обеспечения психической

готовности к соревнованию в процессе обучения и воспитания спортсменов. Изучение этих вопросов относится уже к области теории и методики спортивной тренировки.

Очень существенно, что психические состояния при многократном их проявлении могут приобретать устойчивый характер. Состояние психической готовности к соревнованию, как и всякое психическое состояние, имеет сложную внутреннюю картину – в виде целой гаммы переживаний спортсменом ожидания предстоящего соревнования, перепитий спортивной борьбы своих партнеров и противников, процесса собственного вступления в борьбу, ее течения и результатов (этапных и конечных). Проявление этих переживаний характеризуется внешними особенностями поведения и действий, по которым можно объективно судить о психическом состоянии и его динамике у спортсмена.

Необходимо подчеркнуть, что состояние психической готовности к соревнованию – один из компонентов, входящих в понятие «спортивная форма». Это существенный ее признак, отсутствие которого вообще не позволяет говорить о спортивной форме. То или иное его изменение приводит к изменению спортивной формы. Состояние психической готовности к соревнованию не возникает само по себе. Оно формируется в процессе спортивной деятельности при активном, творческом отношении к ней тренера и самого спортсмена. Общее стремление к улучшению спортивных достижений в соревновательных условиях возникает и закрепляется в процессе тренировки. Педагогически организованный процесс формирования психики боксера в ходе многолетней тренировки и соревнований составляет содержание психологической подготовки.

Предсоревновательное эмоциональное состояние спортсмена

Факт участия в соревнованиях всегда так или иначе влияет на психику спортсмена, Предсоревновательное эмоциональное состояние может зависеть от квалификации спортсмена, степени его уверенности в возможности добиться результата, который он определил для себя, или того, которого ждут от него команда, спортивная организация, общественность; от времени, отделяющего спортсмена от начала соревнований; от типа его нервной системы и подготовленности; от организованности команды; от взаимоотношений между тренером, боксером и между всеми членами команды.

Обычно эмоциональное состояние боксера в предстартовый период особенно усиливается к моменту начала жеребьевки (она проводится с утра в 1-й день соревнования после взвешивания). Жеребьевка является как бы кульминационным пунктом состояния. До нее в переживаниях боксера было много неопределенности, ибо он не знал, с кем ему придется встретиться в первом же бою. После взвешивания и прохождения жеребьевки боксеры- «сгонщики» получают временную психологическую разрядку и имеют возможность утолить голод и жажду. После жеребьевки

переживания боксера конкретизируются. Например, боксер с удовлетворением воспринимает первую встречу с противником, с которым он хочет встретиться, и дальнейший график боев. Другой боксер может отнестись к результату своей первой встречи с большим сомнением. Бывает, что сообщение о первой встрече очень ошеломляет спортсмена, так как его противник – единственно опасный соперник среди всех остальных. Словом, после жеребьевки создается много всевозможных вариантов отношения к предстоящим встречам. Особенно остро предстартовые реакции проявляются у боксеров *непосредственно* перед выступлением, в процессе ожидания выхода на ринг. У боксеров ясно обнаруживаются в это время по меньшей мере три основных предстартовых состояния, которые известны в литературе: боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия.

Положительное состояние боевой готовности чаще всего наблюдается у хорошо подготовленных боксеров, обладающих сильной и уравновешенной нервной системой. Это состояние внешне мало чем отличается от обычного состояния боксера или вызывает небольшое возбуждение, проявляемое в решительных жестах, в тоне голоса. Отрицательные предстартовые состояния – предстартовая лихорадка и предстартовая апатия – обычно характеризуются тем, что спортсмены не уверены в своих силах, их преследуют навязчивые мысли о соревнованиях и т. д. Внешне это выражается в резком изменении обычно присущего боксеру поведения. Существует целый комплекс навязчивых мыслей, которые проявляются в виде всевозможных опасений и страхов. Они получили название «психологических барьеров» и служат серьезным препятствием для достижения оптимального эмоционального состояния. К таким «психологическим барьерам» в боксе относятся; страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду, мыслью об отрицательной оценке выступления близкими людьми, тренером, прессой, опасением, что исключат из сборной, не включат в состав команды на международные соревнования, не присвоят спортивного звания и т. д.); страх перед противником, вызванный знанием его сильных сторон (большой выносливости, резких ударов, стойкости), боязнь проиграть нокаутом, а также ввиду явного преимущества противника или боязнь получить повторную травму (в связи с рассечением брови, повреждением пальцев и др.); боязнь необъективного судейства в связи с недостаточной квалификацией судей, их субъективным отношением к сопернику, реакция зрителей и др. сбивающие факторы.

Под влиянием этих и других, подобных им, мыслей и эмоций спортсмен становится чрезмерно возбужденным или вялым, апатичным.

Находясь в состоянии стартовой лихорадки, боксер сильно волнуется, не может представить себе объективную картину предстоящего боя и сосредоточиться на плане своего выступления. Желание выиграть бой сменяется у него всяческими опасениями о ходе встречи, о ее результате.

У боксера ухудшается внимание, нарушается память. Внешне это выражается в излишней разговорчивости, учащенном дыхании и пульсе, в усиленной потливости, дрожании рук, утрированной мимике и жестикуляции, частых позывах к мочеиспусканию и т. д.). Некоторые особенно возбудимые боксеры, у которых процесс возбуждения преобладает над процессами торможения, перед боем становятся крайне раздражительными и вспыльчивыми, не могут сидеть на месте, суетятся, резко и грубо реагируют на вопросы, замечания и советы товарищей. Иногда боксеры стремятся шутками, остротами отвлечь себя от мыслей о предстоящем бое. Одним это удастся, а другие еще больше взвинчиваются и нередко, «перевозбудившись», впадают в состояние «запредельного торможения» – становятся вялыми, теряют интерес к встрече. Спортсмен, находящийся в состоянии стартовой апатии, угнетен, подавлен встречей. Предстоящий бой видится ему в плохом свете. У него пропадает желание выступать на ринге, появляется безразличие к бою и окружающей обстановке. У таких боксеров наблюдается упадок сил, ослабление скорости и интенсивности восприятия и внимания, снижение мышечного тонуса и деятельности сердечно-сосудистой системы, некоторые боксеры становятся мнительными, замкнутыми и неразговорчивыми, хотя в обычных условиях они не проявляют этих качеств. Для выхода из опасного состояния предстартовой лихорадки В. Леви советует – находясь в удобной позе рассматривать коробок спичек в течении 3–5 минут не отводя взгляда и не моргая, использовать упражнения на расширения и сужения кругов, из большого нужно переходить в малый и наоборот. Большой круг – это все обозримое дворец спорта спортзал, внутренний круг зрители, малый – это мир ваших переживаний. Выполняя это упражнение внимательно осмотрите зал, зрителей, оборудование, затем закрыв глаза все представить, открыть глаза и осмотреть пальцы правой руки, затем все повторить и превратить в игру. Так же необходимо сконцентрироваться на дыхании, пульсе. Фаза вдоха – является мобилизующей. Фаза выдоха – успокаивающей. Задержка дыхания, вдох на 4 счета выдох на 6 счетов, пауза 2 счета. Использование голоса, звука, крика тесно связано с эмоциональным состоянием, голос должен быть звонок, глухой, тихий вызывает печаль, горе, страх. Расправьте плечи, потянитесь, улыбнитесь и возможно удастся выйти из состояния апатии и предстартовой лихорадки.

Психологическая подготовка в предсоревновательный период

Психологическую подготовку в предсоревновательный период можно разделить на два раздела:

- 1) общая психологическая подготовка к соревнованию;
- 2) психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка достигается приближением условий учебно-тренировочных занятий к типичным условиям соревнований в боксе. Этим, помимо развития и закрепления общего стремления к борьбе за победу в условиях соперничества с другими спортсменами,

достигается совершенствование важных для достижения успеха физических (быстрота, сила, ловкость и др.) и психических (волевых, интеллектуальных и др.) качеств. Кроме того, что очень важно, спортсмен приучается и адаптируется к соревновательной обстановке, всегда волнующей, увеличивающей ответственность за свои действия, за результат боя.

У боксеров высшей квалификации предсоревновательная подготовка к определенным конкретным соревнованиям начинается примерно за месяц до выступлений. Она проходит в процессе тренировок, а также в течение его самоподготовки и продолжается до окончания встреч на ринге.

Раннюю психологическую подготовку к конкретным соревнованиям в боксе можно представить как систему звеньев в общем виде:

1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

2) пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена и перспективах их изменения к началу соревнований;

3) правильное определение цели участия в соревнованиях;

4) вероятностное программирование соревновательной деятельности, возможное моделирование условий предстоящего соревнования и направления определения тактического плана, т. е. оптимального варианта вероятностной программы действий в предполагаемых условиях соревнования;

5) специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении;

6) предвидение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний и условий внешней среды;

7) отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования и восстановление ее в ходе соревнования.

«Моделирование» соревновательной обстановки – одно из важнейших средств ранней психологической подготовки к соревнованиям. Для «моделирования» тренер сначала детально анализирует условия предстоящего соревнования, особенности противников, внешней среды (погоды, реакции зрителей, места проведения состязаний и т.д.). Затем в ходе тренировки создаются соответствующие «модели», которые должны быть аналогичны боевым ситуациям соревновательной обстановки, манере ведения боя с различными противниками и т.д. С целью «моделирования» соревновательной обстановки применяются интенсивные специально-подготовительные упражнения и упражнения со снарядами в «рваном темпе, спарринги с партнерами, манера ведения боя которых похожа на манеру ведения боя предполагаемых противников. С этой же целью проводятся бои с оценкой результатов судьями и «зрителями», которые намеренно создают своим поведением «соревновательный» ажиотаж, более строгое судейство на ринге и т.п. Одна из основных задач тренера – создать у боксера бодрое, уверенное отношение к выступлениям в предстоящих соревнованиях.

Разбирая со спортсменами особенности манеры ведения боя противников, с которыми придется, возможно, встретиться, никогда не следует утрировать их достоинства. Наоборот, следует все время подчеркивать, что каждый из боксеров сможет, если захочет, победить любого из участников состязания, так как даже у очень сильного спортсмена есть всегда слабое места, которыми надо умело воспользоваться.

Для выработки у нерешительных боксеров уверенности надо умело подбирать партнеров. Нерешительному, безынициативному и не уверенному в своих силах боксеру полезно потренироваться в паре с более легким или менее сильным и искусным (но устойчивым психологически) партнером или встретиться в вольном бою с хорошо подготовленным и квалифицированным боксером, которому тренер даст задание «работать» на своего коллегу. Надо также иногда создавать в условном бою несколько неравноценные условия для партнеров, когда сильнейший получает более ограниченное задание, чем другой боксер, у которого волевые качества не на высоте.

После вольных боев и спаррингов полезно похвалить неуверенных боксеров за поведение на ринге, за отдельные активные ударные или защитные действия, а некоторых, чрезмерно отважных, предостеречь от возможных последствий их тактики и нарушения правил. Иногда, если один из тренирующихся получает много ударов, подавлен своим партнером и не может собраться для успешного финиша, целесообразно несколько сокращать время раундов.

Для хорошей психологической настройки боксеров, для создания «нервной свежести» в предсоревновательный период очень важно, чтобы в коллективе боксеров все время поддерживалось оптимистическое настроение, царил дух взаимоподдержки. Недоверие к товарищам, неверие в свои силы, угрюмый вид – черты, свойственные некоторым боксерам, – всегда действуют угнетающе на психику и нередко передаются окружающим.

Важная проблема психологической подготовки боксера к соревнованиям – это совершенствование его умения регулировать свое эмоциональное состояние в соответствии с условиями предстоящего соревнования. Тренер должен на каждом занятии убеждать боксеров в том, какое огромное значение для их подготовки, для преодоления трудностей имеют приемы самовоспитания и саморегуляции, и требовать, чтобы спортсмены систематически упражнялись в совершенствовании этих приемов.

К приемам, стимулирующим волевые усилия перед боем, относятся: самоободрение, самообязательство, самоконтроль и самовнушение, применять аутогенную тренировку.

Психологическая подготовка к бою

После окончания жеребьевки происходит разрядка, которая сопровождается разными переживаниями в зависимости от результата жребия. Во всех случаях следует дать возможность боксеру успокоиться, утолить голод и жажду, а затем не спеша, обстоятельно поговорить с ним о перспективах первого

боя, разработать совместно его план. Боксер всегда должен настроиться на самый лучший исход боя (на победу или на достойное сопротивление, если предстоит встреча с сильным спортсменом), зрительно и идеомоторно представить себе ход боя и отдельные боевые ситуации. Когда боксер прочувствует весь бой, свои действия и действия противника и настроится соответствующим образом, ему полезно отключиться от мыслей о предстоящем бое до момента начала разминки перед выходом на ринг.

Безусловно, общего универсального рецепта непосредственной подготовки боксеров к бою быть не может, ибо характерные и индивидуально-психологические особенности боксеров весьма различны. Следовательно, должны быть различными и способы воздействия на их психику. Тренер должен ясно представлять пути регуляции эмоционального состояния для каждого своего боксера индивидуально, исходной предпосылкой для этого, естественно, должно быть хорошее знание индивидуально-психологических, особенностей каждого своего ученика. Так, для боксеров со слабой и неуравновешенной нервной системой целесообразно использовать ряд приемов отвлечения их внимания от мыслей о предстоящих боях. Тренеру надо уметь отвлечь таких боксеров, шутя и беседуя с ними на занимательные темы, а затем незадолго перед боем, в конце разминки, заставить его сосредоточиться на плане своих боевых действий и на способах его осуществления. Хорошим средством отвлечения и переключения внимания служит музыка, любимая боксером.

Огромное значение для психологического состояния боксера имеет разминка перед боем. В зависимости от состояния боксера следует рекомендовать провести короткую интенсивную разминку или, наоборот, более длительную, но в спокойном темпе. Важным средством служат здесь «лапы». Работая с боксером на «лапах» перед выходом на ринг, можно намеренно держать их так, чтобы поднять у боксера уверенность в силе и быстроте своих ударов.

Во время боя с «тенью» целесообразно обратить внимание боксера на те приемы, которые он, возможно, будет использовать на ринге, и предложить выполнить несколько вариантов излюбленных атакующих, защитных и контратакующих действий. За 2–3 минуты до выхода на ринг эффективным средством отвлечения и настройки боксера является применение легкого массажа мышц спины и рук в виде разминания и встряхивания. Иногда хорошее воздействие оказывает товарищ по команде, пользующийся большим авторитетом у спортсмена. Он может помочь тренеру настроить выступающего боксера на успешное проведение боя.

Психическая настройка в перерывах между раундами

Огромную роль в успешном выступлении в бою играет воздействие тренера в перерывах между 1 и 2-м и между 2 и 3-м раундами. В распоряжении тренера имеется всего одна минута, за которую он должен дать боксеру нужную информацию для дальнейшего успешного ведения боя. Не следует сразу же после прихода своего боксера в угол начинать давать ему советы и рекомендации, ибо он слишком возбужден еще прошедшим раундом.

Следует начинать давать указания боксеру через 10–15 сек. после начала отдыха. Наставление тренера должно быть кратким, убедительным, лаконичным. [Наставляя и мобилизуя волю боксера, тренер может воздействовать на черты его характера, самолюбие или использовать наиболее важные для ученика мотивы выступления. В этот момент тренеру надо проявить большую «гибкость», напомнить о главном, о положительном и недостатках. Можно напомнить боксеру о том, как он боксировал на тренировке в предыдущей выигранной встрече. Если боксер проиграл раунд в этом бою, нужно сурово осудить его за нерешительность и слабохарактерность, дать указание, как изменить свои действия в следующем раунде. Рекомендуется иногда убедить своего ученика, проигравшего раунд, в том, что он хорошо вел бой, а противник уже устал и нужно в следующем раунде более активно вести бой, чтобы добиться победы. В другом случае, наоборот, следует упрекнуть боксера, который вел равный бой, и указать, что если он не активизируется в следующем раунде, то бой будет проигран. Очень важно суметь правильно понять психическое состояние боксера в ходе боя и суметь помочь ему так, чтобы он добился победы. Наибольшего успеха здесь сможет добиться только тот тренер, который хорошо знает все индивидуально-психологические и личностные особенности своего ученика и которому сам боксер безгранично доверяет.

Психологическое воздействие после боя

Исключительно важным является вопрос о дальнейшей настройке боксера, удачно или неудачно закончившего бой, тренер должен правильно психологически воздействовать и на победителей, и на побежденных. Если боксер выиграл бой, тренеру очень важно уследить за тем, чтобы у боксера не появились зазнайство, неоправданная самоуверенность, беспечность и пренебрежительное отношение к следующему противнику. Для этого тренер должен при разборе боя обратить внимание на ошибки, которые были допущены в бою и которые могут помешать выиграть следующий бой. В случае проигрыша тренер должен сначала успокоить своего ученика, а затем объяснить, в чем заключаются истинные причины проигрыша, рассказать, какие ошибки были допущены и как их устранить. Но делать это надо не сразу после боя, а после отдыха или на первой тренировке после соревнований, когда спортсмен уже полностью успокоится. Тренер должен разъяснить, что на «боевом» пути боксера проигрыши неизбежны, что они позволяют лучше увидеть свои слабые стороны и ликвидировать их, что многие выдающиеся боксеры не теряли веры в себя после обидных неудач на ринге, а, наоборот, мобилизовывали себя на дальнейшую тренировочную работу. Если тренер обладает нужным тактом, знает боксера, а тот, в свою очередь, верит ему, тренер всегда сможет добиться того, что проигравший спортсмен непременно захочет устранить недостатки, повысить мастерство и будет еще более систематично и целенаправленно продолжать свое спортивное совершенствование.

Психологическая подготовка в процессе турнира

У разных спортсменов в зависимости от индивидуальных особенностей, а также от качества выступлений психическое состояние в процессе турнира изменяется по-разному. У одних оно относительно стабильно, у других очень изменчиво. На психическое состояние боксера воздействуют содержание проведенных боев, их количество, перспективы очередных встреч, контакты и взаимоотношения с окружающими людьми по команде, тренерами, противниками, судьями, администрацией и др. Играть свою роль информации о ходе соревнований, условия, в которых они проводятся, размещение, питание, состояние здоровья спортсмена, сгонка веса.

Исходя из конкретной ситуации и личностных свойств боксера, тренер, и должен подбирать средства и приемы психологической подготовки в ходе турнира. Например, если боксер хорошо провел бой и выиграл у сильного противника, он пребывает в хорошем настроении, испытывает подъем боевого духа. В этом случае следует боксера настраивать так, чтобы он не переоценил свои силы и в дальнейшем был бдителен и осторожен. Если бой проведен слабо и боксер, не показав своего мастерства, выиграл с минимальным преимуществом у противника более низкого класса, то у спортсмена наблюдается неудовлетворенность собой, подавленность. Тренер должен успокоить боксера, рассказать о достоинствах противника, несколько утрируя его положительные качества и не ругая своего ученика за ошибки. Тренер совместно с боксером должен разработать четкий план следующего боя. Очень важно суметь обнадежить одного боксера, упрекнуть другого за отсутствие уверенности, использовать ведущие мотивы для третьего и т.д.

Лекция 5

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

План

1. Структура тренировочного занятия.
2. Нагрузка в занятии.
3. Направленность занятий.
4. Организация тренировочного занятия.
5. Понятие «микроцикл» и построение тренировочных занятий.

Структура тренировочного занятия

Структура тренировочного занятия характеризуется, в частности: порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической, технической и психологической подготовки). В начале тренировочного занятия отмечается

постепенное нарастание работоспособности и называется периодом вработывания двигательной системы и продолжается у спортсмена до 4 мин, период вработывания вегетативной нервной системы, кровообращения может быть до 6 мин. Наиболее желательно в этот период применять упражнения наиболее похожие на упражнения необходимые в спортивной деятельности и в дальнейшей работе соответствующей тренировки, тем самым сокращается период адаптации спортсмена к данным техническим задачам. Распределение нагрузки в тренировочном занятии лучше проводить в соответствии с динамикой работоспособности. Обычное соотношение, выполняемое в период вработывания до 20%, общего объема работы устойчивого состояния до 60% и компенсированного утомления до 40%.

В процессе построения спортивной тренировки, целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности) и состоит из:

Вводно-подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части проводятся организационные мероприятия и подготовка спортсмена к основной части занятия. Выполняется задача по развитию физических качеств, общефизической в первой части и специальной подготовке во второй части разминки. Продолжительность подготовительной части зависит от условий проведения занятия, индивидуальной подготовки спортсменов и характера предстоящей нагрузки в занятии.

В основной части занятия решаются задачи специальной физической, психологической подготовки, совершенствование технической и тактической подготовки.

В заключительной части занятия постепенно снижается нагрузка и интенсивность упражнений, и организм спортсменов необходимо привести к состоянию близкому к до рабочего для последующего более благоприятного восстановления.

Нагрузка в занятии

Нагрузка в занятии, величина нагрузки, определяется степенью вызываемого утомления может быть малой, средней, значительной и большой. В малой и средней нагрузке отсутствуют признаки утомления, в значительной нагрузке признаки утомления скрыты компенсированные, в большой нагрузке наблюдаются явное утомление. В таблице указаны основные виды нагрузок и их характеристика.

| Нагрузка | Величина нагрузки | Решение задачи |
|--------------|---|---|
| Малая | Первая фаза периода устойчивой работоспособности до 20% выполняемой до наступления явн. Утомления | Поддержание достигнутого уровня тренированности. Ускорение процессов восстановления |
| Средняя | 2-я фаза устойчивой работоспособности до 60% выполняемой до наступления явн. утомления | Поддержание уровня работоспособности |
| Значительная | Фаза скрытого комп. утомления до 75% выполняемой до наступления явн. утомления | Стабилизация и дальнейшее повышение тренированности |
| Большая | Наступление явного утомления | Повышение тренированности |

Величина нагрузки характеризуется степенью вызываемого утомления.

Малая нагрузка активизирует функциональных систем организма, отмечается стабилизация движений и составляет до 25% выполняемой работы.

Средняя нагрузка соответствует второй фазе устойчивой работоспособности и доходит до 50% объёма работы, выполняемой до наступления явного утомления.

Значительная нагрузка характеризуется большим объёмом работы без снижения работоспособности и завершается при устойчивом утомлении и составляет 70% объёма работы до явного утомления.

Большая нагрузка, при которой происходят значительные функциональные сдвиги в организме спортсменов, снижением работоспособности и явном утомлении. Большая нагрузка должна быть индивидуальна и адекватной относительно функциональных возможностей спортсмена. Спортсмен, к которому будут предъявлены требования, не соответствующие его возможностям, будет лучше отказаться от выполнения поставленной задачи. В процессе выполнения нагрузки утомление наступает постепенно. Когда оно переходит границу компенсированного, наступает снижение работоспособности. Таким образом, целесообразно планировать нагрузку, соответствующую возможностям спортсменов и при этом, нагрузка не должна превышать возможности утомленного спортсмена настолько, чтобы отрицательно влиять на его тренированность в условиях стрессовой работы. Превышение связанные с аэробной работой и воспитанием выносливости не может быть более 15%.

Направленность занятий

Направленность занятий, применяемых в процессе тренировки, определяется подбором специальных и соревновательных упражнений в зависимости от выполнения задач плана тренировки. Занятия могут быть избирательной направленности, для развития определенных качеств спортсмена, выносливости, быстроты, психологической устойчивости: например, тренером выбираются определенные средства и методы однооб-

разные на протяжении определенного этапа подготовки, иногда меняя средства и методы. В ациклических видах спорта в боксе, каратэ, борьбе, в процессе подготовки необходимы более разнообразные комплексы упражнений с разнообразной подготовкой, применением средств и методов обучения.

Занятия комплексной направленности рассчитаны на развитие различных способностей. В первой части тренировочного занятия применяются средства для воспитания скоростных возможностей, а во второй и третьей части для повышения выносливости при работе аэробного и анаэробного характера. Другой вариант также для параллельного развития нескольких качеств, быстрота, взрывная сила и периодом отдыха 1 мин. В соответствии с правилами соревнований в конкретном виде единоборств.

Сочетание занятий избирательной и комплексной направленности. Достаточно эффективны тренировочные занятия избирательной направленности для спортсменов высокой квалификации они способны сконцентрировать средства и методы в определенном направлении исчерпавшиеся адаптационные резервы организма. Для спортсменов начальной подготовки лучше планировать тренировочные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач. Такие тренировки проходят более эмоционально не утомляют психическое состояние спортсменов и при этом являются достаточно эффективными.

Организация тренировочного занятия

В организации тренировочного занятия необходимо учитывать плотность занятия, необходимый подбор упражнений необходимых для роста технической и психологической подготовки с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

В организации занятий определены различные формы проведения:

Индивидуальные занятия учитывают способности конкретного спортсмена дозировку упражнений, личное творчество, самостоятельность, к недостаткам относится отсутствие соревновательного условия, чувства партнера.

Групповая форма проведения занятий имея возможность соревновательного момента в тренировочном занятии, при этом недостаточный контроль качества выполняемой работы со стороны тренера.

Фронтальная форма проведения занятий применяется при разминке, имея хорошие условия для общего руководства спортсменами с применением наглядных методов, при этом недостаточна индивидуальная работа.

Свободная форма проведения занятий. Наиболее распространены стационарная и круговая тренировка. Предполагает тренажеры и тренажерные устройства при подготовке спортсменов. Позволяет работать с большим количеством спортсменов и возможностью индивидуальной работы. При этом требуется строгая организация и контроль за порядком смены станций, продолжительностью упражнений и отдыха.

Понятие «микроцикл» и построение тренировочных занятий

Тренировочный процесс состоит из законченных структур тренировочных занятий, в рамках которых происходит построение спортивной тренировки и их закономерное соотношение друг с другом в общую последовательность, микроцикл, мезоцикл, макроцикл. Таким образом структурной единицей тренировочного процесса является тренировочное занятие. В процессе подготовки на тренировочных занятиях решаются задачи технической, тактической, психологической и физической подготовки.

Микроцикл – это малый цикл тренировок, чаще всего с недельной продолжительностью, включающий обычно тренировки от 3 до 14 дней. В тренировке спортсменов наиболее распространенный семидневный микроцикл, который хорошо согласуется с режимом жизни занимающихся. Принято характеризовать микроциклы по структуре направленности: развивающие, ударные, втягивающие, поддерживающие, разгрузочные, адаптационные, акклиматизационные, специализированные, контрастные. В соревновательном периоде допускаются и более длительные микроциклы, связано это с задачами, поставленными на тренировку, необходимостью смены режима работы, усилением восстановительных процессов в предстоящих соревновательных нагрузках.

Задачи: Основными задачами подготовки в микроцикле являются развитие общефизической, специальной физической, технической, тактической, психологической, соревновательной и теоретической подготовке. Управление процессами утомления и восстановления. Обеспечение оптимального взаимодействия, последовательности между тренировками. Обеспечение распорядка жизнедеятельности и традиций тренировки.

Микроциклы классифицируются на: втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные, соревновательные. Подготовительные, подводящие, развивающие, соревновательные, ударные, стабилизирующие.

Внешними признаками микроцикла являются:

– наличие двух фаз в его структуре – стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

– часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;

– регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса в спортивных единоборствах позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-

подготовительных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

В практике отдельных видов спорта встречается от четырех до девяти различных типов микроциклов.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются на первом этапе подготовительного периода после переходного периода, а также после болезни, им часто начинаются мезоциклы.

Базовые развивающие микроциклы (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки (Волевая подготовка – система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена волевых качеств целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, стойкость и т.д.)

В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название ударных. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годового цикла и его задач. В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

Примерное построение втягивающих микроциклов. Общеподготовительный этап втягивающего мезоцикла состоит из 3-х недельных микроциклов.

Микроцикл 1

Понедельник. Питание: печенье, плодово-ягодные соки. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Утром. Разминка – 20 мин. Совершенствование координационных способностей – 30 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка с резиновым жгутом – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование защитно-атакующих комбинаций: учебные поединки с заданием – 40 мин. Силовая подготовка. Упражнения с отягощениями методом повторных усилий – 20 мин. Нагрузка – малая или средняя.

Вторник. Питание: белковый бисквит, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка – 20 мин. Кросс – 20–25 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Разминка – 20 мин. Общая физическая подготовка с использованием комплексов на развитие физических качеств – 40 мин. Спортивные игры – 20 мин.

Вечером. Разминка с включением элементов страховки, самостраховки, акробатики – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование защитно-атакующих комбинаций: учебные поединки с применением тактического плана – атакующая, контратакующая, защитная тактика – 60 мин; свободные поединки – 40 мин. Нагрузка – средняя.

Среда. Питание: печенье, соки.

Утром. Разминка – 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование защитно-атакующих комбинаций: учебные поединки на выполнение коронных приемов – 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Разминка – 20 мин. Общая физическая подготовка на развитие физических качеств – 60 мин. Спортивные игры – 20 мин.

Вечером. Разминка – 20 мин. Игра подвижная. Регби с мячом – 20 мин. Развитие общей выносливости: кросс в лесу со скоростью, соответствующей уровню порога анаэробного обмена – 40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородная терапия, теплый душ, термовоздействия с использованием сауны. Нагрузка – большая.

Четверг. Питание: белковое печенье, соки.

Утром. Разминка – 20 мин. Футбол – 30 мин. Восстановительные мероприятия: Контрастный душ.

Днем. Разминка – 30 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка по станциям) – 60 мин.

Вечером. Специально-подготовительное упражнение с резиновым жгутом на ноги – 20 мин. Совершенствование способностей к расслаблению (игры на воде, купание, свободное плавание) – 40 мин. Восстановительные мероприятия – баня, массаж. Нагрузка – малая.

Пятница. Питание – белковый бисквит, соки.

Утром. Разминка, с применением упражнений на развитие ловкости – 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование приемов на выведение из равновесия в клинче; свободные поединки – 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Разминка – 30 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка по станциям) – 60 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка на развитие силы – 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование защитно-атакующих комбинаций: свободные поединки – 40 мин.

Суммарная нагрузка – большая.

Суббота. Питание: печенье, соки.

Утром. Разминка с включением элементов самостраховки, акробатики – 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование «коронных» и слабо освоенных защитно-атакующих комбинаций, комбинаций – 40 мин.

Днем. Разминка – 25 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка по станциям) – 45 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж. Нагрузка – малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 2

Понедельник. Питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад. Настой шиповника с лимоном.

Утром. Разминка, направленная на развитие гибкости – 20 мин. Развитие скоростных качеств (бег из различных стартовых положений, быстрые отжимания, удары в воздух в быстром и максимально быстром темпе) – 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Днем. Разминка с преимущественным развитием ловкости – 30 мин. Развитие скоростно-силовых качеств – 30 мин. Восстановительные мероприятия: сегментарный массаж рук и ног.

Вечером. Индивидуальная разминка – 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование защитно-атакующих комбинаций 60 мин. Кросс – 30 мин.

Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, теплый душ, термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры.

Нагрузка – большая.

Вторник. Питание: шоколад, чай с шиповником, лимоном и медом.

Утром. Разминка на развитие ловкости – 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабоосвоенных приемов, связок с резиновым жгутом в сериях по 10-15 повторений – 60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, контрастный душ.

Днем. Индивидуальная разминка – 20 мин. Силовая подготовка, упражнения с отягощениями методом повторных усилий 30 – мин.

Вечером. Разминка - 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование защитно-атакующих комбинаций, поединки с заданием, желательно заканчивающиеся коронными ударами и в быстром темпе 60 мин. Подвижные или спортивные игры 20 мин. При средней, большой нагрузке.

Среда. Питание: печенье, чай с шиповником, лимоном, шоколад.

Утром. Разминка на развитие гибкости – 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование защитно-атакующих комбинаций, учебные поединки с заданием. Восстановление. Контрастный душ.

Вечером. Разминка 20 мин. Кросс 30 мин. Нагрузка малая.

Четверг. Питание: печенье, чай с шиповником, лимоном, шоколад.

Утром. Разминка на развитие ловкости 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные поединки на выполнение защитно-атакующих комбинаций по заданию 60 мин. Восстановление. Контрастный душ.

Днем. Индивидуальная разминка 30мин. Развитие скоростно-силовых качеств направленных с воздействием на мышцы ног, приседания со штангой, прыжки, использование тренажерных устройств. Восстановление. Массаж, теплый душ, сауна.

Вечером. Разминка с использованием упражнений на развитие ловкости, акробатических, падений вперед, назад и т.д.30 мин. Техничко-тактическая подготовка, совершенствование защитно-атакующих комбинаций. Свободные поединки, упражнения с заданием тренера 60 мин. Подвижные игры 30 мин. Восстановление. Теплая ванна, массаж. Нагрузка большая.

Пятница. Питание: печенье, чай с шиповником, лимоном, шоколад.

Утром. Разминка на развитие быстроты – 30 мин. Кроссовая подготовка 40 мин. Восстановление. Контрастный душ, самомассаж ног.

Вечером. Индивидуальная разминка 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные поединки с заданием. Интегральная тренировка соревновательным методом 2, 3 свободных поединка по правилам соревнований и судьями. Нагрузка средняя. Восстановление. Теплый душ.

Суббота. Четверг. Питание: печенье, чай с шиповником, лимоном, шоколад.

Утром. Разминка 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование, постановка одиночных ударов руками (прямой, боковой, снизу). Восстановление. Контрастный душ.

Днем. Разминка 30мин. Совершенствование ловкости. Игры на воде 30 мин. Восстановление. Массаж, теплый душ, сауна. Нагрузка малая.

Воскресенье. Активный отдых, на природе, прогулка на велосипеде, байдарке, плавание в водоеме.

Микроцикл 3

Понедельник. Питание: витаминный комплекс, соки.

Утром. Разминка на развитие ловкости, скорости 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование защитно-атакующих комбинаций, учебные поединки на выполнение по заданию 60 мин. Восстановление. Контрастный душ.

Днем. Разминка 30мин. Развитие скоростно-силовых качеств направленных с воздействием на мышцы ног, приседания со штангой, прыжки, использование тренажерных устройств. Восстановление. Массаж, теплый душ, сауна.

Вечером. Разминка с использованием упражнений на развитие ловкости, акробатических, падений вперед, назад и т.д.30 мин. Техничко-тактическая подготовка, совершенствование защитно-атакующих комбинаций. Свободные поединки, упражнения с заданием тренера 60 мин. По-

движные игры 30 мин. Восстановление. Теплая ванна, массаж. Нагрузка средняя.

Вторник.

Питание: Витаминный комплекс, печенье, чай с шиповником, лимоном, шоколад.

Утром. Разминка на развитие координационных качеств, различные сложные в исполнении движения 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Выполнение защитно-атакующих комбинаций по заданию, Учебные поединки с преимущественным выполнением коронных ударов 60 мин. Восстановление. Контрастный душ.

Днем. Индивидуальная разминка 30мин. Развитие скоростно-силовых качеств с применением резиновых жгутов, Силовая подготовка методом повторных усилий 30 мин. В заключительной части упражнения на расслабление. Восстановление. Массаж, теплый душ, сауна.

Вечером. Разминка с использованием упражнений на развитие скоростных качеств 20 мин. Техничко-тактическая подготовка, совершенствование защитно-атакующих комбинаций. Свободные поединки, упражнения с заданием тренера 40 мин. Кросс 30мин. Восстановление. Душ, самомассаж, баня. Нагрузка большая.

Среда.

Питание: Печенье, чай с шиповником, витаминный комплекс.

Утром. Разминка на развитие скоростных качеств 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Спортивные игры, футбол или гандбол.

Днем. Теоретическая подготовка. Режим дня, личная гигиена 30 мин.

Вечером. Разминка 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Интегральная подготовка, соревновательные поединки. Упражнения с заданием тренера 60 мин. Нагрузка малая.

Четверг.

Питание: печенье, чай с лимоном, шоколад.

Утром. Разминка на развитие гибкости 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование излюбленных, коронных приемов, технических действий, работа с тренажерными устройствами, жгутами, резиной, сериями по 10 повторений 60 мин. Восстановление. Контрастный душ.

Днем. Индивидуальная разминка 20мин. Развитие скоростно-силовых качеств, лазание по канату, быстрое подтягивание, отжимание 40 мин. Упражнения на расслабление на растяжение. Восстановление. Массаж, теплый душ.

Вечером. Разминка 30 мин. Техничко-тактическая подготовка, совершенствование защитно-атакующих комбинаций. Свободные поединки с выполнением коронных технико-тактических действий с нарастающим утомлением 60 мин. Восстановление. Душ, массаж. Нагрузка средняя.

Пятница.

Питание: печенье, чай с шиповником.

Утром. Разминка на развитие ловкости 30 мин. Техническая подготовка. Учебные поединки на выполнение защитно-атакующих комбинаций по заданию 60 мин. Восстановление. Контрастный душ.

Днем. Разминка 20мин. Общефизическая подготовка 60 мин.

Вечером. Разминка 30 мин. Техничко-тактическая подготовка, совершенствование защитно-атакующих комбинаций. Свободные поединки, упражнения с заданием тренера с преимущественно выполняя работу в большом объёме на выносливость 60 мин. Сауна, массаж. Нагрузка большая.

Суббота.

Питание: печенье, чай с шиповником, шоколад.

Утром. Разминка на развитие ловкости 30 мин. Спортивные игры, футбол, гандбол и др.

Днем. Индивидуальная разминка 20мин. Плавание отработка ударной техники в воде, игры на воде 40 мин. Восстановление. Массаж, теплый душ, сауна. Нагрузка малая.

Воскресенье. Активный отдых, на природе, прогулка на велосипеде, байдарке, плавание в водоеме.

Таким образом три микроцикла развивающих и один разгрузочный составляют один базовый мезоцикл. Основными задачами микроциклов в мезоцикле являются развитие скоростно-силовых качеств, развитие быстроты, гибкости, ловкости, психической подготовки в процессе тренировки и соревнований, и на основе этих способностей развитие технико-тактического мастерства, надежности в поединках, уверенности в себе. В данных микроциклах питание указано не в полном объёме, а только как дополнительные добавки для укрепления иммунитета спортсменов, технико-тактическая подготовка как примерный план работы тренера.

Лекция 6 **ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЕЗОЦИКЛАХ**

План

1. Методика построения тренировки в мезоцикле.
2. Структура тренировочных мезоциклов.
3. Типы тренировочных мезоциклов.
4. Сочетание микроциклов в мезоцикле.

Построение тренировки в мезоцикле

Мезоцикл – это средний тренировочный, включающий относительно законченный ряд микроциклов или система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решаются крупные смысловые

задачи подготовки, включающие в себя от 2 до 6 микроциклов, продолжительностью до 6 недель

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются: 1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются; 2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла; 3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы. В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы. Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Планируя круглогодичную тренировку спортсменов высокой квалификации, тренер исходит из необходимости достижения максимально доступного уровня спортивных результатов для конкретного этапа совершенствования спортсмена. Это возможно осуществить лишь при наличии спортивной формы – состояния оптимальной готовности к высшим дости-

жениям, которое развивается в результате подготовка на каждой новой ступени совершенствования. Развитие спортивной формы проходит три фазы: приобретения, стабилизации, временной утраты (Л.П. Матвеев, 1965). Спортивная форма в первой фазе развивается в два этапа.

На первом этапе повышается уровень возможностей основных функциональных систем организма, формируются двигательные навыки и умения, развиваются различные физические качества и способности. Они являются предпосылкой, фундаментом для специфических изменений, которые наступают на втором этапе развития спортивной формы, фазе стабилизации спортивной формы свойственна готовность спортсмена к высшим достижениям на основе высокого уровня специальной тренированности, развития комплекса качеств и способностей, непосредственно определяющих успех в соревновательной деятельности, и объединения их в целостную систему.

Л.П. Матвеев (1977) отмечает, что относительная стабилизация спортивной формы не означает прекращения ее развития. Приобретенная к началу соревновательного периода спортивная форма подвергается определенным изменениям в процессе совершенствования специфических возможностей для достижения наивысшего результата в наиболее ответственных соревнованиях. Хотя подавляющее большинство компонентов тренированности, являясь следствием значительных морфологических, физиологических и психологических изменений, происшедших под влиянием тренировки, достаточно прочно и устойчиво, однако в силу чрезвычайной изменчивости состояния центральной нервной системы уровень спортивной формы нередко колеблется. Для фазы временной утраты спортивной формы характерны нарушение специализированных координационных связей, снижение уровня функциональных возможностей систем, от которых зависит проявление специальных физических качеств, и т. д. Фазами развития спортивной формы во многом определяются особенности построения и содержание круглогодичной тренировки. Существенный отпечаток на построение тренировки в течение года налагает и календарь крупнейших соревнований.

В отдельных видах спорта (гребля, велосипедный спорт) основные соревнования проводятся летом, в других, например в легкой атлетике и плавании, – в начале весны и летом, а крупные соревнования в плавании часто проводятся также в начале зимы. Широкий арсенал методов, средств методических приемов современной спортивной тренировки позволяет направленно изменять динамику тренированности, не нарушая закономерностей становления спортивной формы. Таким образом удастся подвести спортсмена к наивысшим результатам к сроку важнейших соревнований.

Следует учитывать, что темпы развития тренированности и становления спортивной формы в большой мере обуславливаются спецификой вида спорта, индивидуальными особенностями спортсменов. Так, например, в лыжном спорте, гребле и велосипедном спорте (шоссе) наиболее эффективным оказывается такое построение круглогодичной тренировки,

которое предполагает планирование одного макроцикла в течение года, в легкой атлетике, велосипедном спорте (трек) широко распространено планирование круглогодичной тренировки с двумя макроциклами, а в плавании – с тремя.

В соответствии с этапами развития спортивной формы тренировочный макроцикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – ее стабилизации и переходный (временной утраты) в некоторых современных вариантах планирования тренировки спортсменов, как, например, в получившем широкое распространение «сдвоенном цикле» или популярном в ряде видов спорта «строенном цикле», в одном периоде могут совмещаться фазы утраты и становления спортивной формы.

При подготовке спортсменов высокого международного класса к участию в чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх в последние годы часто стали выделять дополнительный макроцикл: для бегунов он обычно является третьим, для пловцов четвертым. Цель этого макроцикла – непосредственная целенаправленная подготовка спортсмена к крупнейшим соревнованиям сезона. По продолжительности он короткий – обычно 6-8 недель. Специфика его построения часто позволяет спортсмену добиться наивысших достижений именно в крупнейших соревнованиях: спортсмены отдельных сборных команд различных стран, успешно осуществляющие тренировку в этом макроцикле, добиваются 70–80% рекордных результатов общего числа стартов в соревнованиях (средние величины личных достижений общего количества стартов в крупнейших соревнованиях настоящее время обычно не превышают 35–45%).

Если в течение года планируется два макроцикла или более, продолжительность и содержание каждого из них существенно различаются. Так, при планировании тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации продолжительность первых двух макроциклов обычно составляет 3–4 месяца каждый, третьего, включающего серию основных соревнований и переходный период, – 4,5–5 мес. При этом первый макроцикл носит в основном базовый характер и предполагает комплексную подготовку к выступлению на различных дистанциях.

Во втором макроцикле тренировочный процесс становится более специфическим и предусматривает направленную подготовку к выступлению в ответственных соревнованиях на основных дистанциях), а в третьем, нацеленном на достижение наивысших результатов в кульминационных соревнованиях сезона, объем специфических нагрузок достигает максимальных величин. Это находит отражение в различном объеме тренировочной работы, соотношении работы различной преимущественной направленности, количестве соревновательных стартов и др.

Структура тренировочных мезоциклов

Тренировочный макроцикл может быть представлен как система средних циклов (мезоциклов) – структурных образований тренировочного процесса, каждый из которых обычно состоит из 4–6 микроциклов общей продолжительностью от 3 до 6 недель. Являясь относительно цельными этапами тренировочного процесса, средние циклы позволяют систематизировать тренировочный процесс, достичь преемственности в развитии различных качеств и способностей. Кроме того, построение периодов тренировки как системы различных мезоциклов, дает возможность наряду с достижением высокого эффекта избежать переутомления спортсменов.

Типы тренировочных мезоциклов

Следует различать втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные мезоциклы (Л.П. Матвеев, 1977). Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение выносливости при аэробной работе, увеличение возможностей систем кровообращения и дыхания. В определенном объеме могут также использоваться специально-подготовительные упражнения для повышения возможностей систем и механизмов, определяющих уровень разных видов выносливости; избирательного совершенствования скоростно-силовых качеств и гибкости; становления двигательных навыков и умений, обуславливающих в конечном счете эффективность последующей специфической работы. В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитию физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками в контрольных подготовительных мезоциклах синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т. е. осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Предсоревновательные мезоциклы предназначены для устранения мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. В зависимости от состояния, в котором спортсмен подошел к началу предсоревновательного мезоцикла, тренировка может быть построена преимущественно

на основе нагрузочных микроциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности, или разгрузочных, способствующих усилению процессов восстановления, предотвращению переутомления, эффективному протеканию адаптационных процессов. Количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке спортсменов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и степенью подготовленности. Ответственные соревнования в циклических видах спорта охватывают обычно период от 1 до 2 мес. в течение этого времени, как правило, проводятся один или два соревновательных мезоцикла.

Сочетание микроциклов в мезоцикле

Исходя из задач, поставленных в мезоцикле, в тренировке спортсменов могут применяться микроциклы, средства и направленность которых способствуют преимущественно повышению уровня отдельных сторон специальной подготовленности, осуществлению интегральной подготовки или восстановлению и созданию условий для протекания адаптационных процессов больших суммарных нагрузок предыдущих микроциклов. Широко также распространены микроциклы, в которых параллельно решаются все основные задачи специальной подготовки. Суммарная нагрузка различных микроциклов может колебаться в широких пределах. В зависимости от количества занятий с большими нагрузками процесс восстановления функциональных возможностей организма спортсмена после суммарной нагрузки микроцикла может либо закончиться через несколько часов после последнего занятия, либо затянуться на несколько суток. Поэтому последующий микроцикл может проводиться или на фоне восстановления после нагрузки предыдущего микроцикла, или на фоне выраженного утомления. Следует отметить, что современная тренировка квалифицированных спортсменов в наиболее напряженные периоды работы характеризуется суммированием нагрузок отдельных микроциклов и прогрессирующим утомлением от одного микроцикла к другому. Это способствует предельной мобилизации возможностей функциональных систем организма, предъявляет высокие требования к психологической сфере спортсмена. Однако эффект будет достигнут лишь в том случае, когда после нескольких микроциклов, каждый из которых усугубляет утомление, вызванное предыдущим, следует относительно разгрузочный микроцикл, позволяющий восстановить функциональные возможности спортсмена и обеспечить эффективное протекание адаптационных процессов. Игнорирование этого положения неизбежно приводит к физическому и нервному переутомлению. Однако режим работы, при котором нагрузка одного микроцикла наслаивается на выраженное последствие предыдущего, приемлем лишь при тренировке высококвалифицированных и хорошо тренированных спортсменов на этапе максимального использования индивидуальных

возможностей или сохранения достижений. В тренировке юных спортсменов на более ранних этапах многолетней подготовки такой режим нагрузок противопоказан. Здесь следует так чередовать микроциклы с различной суммарной нагрузкой, чтобы очередной микроцикл с большой или значительной суммарной нагрузкой проводился в условиях восстановления спортсмена. После становления функциональных возможностей предыдущего. Одной из важнейших причин, требующих введения разгрузочного микроцикла, является наличие феномена запаздывающей трансформации (Л.П. Матвеев, 1970). Он заключается в том, что наивысших спортивных показателей вследствие интенсивной и большой по объему тренировки спортсмены достигают через определенное время, в течение которого напряженность работы уменьшается. Объяснить это явление можно гетерохронностью энергетического и пластического обеспечения функций организма, а также определенным временным разрывом между изнашиванием клеточных структур под влиянием интенсивного функционирования и их обновлением (Ф.З. Меерсон, 1981). Сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах во многом зависят от этапа многолетней подготовки. Идентичные по направленности мезоциклы на более ранних этапах многолетней подготовки, по сравнению с этапом максимального использования индивидуальных возможностей, характеризуются не только меньшим суммарным объемом работы, несколько иной направленностью, содержанием и т. п., но и меньшей нагрузкой отдельных микроциклов, более щадящим режимом работы. Подбор микроциклов различных типов, их суммарная нагрузка, особенности сочетания определяются также типом мезоцикла.

Направленность тренировочного процесса изменяется от одного мезоцикла к другому. Происходит это не сразу, а с постепенным изменением направленности отдельных микроциклов в пределах одного мезоцикла. Так, например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются микроциклом с малой нагрузкой, и основными средствами последнего являются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, весьма далекие по своему характеру и структуре от соревновательных. Такая организация тренировки способствует повышению уровня общей физической подготовленности спортсменов, а также созданию предпосылок для развития отдельных сторон специальной подготовленности. В конце втягивающего мезоцикла при возросшей суммарной нагрузке отдельных микроциклов значительно изменяется и их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность. Характерной чертой отдельных мезоциклов является включение в них микроциклов с резко изменяющейся направленностью.

Так, в заключительном микроцикле большинства мезоциклов для восстановления возможностей спортсменов широко используются средства активного отдыха, различные общеподготовительные упражнения.

Еще одним примером резкого изменения направленности микроциклов является вариант построения предсоревновательного мезоцикла, в котором наряду с подготовкой к соревнованиям решается задача поддержания ранее достигнутого уровня общей физической подготовленности. В этом случае организация работы предполагает чередование специализированных и контрастных микроциклов (Л.П. Матвеев, 1977). В специализированном микроцикле создаются функциональные и предпосылки для максимальной адаптации организма спортсменов к предстоящей соревновательной деятельности; в контрастном основном психологическое ориентируются в переключение, ускорение процессов восстановления и расширение функциональных возможностей организма за счет выполнения физической работы. Опыт последних лет свидетельствует о необходимости обеспечения строгого соответствия между периодами напряженной работы, но относительного восстановления в мезоциклах. При этом нужно учитывать продолжительность этих периодов, величину нагрузки в каждом из них. Чем выше нагрузки в ударных микроциклах, тем ниже они должны быть в восстановительных; чем продолжительнее период напряженной работы, тем длительнее должно быть время, отводимое на восстановление. При планировании в мезоцикле 2–3 микроциклов с особо напряженными программами часто недостаточно одного недельного восстановительного микроцикла для полноценного восстановления и эффективного протекания в организме спортсменов адаптационных процессов. Количество таких микроциклов может быть доведено до 2, а при непосредственной подготовке спортсменов к соревнованиям даже до 3. Таким образом, продолжительность мезоциклов может достигать 5–6 недель.

Лекция 7

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ В БОЛЬШИХ ЦИКЛАХ (МАКРОЦИКЛАХ)

План

1. Структура тренировочных макроциклов.
 - 1.1. Построение тренировки в многолетних циклах.
 - 1.2. Обще-подготовительный этап подготовительного периода.
 - 1.3. Специально-подготовительный этап подготовительного периода.
2. Тренировка в соревновательном периоде.
3. Тренировка в переходном периоде.

Структура тренировочных макроциклов

Макроцикл – это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий в себя крупные соревнования. Макроциклы бывают

годовыми и полугодовыми. Большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3–4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям – Олимпийским играм, а для молодежи – к спартакиадам народов России, проводящимся один раз в 4 года.

Построение тренировки в годовых циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла, одноцикловое, на основе двух макроциклов, двухцикловое и трех макроциклов, трехцикловое. В каждом макроцикле выделяются три периода – *подготовительный, соревновательный и переходный*. При двух и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. *В соревновательном периоде* стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. *Переходный период* (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

1. Общеподготовительный или базовый этап;
2. Специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. *Основные задачи этапа* - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годовом цикле и составляет, как правило, 6–9 недель. *Этап состоит из двух, в отдельных случаях – из трех мезоциклов. Первый мезо-*

цикл (длительность 2–3 микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. *Второй мезоцикл* (длительность 3–6 недельных микроциклов) – базовый – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2–3 мезоцикла. *Соревновательный период* (период основных соревнований). *Основными задачами* этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2–3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

1. Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
2. Этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы – на этом этапе длительностью в 4–6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования, новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

– обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6–8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них, с большой суммарной нагрузкой, направлен на развитие физических качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой, на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях, с учетом специфики вида единоборств, состава участников, судей, организационных факторов влияющих на психическое состояние спортсмена.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; Число занятий в течение недельного микроцикла не превышает 3–5; занятия с большими нагрузками не планируются. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеразвивающие упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеразвивающих упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта – структурой

эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие – с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных физических качеств, третьи – с организацией подготовки в условиях централизованной подготовки или на местах, климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и др.).

Подготовительный период является наиболее продолжительной структурной единицей тренировочного макроцикла. Здесь закладывается функциональная база, необходимая для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на непосредственную подготовку двигательной и вегетативной сфер организма к эффективной соревновательной деятельности, совершенствуются двигательные навыки, развиваются специальные физические качества и способности, осуществляется психологическая и тактическая подготовка. Многообразные задачи специальной подготовки, обеспечивающие в конечном счете успешное выступление спортсмена в ответственных соревнованиях сезона, решаются на протяжении всего подготовительного периода. Бытующее до сих пор представление о том, что первая часть подготовительного периода должна быть направлена только на повышение уровня общей физической подготовленности, развитие основных физических качеств, а вторая на специальную тренировку, ошибочно. В циклических видах спорта современная подготовка спортсменов независимо от возраста и квалификации с первых дней подготовительного периода строится на материале упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Исключения составляют случаи, когда низкий уровень физической подготовленности требует предварительного развития мускулатуры, важнейших функциональных систем организма для более успешной последующей специализации. Применяемые упражнения по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных, так как главной задачей подготовки на этом этапе является не собственно развитие комплексных качеств, определяющих уровень спортивного результата, а повышение возможностей отдельных факторов, являющихся их основой. Это предполагает широкое использование разнообразных специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще-подготовительным. В дальнейшем, по мере перехода подготовительного периода следующие стадии состав средств методов изменяется: увеличивается доля соревновательных специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм. Подготовительный период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально подготовительный.

Обще-подготовительный этап подготовительного периода.

Основные задачи этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается основа для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Специальная часть подготовки заключается в избирательном повышении возможностей отдельных качеств, которые в решающей мере влияют на уровень спортивного результата. Особое внимание уделяется избирательному воздействию на возможности к аэробному и анаэробному ресинтезу АТФ, на развитие скоростно-силовых параметров рабочих движений, совершенствованию техники движений, продуктивности дыхания, экономичности работы и др. Важной задачей специальной подготовки на первом этапе подготовительного периода является повышение способности спортсмена переносить значительное количество больших нагрузок.

Учитывая современные требования, предъявляемые к организации процесса специальной подготовки на этом этапе, уже здесь необходимо на первый план выдвинуть специально-подготовительные упражнения, в большей или меньшей мере приближенные к соревновательным и могут занимать основное место в общем объеме нагрузок. Доля соревновательных упражнений в общем объеме выполняемой работы низка. Эффективность тренировки на первом этапе подготовительного периода не находится в прямой зависимости от объема соревновательных упражнений в общем объеме тренировочной работы. Более того, излишнее использование в это время соревновательных упражнений в ущерб вспомогательными специально подготовительным может отрицательно сказываться на спортивных результатах. Остановимся на последовательности развития различных качеств и способностей на первом этапе подготовительного периода. Известно, что уровень аэробной производительности в значительной мере является предпосылкой для успешного решения других тренировочных задач: повышения скоростных и анаэробных возможностей, развития специальной выносливости и т.д. Однако это не означает, что начинать работу над развитием анаэробных возможностей надо лишь тогда, когда уровень аэробной производительности достигает высоких величин. Указанные пути энергетического обеспечения мышечной деятельности следует совершенствовать параллельно. Доля средств различной направленности при этом неодинакова. Преимущественно развиваются аэробные возможности, а затем соотношение тренировочных упражнений смещается в сторону средств, способствующих повышению анаэробной производительности. Аналогичная картина наблюдается и при организации работы над повышением скоростно-силовых качеств, вначале стремятся увеличить максимальную силу основных мышечных групп, затем, с некоторым опоздани-

ем, параллельно с продолжением этой тренировки применяют упражнения, способствующие проявлению силовых возможностей применительно к специфике конкретного вида спорта.

Специально-подготовительный этап подготовительного периода.

Тренировка на данном этапе направлена на непосредственное становление спортивной формы. Это достигается увеличением доли специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, а также собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплексных качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости). На базе предпосылок, созданных на первом этапе подготовительного периода. Кроме того, значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узко специализированным средствам, способствующим повышению возможностей отдельных слагаемых высокой специальной работоспособности.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно осуществляется параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта, совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей, выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости. Соревновательные упражнения распределяются неравномерно на протяжении второго этапа подготовительного периода, их количество постепенно возрастает к окончанию. Это же касается и применения различных специально-подготовительных упражнений. В начале этапа они весьма далеки от соревновательных и способствуют избирательному воздействию на различные стороны специальной работоспособности. Однако по мере развития специальной тренированности становления спортивной формы, подготовка спортсмена приобретает выраженный интегральный характер. Ее цель – воплотить в соревновательном упражнении весь комплекс функциональных и психических перестроек, двигательных навыков и умений, знаний и опыта, достигнутых за предшествующий период напряженной тренировки. Не следует забывать о сохранении ранее достигнутого уровня общей физической подготовленности. Поддержание его на протяжении специально-подготовительного этапа подготовительного периода является одной из важнейших предпосылок неуклонного роста тренированности, однако состав общеподготовительных средств значительно изменяется за счет повышения удельного веса упражнений, приближающихся к специально-подготовительным. Это позволяет, с одной стороны, поддерживать ранее достигнутый уровень подготовленности, а с другой – создать оптимальные условия для развития специальной тренированности.

Тренировка в соревновательном периоде

Основными задачами соревновательного периода являются сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, и возможно более полное использование его в соревнованиях. Этого достигают применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем основных состязаний. Их количество у квалифицированных спортсменов колеблется в пределах двух-четырех. В процессе специальной подготовки учитывают все конкретные особенности данных соревнований, начиная от задач, стоящих перед спортсменом в том или ином соревновании, и заканчивая составом предполагаемых участников. Все остальные соревнования носят тренировочный характер, специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям. Часть из них предусмотрена существующим календарем, а часть организуется в виде контрольных стартов. На методику непосредственной подготовки к соревнованиям влияют продолжительность основных соревнований, количество боев в них, так и индивидуальными особенностями спортсменов. В частности, на более ранних этапах тренировочного процесса требуется применение нагрузок, аналогичных соревновательным. Характер предполагаемой соревновательной деятельности должен также учитываться при планировании микроциклов, в которых решаются задачи специальной подготовки. В отдельных микроциклах следует применять подряд несколько нагрузок, каждая из которых должна усугублять утомление, вызванное предыдущей. Нельзя забывать о том, что величина соревновательных нагрузок во многом определяется характером соревнований, наличием сильных соперников, эмоциональной настроенностью спортсмена. Понятно, что ответственные состязания оказывают значительно более глубокое воздействие на организм спортсмена, чем интенсивные тренировочные нагрузки и контрольные соревнования за 2-3 недели перед ответственными стартами нужно значительно снизить общий объем выполняемой в соревновательном периоде тренировочной работы. В условиях длительных соревнований необходимо применять упражнения, направленные на поддержание и упрочение имеющегося уровня подготовленности. Поэтому в тренировку вводят значительное количество специально-подготовительных упражнений, иногда весьма отличных от соревновательных. В ряде случаев эта задача решается введением упражнений из арсенала средств общей физической подготовки. Обще-развивающие и специальные упражнения, более или менее отличные от соревновательных, могут составлять программы самостоятельных занятий, целью которых является поддержание тренированности, или же вводятся в программы занятий с другими преимущественными задачами. Поддержанию уровня тренированности в соревновательном периоде способствуют

также мезоциклы с маятникообразной структурой. В этом случае мезоцикл состоит из нескольких чередующихся микроциклов. В одном из них широко применяются соревновательные близкие специально-подготовительные упражнения, а в другом общеразвивающие и специальные. При подготовке к ответственным соревнованиям следует обратить внимание еще на один существенный момент. Как указывалось выше, в процессе тренировки у спортсмена вырабатывается определенный ритм колебаний специальной работоспособности в течение дня, причем наивысший уровень ее регистрируется в обычное время тренировочных занятий. Поэтому очень важно организовать основные занятия и контрольные старты в то же время дня, в которое предполагается проведение основных соревнований. Географическое положение места предполагаемых соревнований может потребовать от спортсмена изменения суточного режима. В зависимости от этого, планируя подготовку к ответственным выступлениям, нужно заранее изменять кривую колебаний работоспособности так, чтобы ее подъем приходился на часы соревнований. Если точное время соревнований заранее неизвестно или спортсмену приходится принимать несколько стартов за 3–4 ч, то имеет смысл планировать основные тренировочные занятия, контрольные соревнования в различное время, а также неожиданно изменять время контрольных прикидок и тренировочных занятий.

Перестройка ритмических колебаний работоспособности в соответствии со сроками соревнований обуславливает также специальное планирование предшествующих им нескольких (обычно 3–5) микроциклов. Сущность такого планирования заключается в распределении по дням режима работы и отдыха, аналогичного предполагаемому в дни соревнований. Повторение микроциклов рассчитывают так, чтобы участие в соревнованиях совпало с соответствующими днями цикла. Это способствует образованию условно-рефлекторных связей, обеспечивающих спортсмену максимальную работоспособность в те дни, когда он будет участвовать в соревнованиях.

Особое внимание в соревновательном периоде следует уделять построению подготовки в дни, непосредственно предшествующие наиболее ответственным соревнованиям, обычно за 7–14 дней до старта. Тренировка в это время строится сугубо индивидуально и не вписывается в стандартные схемы. На ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его тренированности, степень устойчивости соревновательной техники, психическое состояние в данный момент, индивидуальные особенности, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т. д. Несмотря на индивидуальный характер тренировки, для рациональной ее организации важно придерживаться общих положений. Так, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости. Их состояние поддерживают лишь на ранее

достигнутом уровне, а это, естественно, не требует большого объема интенсивной работы. Известно, что после занятий с большими нагрузками период восстановления отдельных сторон работоспособности, а также возможностей основных функциональных систем организма может длиться несколько дней. Продолжительность периода восстановления в значительной степени зависит от направленности занятий с большой нагрузкой: после скоростных нагрузок он короче, а после нагрузок «на выносливость» – более длительный. Поэтому, если такие занятия планируются непосредственно перед соревнованиями, они должны проводиться не позднее чем за 3–5 дней до стартов. После этого целесообразно резко уменьшить нагрузку.

Некоторое увеличение доли скоростных упражнений в дни, непосредственно предшествующие соревнованиям, позволяет улучшить состояние центральной нервной системы: работоспособность повышается до максимума в день состязания и снижения после него до нормы, а иногда и ниже. Особую сложность тренировка в соревновательном периоде приобретает у спортсменов международного класса, готовящихся к выступлению в составах сборных команд в чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. В этом случае у спортсменов, как правило, бывает ряд кульминационных соревнований: чемпионат страны, являющийся обычно отборочным для комплектования сборной команды, и непосредственно крупнейшие соревнования сезона. После чемпионата страны перед спортсменом, попавшим в состав команды, перед тренером возникает сложная задача: как построить тренировку на заключительном этапе, чтобы не только добиться абсолютно лучших спортивных результатов, но и по возможности существенно превзойти прежние достижения. Практика последних лет дает много примеров того, как рационально построенной тренировкой на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям можно не только добиться личных достижений, но и превзойти результаты. Однако многим спортсменам этого сделать не удается, и они не только не демонстрируют своих лучших результатов, но даже значительно ухудшают их по сравнению с результатами, показанными на чемпионатах страны накануне европейских, мировых или олимпийских стартов. Это приводит и к крушению надежд отдельных спортсменов, и к неудачам сборных команд. Особую актуальность проблема непосредственной подготовки приобретает в настоящее время, когда в крупнейших соревнованиях фавориты порой не попадают и в число призеров. Примеров этому можно привести множество. Наиболее ярким проявлением указанной тенденции являются, пожалуй, факты исключительно напряженной борьбы за победу предполагаемых лидеров соревнований. Вполне понятно, что при такой напряженной конкуренции в крупнейших соревнованиях нельзя рассчитывать на победу, не достигнув пика спортивной формы к моменту основных соревнований. Каким же образом добиться того, чтобы спортсмены показывали наивысшие достижения в основных соревнованиях. Ведь в настоя-

щее время подведение спортсмена к основным соревнованиям - во многом стихийный процесс, базирующийся на опыте интуиции тренера и самого спортсмена. Чтобы объективизировать процесс непосредственной подготовки к соревнованиям, необходимо: выявить рациональное соотношение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств; установить оптимальное сочетание разных нагрузок и полноценного отдыха; научиться представлять тренировочные нагрузки, восстановительные мероприятия и питание в виде единого процесса; усовершенствовать диагностику оценки функционального состояния спортсменов, их реакций на нагрузки с целью индивидуального планирования и коррекции тренировочного процесса; разработать комплекс физиотерапевтических и психологических мероприятий, позволяющих наилучшим образом подготовить спортсмена к конкретному старту уже в процессе соревнований. Многие из этих вопросов уже были рассмотрены выше. Однако на некоторых схемах непосредственной подготовки к крупнейшим соревнованиям сезона, оправдавших себя на практике, следует остановиться. В зависимости от интервала между чемпионатами страны и крупнейшими соревнованиями сезона продолжительность этапа непосредственной подготовки колеблется в пределах 5–8 недель. Этап непосредственной подготовки обычно состоит из двух мезоциклов. Один из них, с высокой суммарной нагрузкой, направлен на развитие физических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений, другой - на полноценное восстановление, обеспечение оптимальных условий для протекания в организме спортсмена адаптационных процессов, подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом, состава участников, организационных факторов. Период непосредственной подготовки квалифицированных спортсменов к основным соревнованиям составляет 5–8 недель охватывает промежуток между чемпионатами стран и основными соревнованиями сезона. Первые несколько дней (4–5) после чемпионата страны посвящаются активному отдыху, физическому психологическому восстановлению после прошедших стартов. После этого планируется базовый мезоцикл продолжительностью 3–4 недели. Обычно он подразделяется на две одинаковые по времени части: обще-подготовительную и специально-подготовительную. Тренировка в первой части базового мезоцикла носит базовый характер и во многом дублирует тренировку на первом этапе подготовительного периода. Основным отличием обычно является то, что дневной объем работы, выполняемой в эти дни, превышает величины, имевшие место когда-либо ранее. Достаточно сказать, что ежедневная тренировка обычно занимает до 6 часов при двух-трех занятиях в течение дня. Первая половина мезоцикла, как правило, заканчивается контрольными соревнованиями в дополнительных номерах программы. Вторая часть мезоцикла носит специализированный характер и по кругу решаемых задач, подбору средств и методов, особенностям построения трени-

ровка соответствует тренировочному процессу на втором этапе подготовительного периода. Объем работы резко сокращается до 3–4 ч ежедневно, а интенсивность ее возрастает. Завершается мезоцикл контрольными соревнованиями. По основным параметрам нагрузки тренировка в этом мезоцикле характеризуется очень сильным специфическим воздействием на организм спортсмена. Большие нагрузки всего мезоцикла обусловлены стремлением довести организм тренированного спортсмена до стрессового состояния, способного вызвать дополнительный адаптационный скачок. Фактором, способствующим более успешному решению этой задачи, часто служит проведение тренировки в условиях среднегорья, диктующих дополнительные требования к функциональным системам организма спортсмена. За базовым планируется предсоревновательный мезоцикл, основными задачами которого являются восстановление после нагрузок предыдущего мезоцикла, психологическая подготовка к контрольным соревнованиям, выработка специального ритма работоспособности.

Объем работы резко сокращается до 2–3 ч. в день при одном-двух занятиях, подготовка приобретает сугубо индивидуальный характер. Широко используются различные средства восстановления, позволяющие поддерживать высокую работоспособность спортсменов, стимулировать протекание восстановительных процессов. Особое внимание уделяется устранению мелких недостатков в технической, тактической и психологической подготовленности. Попытки внести серьезные изменения в уровень подготовленности к успеху не приводят. В целом при таком варианте планирования предсоревновательной подготовки наблюдается необходимое соответствие между величиной тренирующих воздействий и условиями для их трансформации в морфологические и функциональные преобразования, лежащие в основе роста тренированности. Этап непосредственной подготовки к основным соревнованиям приобретает черты самостоятельного макроцикла с непродолжительными периодами общей и вспомогательной функциональной подготовки, специальной подготовки и непосредственного подведения к стартам. В мировой практике часто используется еще одна схема непосредственно подготовки. Продолжительность этапа в этом случае составляет 6 недель и подразделяется на два трехнедельных мезоцикла. В первом мезоцикле отсутствует общеподготовительная часть, работа здесь носит специфический характер, а нагрузка постепенно снижается от микроцикла к микроциклу. Ежедневный объем работы составляет 3–5 ч – в первом мезоцикле и 1–3 ч – во втором. Суммарный объем работы на этапе составляет 50–60% по отношению к наиболее напряженным этапам года, а интенсивность ее достигает максимальных величин. Особое значение придается всестороннему восстановлению спортсмена. На хороший результат можно надеяться лишь в том случае, если в течение последнего мезоцикла наступило полное не только физическое, но и психическое становление. В этом плане должно быть уделено

большое внимание устранению психической усталости, излишнего нервного напряжения; очень важна также уверенность спортсмена в своих силах на основе четкого осознания как своих возможностей, так и на основных соперников с указанными формами непосредственной подготовки в последние годы успешно конкурирует и другая, также часто встречающаяся в мировой практике. Суть ее сводится к тому, что основные отборочные соревнования проводятся незадолго (обычно за 2–3 недели) до основных соревнований.

Тренировка в переходном периоде

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный активный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года, или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление физической работоспособности и психической свежести, расширение функциональных возможностей, профилактика и лечение травм, обеспечение теоретической подготовки, анализ итогов подготовки за год и по отдельным периодам и этапам, разработка индивидуальных планов предстоящей работы, и проведение комплексного обследования. Так же в этот период необходимо использовать вспомогательные средства тренировки, физический труд в сельском хозяйстве, колка дров, сбор грибов и ягод. Получить индивидуальные задания по развитию физических качеств. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т. п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 3–4 до 6–8 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, от системы планирования тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. При одноцикловом планировании тренировки в течение года, длительном соревновательном периоде, большой сложности и ответственности соревнований продолжительность переходного периода достигает максимальных величин – 6–8 недель. При двух-трехцикловом планировании, отличающемся наличием нескольких относительно непродолжительных соревновательных периодов, завершающихся, как правило, 5–10-дневными периодами активного отдыха, переходный период непродолжителен – 3–4 недели. В практике сложились различные подходы к содержанию подготовительного периода. Первый подход предполагает сочетание активного и пассивного отдыха. Такое планирование применяют, например, многие выдающиеся американские пловцы, которые после основных соревнований на 1,5–2 месяца прекращают тренировки и отдыхают. Второй, напротив, предполагает после нескольких дней активного или пассивного отдыха достаточно напряженную тренировку, построенную по

принципу планирования втягивающего мезоцикла первого этапа подготовительного периода. Третий подход является промежуточным между первыми двумя и связан с широким применением средств активного отдыха, а также неспецифических нагрузок, позволяющих обеспечить поддержание основных компонентов тренированности. Каждый из указанных вариантов может оказаться эффективным. Например, первый вариант, связанный с длительным отдыхом, приведет к определенному угасанию функциональных возможностей спортсмена, что требует в дальнейшем достаточно продолжительной работы для их восстановления, однако позволяет полностью восстановить возможности психической подготовки спортсмена. Второй вариант полезен для спортсменов, не выполнивших по тем или иным причинам (например, в связи с травмой) программу предыдущего макроцикла и не получивших запланированных нагрузок. Однако применять эти варианты целесообразно, как правило, в частных случаях. Что же касается построения тренировочного процесса при закономерном его протекании, то здесь наиболее приемлем третий вариант. Преимущества его связаны с возможностью эффективного решения основных задач переходного периода – обеспечение полноценного восстановления физических и психологических возможностей после нагрузок прошедшего макроцикла и поддержание достаточно высокого уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей основных систем организма, тренировка в переходном периоде характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Объем работы по сравнению, например, с подготовительным периодом сокращается примерно в 3 раза; количество занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, четырех-шести; занятия с большими нагрузками не планируются.

Резко изменяется и направленность работы. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеразвивающие упражнения. При этом как о процессе активного отдыха, так и использования средств общефизической подготовки целесообразно ориентироваться на новые, не применявшиеся широко в предшествовавшей тренировке, средства. Следует менять места занятий, проводить их в лесу у моря или реки, в зонах отдыха. При подборе средств тренировки в переходном периоде нужно широко использовать упражнения, направленные на развитие различных двигательных качеств, что позволяет, изменив характер тренировки, сохранить их высокий уровень, в этом периоде наиболее целесообразно проводить занятия комплексной направленности с применением средств, способствующих развитию различных двигательных качеств. Такие занятия позволяют поддержать уровень тренированности, являются достаточно эмоциональными, не перегружают психику спортсмена. При правильном построении переходного периода, его оптимальной продолжительности, объеме и содержании работы, величине нагрузки спортсмен не только полностью восстанавливает силы после

прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года. Направленность и содержание переходного периода тесно связаны с этапом многолетней подготовки, на котором находится спортсмен. В тренировке юных спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки переходный период выражен нечетко, по содержанию и величине нагрузок в значительной мере приближается к первому этапу подготовительного периода. Этап специализированной базовой подготовки связан уже с наличием четко выраженного переходного периода, с его специфическими задачами и содержанием. Однако особое внимание к построению тренировки в переходном периоде следует уделять на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и спортивного долголетия. В конце переходного периода нагрузка постепенно увеличивается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается количество общеподготовительных и вспомогательных упражнений. Это позволяет сгладить переход от переходного периода к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

Макроцикл целенаправленной подготовки к основному соревнованию, обеспечивающей высокую функциональную подготовку и высокий уровень технико-тактического мастерства, решаются следующие задачи: подведение к соревнованиям, успешное выступление на основных соревнованиях, расширение боевого опыта с представителями разных спортивных клубов разных городов и стран. Повышение надежности и стабильности в выполнении коронных технических действий и ударов. Совершенствование технико-тактического мастерства, выбора индивидуальной манеры ведения поединка с различными по своей подготовке соперниками, успешное выполнение тактической схемы ведения боя в условиях сильного утомления. Достижение состояния функциональной избыточности, основанном на высоком уровне работоспособности в быстроте, взрывной силе, выносливости и ловкости. Адаптация к стрессовым соревновательным и тренировочным нагрузкам. Подготовка теоретических знаний по физической культуре и спортивной подготовке в избранном виде спортивных единоборств, психологии, биохимии, тактике и технической подготовке, правилам соревнований и пониманию работы судей. Подготовка к завершающему году Олимпийского цикла можно разделить на период фундаментальной подготовки 14 недель, первый соревновательный период 6 недель, подготовительный период 6 недель, второй соревновательный период 4 недели, период к основным соревнованиям включающий в себя тренировки в высокогорье 10 недель, период основных соревнований 5 недель и переходный период 7 недель.

Описанные ранее планы подготовки, это примерные планы, как информация и приобретение опыта формирования собственных мыслей при планировании многолетней подготовки в спортивных единоборствах и качественной подготовке к соревнованиям.

Лекция 8

СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

План

1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
2. Этапы многолетней подготовки спортсмена.
3. Основы построения процесса спортивной подготовки.
4. Нагрузки, применяемые в процессе многолетней подготовки.

Рациональное построение, структура многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства. Для рационального планирования необходимо установление оптимальных возрастных границ, в которых показаны наивысшие спортивные результаты. Исходя из этого тренеры должны планировать высокий результат на оптимальный возраст спортсмена в спортивных единоборствах. У мужчин и женщин оптимальный возраст является различным.

Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Структура многолетней тренировки обуславливается многими факторами. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов в том или ином виде спорта или отдельных его дисциплинах; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные способности спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке. Для рационального планирования многолетней подготовки важным является точное установление оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно выделяют три возрастные зоны в процессе многолетней подготовки-первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов. Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период

наиболее напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов. В настоящее время, когда работа в ДЮСШ проводится в основном со спортсменами в возрасте от 8–10 до 16–17 лет, лишь немногие из них могут достигнуть зоны первых больших успехов (а тем более оптимальных возможностей) в процессе обучения в детских спортивных школах. Но несмотря на то, что в большинстве случаев выдающиеся спортсмены достигают наивысших результатов в возрастной зоне оптимальных возможностей, часто встречаются и исключения. Бытующее мнение об омоложении спорта является необоснованным из-за недостаточно правильного понимания закономерностей многолетней тренировки. Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов спорта достаточно стабильны, на них не оказывает серьезного влияния ни система отбора и тренировки, ни время начала занятий спортом, ни другие факторы. Что же касается некоторого омоложения участников менее крупных соревнований и показывающих более низкие результаты, то оно, как правило, обусловлено организационными, социальными и методическими причинами (в том числе элементами форсирования подготовки), а не предрасположенностью спортсменов к достижению высоких результатов в раннем возрасте. Следовательно, тренеры должны стремиться планировать наивысший результат спортсмена на оптимальный возраст, который, как было указано, является различным у мужчин и женщин, а также у спортсменов, специализирующихся на различных дистанциях. Это важно учитывать тренерам ДЮСШ, которые должны закладывать у юных спортсменов фундамент для последующей целенаправленной тренировки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Особенно осторожно следует планировать тренировочный процесс в пубертатном периоде у спортсменов, сопровождающемся диспропорцией в развитии различных органов и систем, перестройкой эндокринного аппарата, что приводит к ухудшению адаптационных процессов, снижению работоспособности, замедлению восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок. Иногда тренеры используют при подготовке юных спортсменов двухразовые тренировочные занятия в течение дня, большие объемы тренировочной работы, излишне широкую соревновательную практику. Это приводит к быстрому росту результатов, достижению определенных успехов в детских и юношеских соревнованиях и одновременно к потере перспективы на достижение действительно высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте. Такая тренировка часто связана с серьезными срывами в состоянии здоровья у юных спортсменов, их односторонней технической и функциональной подготовленностью, психическими срывами. В результате спортсмены уходят из спорта, при этом показали быстрый взлет к относительно высоким результатам в подростковом и юношеском возрасте. Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно

разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки.

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется:

– порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки);

– необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

– определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают: а) микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного); б) мезоструктуру – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца); в) макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших циклов, включающих в себя отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

В процессе многолетней подготовки спортсменов В.Н. Платонов, А.Ф. Семикоп выделяют 5 этапов: 1) начальной подготовки; 2) этап предварительной базовой подготовки; 3) этап специализированной, углубленной базовой подготовки; 4) этап максимальной реализации индивидуальных возможностей; 5) этап сохранения достижений. Между этапами многолетней тренировки не существует четких различий и в методике подготовки спортсменов на смежных этапах многолетней тренировки. Например, методика тренировки во второй половине этапа предварительной базовой подготовки и в первой половине этапа специализированной базовой подготовки имеет много общего как в постановке задач, так и в составе, объеме и соотношении тренировочных средств.

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлено особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос

о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этапы многолетней подготовки спортсмена

Этап начальной подготовки. Задачами этого этапа являются укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовленность, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных учреждений. Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр, применением игрового метода, на этапе начальной подготовки не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного материала.

В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения технических элементов в различных видах спорта - беге, ходьбе на лыжах, гребле, личных спортивных играх при технической подготовке нужно освоить многообразные подготовительные упражнения. В процессе технического совершенствования не следует пытаться стабилизировать технику движений, а добиваться стойкого, позволяющего достичь определенных спортивных результатов, двигательного навыка, в это время у юных спортсменов закладываются разносторонние технические основы, такой подход закладывает хорошую базу для последующего технического совершенствования. Это положение распространяется и на последующие два этапа многолетней подготовки, однако особо должно учитываться в период начальной подготовки. Тренировочные занятия на этом этапе, как правило, должны проводиться не чаще 2–3 раз в неделю, продолжительность их 30–60 мин. Эти занятия должны органически сочетаться с занятиями физической культурой в школе и носить преимущественно игровой характер.

Этап предварительной подготовки охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи: 1. Освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта; 2. Формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их; 3. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленной много-

летней спортивной тренировке. Разносторонняя подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования, чем специализированная тренировка. В то же время стремление увеличить объем специально-подготовительных упражнений, погоня за выполнением разрядных нормативов в отдельных номерах программ приводят к быстрому росту результатов в подростковом возрасте, что в дальнейшем неизбежно отрицательно сказывается на становлении спортивного мастерства.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, спортивных и подвижных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психологическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Этап начальной спортивной специализации. Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста созревания организма, пластические, энергетические резко активизируются регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

Этап углубленной специализации приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельная специфичность подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения вре-

мени, отводимого на выполнение специальных подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства и спортсмена.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает ещё более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового

цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических способностей спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон функциональных возможностей спортсменов.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом этих сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4–6 лет, а высших достижений – через 7–9 лет специализированной подготовки.

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок. Спортсмены на данном этапе подготовки хорошо адаптированы к нагрузкам различной направленности. Ранее применявшиеся средства и методы подготовки не дают прогресса и даже возможности удержать результаты на прежнем уровне, поэтому необходимо применять новые ранее не применявшиеся упражнения и тренажерные устройства, стимулирующие работоспособность. Также можно

уменьшить общий объём нагрузки в микроцикле и включить в планы работы ударные микроциклы с высокой тренировочной нагрузкой для активизации адаптационных процессов.

В таблице показаны примерные чувствительные (чувствительные) периоды изменения показателей и развития физических качеств детей школьного возраста.

| Вид спорта | Этап предварительной подготовки | Этап начальной подготовки | Этап углубленной специализации | Этап спортивного совершенствования |
|------------|---------------------------------|---------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| Бокс | 10–12 | 13–14 | 15–16 | 17 и старше |
| Борьба | 10–12 | 13–14 | 15–16 | 17 и старше |
| Каратэ | 10–12 | 13–14 | 15–16 | 17 и старше |

Примерные чувствительные (чувствительные) периоды изменения ростовесовых показателей и развития физических качеств детей школьного возраста.

| Ростовесовые показатели и физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | + | + | + | + | | |
| Вес | | | | | | + | + | + | + | | |
| Сила максимальная | | | | | | | + | + | | + | + |
| Быстрота | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества | | | + | + | + | + | + | + | + | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | | + | + | | | | | | + | + | + |
| Скоростная выносливость | | | | | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности (гликолитические) | | | | | | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | | + | + | | | | |
| Координационные способности | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |

Основы построения процесса спортивной подготовки

В построении многолетней тренировки необходимо учитывать нагрузку и программу подготовки с учетом усложнения от перехода от одного этапа к другому. Благодаря этому происходит рост технической, тактической, физической и психологической подготовки. При этом необходимо учитывать адаптацию организма спортсменов при переходе из одного макроцикла в другой. При этом организм спортсмена отвечает на нагрузки в следующем макроцикле значительно меньшей реакцией, поэтому необходимо четко соблюдать планы подготовки, направления и интенсивность тренировки на пути спортивного совершенствования.

При построении многолетней тренировки должна быть обеспечена такая организация тренировочного процесса, которая позволила бы заметно усложнять тренировочную программу от одного этапа многолетней тренировки или от одного макроцикла к другому. Лишь в этом случае можно добиться планомерного роста физических и технических способностей спортсмена, повышения функциональных возможностей основных систем его организма. При этом необходимо учитывать, что, приспособившись к определенному характеру тренировочного процесса, составу средств и методов, динамике нагрузок и т.п. в одном тренировочном макроцикле, организм спортсмена отвечает на такие же раздражители, если они применяются в следующем макроцикле, значительно меньшей реакцией. Это неизбежно приводит к снижению интенсивности протекания адаптационных процессов, замедлению темпов роста или даже стабилизации уровня тренированности и спортивных результатов. Поэтому следует четко выделить направления, по которым должна идти интенсификация тренировочного процесса в течение всего пути спортивного совершенствования. К основным из них относятся:

- планомерное увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение отдельного тренировочного года или макроцикла;
- своевременная узкая спортивная специализация, находящаяся в соответствии с границами этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- постепенное, из года в год, увеличение общего количества тренировочных занятий в микроциклах;
- планомерное увеличение в микроциклах тренировочных занятий с большими нагрузками;
- планомерное увеличение в тренировочном процессе количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;
- широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также значительное расширение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;
- постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- планомерное увеличение психической напряженности в тренировочном процессе, создание микроклимата соревнований и жесткой конкуренции в каждом занятии.

Тренировку спортсмена высокого класса, находящегося на этапе подготовки к высшим достижениям, характеризуют крайние проявления указанных направлений интенсификации тренировочного процесса. Ярким

подтверждением этого являются максимальные параметры тренировочной работы, регистрируемые у спортсменов высокого класса на данном этапе многолетней тренировки. При этом следует учесть, что не все выдающиеся спортсмены достигают вершин в спорте, применяя предельные или близкие к ним нагрузки. Практика подготовки многих чемпионов и рекордсменов мира, Олимпийских игр свидетельствует о том, что своих результатов они достигли при значительно меньших нагрузках (в ряде случаев в 1,5–2 раза). Обусловлено это, как правило, рациональным использованием природных задатков, значительным сокращением объема работы той направленности, которая у конкретного спортсмена не могла привести к ощутимому приросту функциональных возможностей. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа подготовки к высшим достижениям, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. К сожалению, это правило часто игнорируется на практике. Стремление многих тренеров и организаторов спорта любыми путями и добиться высоких результатов у юных спортсменов в выполнении нормативов, участие в соревнованиях приводит к тому, что спортсмены начиная с 11–13 лет постоянно, по несколько раз в году, участвуют в соревнованиях, к которым должна быть организована специальная подготовка. Это опасно тем, что приводит к истощению еще не сформированного организма спортсмена. Задолго до достижения оптимальной возрастной зоны для демонстрации наивысших результатов юные спортсмены начинают копировать методику тренировки сильнейших спортсменов мира с характерным для нее арсеналом средств и методов. Чаще всего это выражается в том, что в подготовке юных спортсменов, по возрасту и функционально не готовых к достижению высоких результатов, применяются большие нагрузки, двухразовые тренировки в течение дня. Итогом форсированной тренировки является бурный рост достижений в подростковом и юношеском возрасте, спортсмены в короткое время выполняют нормативы мастера спорта, добиваются определенных успехов на соревнованиях. Вместе с тем их результаты по вполне естественным причинам, связанным с возрастными особенностями организма, не достаточно высоки, и они не в состоянии успешно конкурировать со взрослыми спортсменами, имеющими устойчивый двигательный навык, подготовленными в физической, технико-тактической и психологической подготовке. Опасность форсированной подготовки состоит в том, что спортсмены часто уходят из спорта. Причин здесь много. Мы отметим лишь две основные. Во-первых, опыт последних лет показывает, что даже исключительно одаренные спортсмены в состоянии не более 2–4 лет переносить исключительно напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки, характерные для этапа высших достижений. И наблюдается весьма печальный факт: с каждым годом уменьшается продолжительность «спортивной жизни» на уровне высших достижений в видах спорта, связанных с проявлением выносливости.

Во-вторых, применение в тренировке юных спортсменов очень напряженных, наиболее мощных тренирующих стимулов приводит к быстрой адаптации к этим средствам и к исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но, главное, он перестает реагировать и на более легкие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов. Анализ подготовки спортсменов показывает, постепенность, последовательность с возрастными особенностями и возможностями организма приводят к высоким результатам.

Нагрузки, применяемые в процессе многолетней подготовки

Рациональное построение многолетней тренировки во многом обусловлено целесообразным соотношением различных видов подготовки, работы различной преимущественной направленности, динамикой нагрузок. От этапа к этапу изменяется соотношение различных видов подготовки. На этапе начальной подготовки основное место занимает общая и вспомогательная подготовка. Этап предварительной базовой подготовки характеризуется увеличением объема вспомогательной подготовки, которая в сумме с общей составляет до 80–90% общего объема тренировочной работы. Доля специальной подготовки невелика и обычно не превышает 15% общего объема работы. Этап специализированной базовой подготовки характеризуется значительным изменением соотношения видов подготовки: существенно возрастает доля специальной и уменьшается – общей. На третьем этапе – максимальной реализации индивидуальных возможностей – изменяется соотношение между общей и вспомогательной подготовкой, с одной стороны, и специальной – с другой, в сторону преобладания последней. Специальная подготовка может достигать 60% и более общего объема работы. На заключительном этапе подготовки – этапе сохранения достижений – не происходит существенного изменения соотношения видов подготовки: остается исключительно высокой доля специальной, до минимума сводится доля общей. Приведенная нами общая схема соотношения различных видов подготовки может претерпевать существенные изменения в зависимости от специфики конкретного вида спорта, индивидуальных особенностей спортсменов, состава средств и методов тренировки. Огромное значение в процессе планирования многолетней тренировки имеет строгое соблюдение принципа постепенности повышения тренировочных нагрузок. В современной спортивной тренировке чаще всего наблюдается планомерный рост нагрузок от этапа к этапу с определенной стабилизацией на четвертом этапе. В этом случае тренировочные нагрузки на всех этапах подготовки полностью соответствуют функциональным возможностям спортсмена, что способствует планомерному повышению подготовленности. Увеличение тренировочных нагрузок обычно осуществляется по трем

направлениям: увеличения общего объема работы; увеличения интенсивности работы; увеличения доли интенсивной работы в ее общем объеме.

Пути повышения тренировочных нагрузок от года к году и от этапа к этапу могут быть различны: параллельное увеличение объема и интенсивности работы, процента интенсивной работы в ее общем объеме; преимущественное возрастание отдельных из указанных параметров при стабилизации или даже уменьшении других. Обычно, первый, второй и третий этапы многолетней подготовки характеризуются преимущественным увеличением объема тренировочной работы, который часто в конце третьего этапа достигает 70–80% максимальных величин. В дальнейшем, при более медленном увеличении общего объема тренировочной работы, резко возрастают ее интенсивность и процент интенсивной работы в ее общем объеме. При этом ежегодное увеличение объема работы может колебаться в широких пределах, обычно в диапазоне 15–30%, а увеличение интенсивной работы в ее общем объеме может достигать 10–15%. Однако эти величины могут значительно колебаться. Наиболее эффективным является вариант, при котором на протяжении первых трех этапов многолетней тренировки нагрузки возрастают постепенно. Затем при наступлении этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей увеличиваются нагрузки по всем направлениям. Принципиально важным при таком планировании динамики нагрузок является то, чтобы скачок в нагрузках совпал с переходом спортсмена в возрастную зону, оптимальную для демонстрации наивысших достижений. В этом случае спортсменам в течение одного года нередко удается добиться выдающихся результатов. При такой динамике нагрузок резервы роста достижений в последующие годы в основном относятся к сфере качественных характеристик тренировочного процесса. Поэтому процесс в дальнейшем преимущественно связан с повышением подвижности, устойчивости и экономичности в работе функциональных систем, совершенствованием технико-тактического мастерства, психических возможностей и др. Что же касается показателей, отражающих мощность функциональных систем, то здесь существенного прогресса достичь не удастся. Однако это частные примеры, характерные для подготовки отдельных выдающихся спортсменов на заключительных этапах многолетней подготовки. Подготовка на предшествующих этапах, когда еще трудно с уверенностью сказать о перспективах юного спортсмена, выявить его функциональные резервы, прогнозировать будущие достижения, носит относительно общий характер. Для построения многолетней тренировки очень важно рационально сочетать на ее этапах работу различной преимущественной направленности. Так, при определении динамики изменения объема работы аэробной направленности в общем объеме средств тренировки следует учитывать, что у юных спортсменов наблюдается высокая приспособляемость к такой работе. При значительно более низком уровне спортивного мастерства они по относительным показателям аэроб-

ной производительности почти не уступают взрослым. В ходе многолетней тренировки границы аэробных возможностей достигаются значительно раньше, чем анаэробных, а дальнейшее повышение работоспособности должно преимущественно связываться с совершенствованием иных составляющих спортивного мастерства.

Имеется существенное различие в предрасположенности спортсменов различного возраста к работе той или иной преимущественной направленности. Подростки (13–14 лет) в наибольшей мере предрасположены к работе аэробной направленности, скоростно-силовые упражнения, обеспечиваемые преимущественно анаэробными источниками энергии, даются им с большим трудом. С возрастом повышается способность успешно переносить работу, требующую проявления максимальной силы, выносливости при работе анаэробного характера, скоростно-силовых качеств. Что же касается работы аэробной направленности, то предрасположенность к ее выполнению возрастает в значительно меньшей степени, а у многих спортсменов стабилизируется вообще. Наивысшая предрасположенность к скоростно-силовой и анаэробной работе наблюдается у мужчин в возрасте 18–21 года, у женщин – в возрасте 16–17 лет.

Рассматривая соотношение на различных этапах подготовки работы скоростно-силовой направленности, следует указать, что специальные скоростно-силовые возможности в наибольшей мере развиваются в возрасте 17–20 лет. Включать в подготовку юных спортсменов напряженную силовую работу нецелесообразно, так как она предъявляет к их организму непосильные требования; кости, связки и нервная система еще не готовы к такой работе, и это может стать причиной травм, перегрузок опорно-двигательного аппарата и нервной системы.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Гулевич, Д.И. Организация и судейство соревнований по борьбе дзюдо / Д.И. Гулевич, О.С. Степанов. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 79 с.
2. Іўко, В.С. Барацьба спартыўна: падручнік для студэнтаў спецыяльнасцей фізічн. выхавання і спорту / В.С. Іўко. – Гродна, 1997. – 332 с.
3. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров. – 2-е изд., испр. – Москва: Академия, 2005. – 384 с.
4. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – Киев: Высш. школа, 1984. – 352 с.
5. Семикоп, А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб.-метод. пособие для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов и ун-тов, училищ олимпийск. резерва по специальности «Физическая культура» / А.Ф. Семикоп. – Гомель, 1992. – 149 с.: [21] л. ил.

Дополнительная

6. Благущ, П.К. Теория тестирования двигательных способностей / П.К. Благущ. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 164 с.
7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
8. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – Москва: ФиС, 1980. – 136 с.
10. Градополов, К.В. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры и спорта / К.В. Градополов. – Москва: Физкультура и спорт, 1965.
11. Дегтярева, И.П. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры / И.П. Дегтярева. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
12. Дмитриев, А.В. Справочник боксера учеб.-метод. пособие / А.В. Дмитриев, С.А. Сергеев. – Минск: РУМЦ ФВН, 2001. – 156 с.: ил., табл.
13. Иванченко, Е.И. Виды подготовки в спорте: учебно-методическое пособие / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2014. – 261 с.
14. Жаров, К.П. Волевая подготовка спортсмена / К.П. Жаров. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 151 с.
15. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацюрский. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
16. Ковтик, А.Н. Бокс. Уроки профессионала для начинающих / А.В. Ковтик. – Питер, 2008. – 224с.: ил. – (Серия «Боец»).
17. Косяченко, Г.П. Подготовка тренеров по вольной борьбе: монография / Г.П. Косяченко; Белорус. Гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2013. – 141 с.
18. Меерсон, Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика / Ф.З. Меерсон. – Москва: Наука, 1981.
19. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 216 с.

20. Розенблат, В.В. Проблема утомления / В.В. Розенблат. – Москва: Медицина, 1975. – 240 с.
21. Спортивные единоборства для студентов групп спортивной специализации начальной подготовки (кикбоксинг, тайландский бокс): методические рекомендации / сост. В.А. Лосев. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 51 с.
22. Худадов, Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н.А. Худадов. – Москва: Физкультура и спорт, 1968. – 158 с.
23. Щитов, В. Бокс для начинающих / В. Щитов. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 448 с.

Для самостоятельного изучения

24. Сергеев, С.А. Основы техники бокса: монография / С.А. Сергеев // Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2020. – 295 с.
25. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / ИИ. Алиханов. – 2-е изд., перер. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
26. Кузнецов, В.С. Прикладная физическая подготовка: 10–11 классы: учеб.-метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: ВЛАД-ПРЕСС, 2003. – 184 с.: ил.
27. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.
28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 541 с.
29. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высш. специальн. физкультурн. учеб. заведений / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: Лань, 2003. – 160 с.
30. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.
31. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 216 с.
32. Озолин, НГ. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 546 с.
33. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.
34. Барташ В.А. Основы физической подготовки в каратэ/ В.А. Барташ, С.А. Лукашин. – Минск: БГУФК, 2021. – 135 с.
35. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. –Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 208 с.
36. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Медицина, 1990. – 480 с.
37. Чудинов, В.А. Физическое воспитание боксера / В.А. Чудинов. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 45 с.
38. Иванченко Е.И. Виды подготовки в спорте/ Е.И. Иванченко. Учебно-методическое пособие. – Минск БГУФК, 2014. – 260 с.

Учебное издание

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Курс лекций

В 3 частях

Часть 2

Теория и методика спортивной тренировки
в избранном виде спорта

Составитель

ЛОСЕВ Вадим Александрович

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

В.Л. Пугач

Подписано в печать 2021. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 6,51. Уч.-изд. л. 7,07. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.