

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БОКСА
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
ГРУПП ПСМ**

Методические рекомендации

2009

УДК 796(075.8)
ББК 75.713.я73
О-26

Автор-составитель: преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова», магистр педагогических наук **Д.В. Росляк**

Рецензент:
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*

Учебное издание подготовлено на основе базовой программы по спортивным единоборствам для специализированных групп повышения спортивного мастерства (ПСМ). В нем использованы современные подходы в освоении технических и тактических действий боксеров, которые могут использоваться для работы со спортсменами различного уровня подготовленности.

Предназначено для преподавателей, тренеров, студентов, а также для желающих заниматься боксом самостоятельно.

УДК 796(075.8)
ББК 75.713.я73

ВВЕДЕНИЕ

Бокс является, пожалуй, самым острым видом единоборств. Эта особая острота объясняется чрезвычайно высокими физическими и особенно психическими нагрузками. Ведь поединок на ринге протекает при повышенной двигательной активности, колоссальном нервном напряжении, вызывающем максимальную мобилизацию деятельности всех органов и систем организма. Психика боксера испытывает очень большие нагрузки. В первую очередь это относится к восприятию и вниманию.

На протяжении всего поединка от боксера требуются точные, мгновенные восприятия, в особенности специализированные, такие, как чувство дистанции, чувство времени, чувство удара. В то же время боксеру необходимо устойчивое и одновременно быстро переключаемое внимание, например при переходе от защиты к атаке. При этом большое значение имеет быстрая переработка информации, поступающей от противника, что предъявляет серьезные требования к психической сфере боксера.

Все это вызывает значительное психическое напряжение, которое усугубляется постоянной угрозой получить сильный удар. Последний фактор не встречается ни в каком другом виде спорта. Из-за него у боксеров намного обостряются все психические процессы, и значительно увеличивается нервно-психическое напряжение. Это вызывает быстрое утомление. А значит требуется особое внимание к регулированию нагрузок как на тренировках, так и на соревнованиях.

Угроза получения удара особенно возрастает на соревнованиях, пусть даже самого невысокого ранга, и заставляет боксеров тщательно готовиться к любым соревнованиям.

Следует учитывать также, что сам удар может оказать непосредственное физическое воздействие на организм боксера, что в еще большей степени увеличивает остроту воздействия специфических нагрузок в боксе. Ясно, что такого рода нагрузки требуют и более длительного времени на восстановление. К тому же большинство соревнований представляют собой продолжительные многодневные турниры, в которых нервная и физическая нагрузка достигают чрезвычайно высокого предела. Не забудьте и о сгонке веса, к которой прибегает большинство боксеров.

Поэтому «паузы» между соревнованиями в боксе гораздо длительнее, чем в других видах спорта. Во всяком случае, правила разрешают боксеру участвовать в очередных состязаниях не раньше, чем по прошествии пятнадцати дней со времени окончания предыдущих.

Количество соревнований в году колеблется обычно от 5–6 до 10–11.

Все это накладывает существенный отпечаток на построение тренировки боксера и ее периодизацию. Календарный год включает в себя несколько тренировочных циклов, сходных по объему и динамике тренировочных нагрузок, по применяемым средствам, задачам подготовки и другим особенностям. Обычно количество циклов определяется числом соревнований за год и колеблется от 3 до 6.

ГЛАВА 1. ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

1.1 Анализ построения тренировочного процесса

Анализ содержания тренировки и динамики нагрузок на протяжении исследуемого срока подготовки позволил выявить наличие циклов, характеризующихся общностью содержания и динамики нагрузок. Каждый цикл представляет собой, по существу, подготовку к очередному соревнованию, после которого начинается новый цикл. Продолжительность циклов – 6–9 недель.

Динамика нагрузок в каждом цикле характеризуется вначале повышением объемов общей и специальной подготовки, а затем стабилизацией или даже их снижением. Иногда при снижении объема общей подготовки происходит повышение объема специальной подготовки, например во втором цикле. Что касается интенсивности нагрузки, то она повышается на протяжении цикла и снижается лишь за 2–3 недели до соревнования. Колебания объема и интенсивности нагрузок по неделям могут быть весьма существенными, но указанная тенденция их динамики сохраняется.

Несмотря на указанные общие черты каждого цикла, в них имеются и различия. Они обусловлены в основном сроками подготовки к соревнованиям и масштабом последних. Нужно заметить, что сами сроки подготовки взаимосвязаны с масштабом соревнований: чем крупнее соревнования, тем продолжительнее подготовка к ним.

Отличия касаются в основном количественных характеристик нагрузки и частично ее динамики. Чем длительнее сроки подготовки к соревнованиям, тем больший объем общей и специальной подготовки применяется в цикле и тем более плавный характер приобретает динамика объема нагрузок. Кроме того, в продолжительных циклах тренировки – втором и четвертом – процесс нарастания или стабилизации объема специальной подготовки длится дольше, чем в менее длительных циклах (первом и третьем).

По окончании первого цикла сколько-нибудь длительного снижения объема и интенсивности нагрузок не наблюдалось. Это характерно для переходного периода. Лишь после двух напряженных соревнований в конце второго цикла и очень ответственного турнира в третьем тренировки были прекращены на 1–2 недели, а затем вновь нагрузки достигли прежних величин за сравнительно короткие сроки. После четвертого цикла, в конце которого проводились самые крупные и напряженные соревнования, переходный период достиг месячной продолжительности.

Здесь намеренно приведен пример многоциклового периодизации тренировки, характеризующийся короткой продолжительностью тренировочных циклов и весьма напряженными соревнованиями на

сравнительно коротком отрезке времени. На этом примере наглядно показаны недостатки многоциклового периодизации тренировки, сказавшиеся на выступлении боксеров в главных соревнованиях четвертого цикла (все участники провели их крайне неудачно).

Анализ приведенной периодизации спортивной тренировки боксеров позволяет видеть существенную разницу между ней и принятыми в большинстве видов спорта. Она выражается в количестве и длительности тренировочных циклов, в их содержании.

Обычно целесообразным считается введение одного-двух циклов в году с довольно продолжительными (3–7 месяцев) подготовительными и соревновательными периодами. В боксе же картина иная. Здесь, как уже было сказано, количество циклов значительно больше (от 3 до 6), а продолжительность тренировочного периода 6–10 недель. Соревновательный период зачастую ограничивается сроками одного турнира и только изредка – двух–трех.

По существу, подготовительный период в боксе по своему назначению не соответствует одноименному периоду, описанному в теории спорта. Последний рассчитан на закладку фундамента спортивной формы и ее становление. Здесь прибегают к большим объемам нагрузки, используют разнообразные тренировочные средства. В боксе же данный период отводится в основном на создание предпосылок для успешного выступления в ближайших соревнованиях. Да его кратковременность и не дает возможности освоить те объемы общей и специальной подготовки, которые необходимы для достижения спортивной формы. Многоцикловая система построения тренировки практически не позволяет сконцентрировать основной объем нагрузки в начале подготовительного периода.

В результате боксеры не могут создать достаточно прочной базы для своей дальнейшей подготовки. Это подтверждается, в частности, исследованием физической работоспособности боксеров с помощью пробы PWC 170 в начале и конце подготовительного этапа. Никакого роста работоспособности за это время не наблюдается, что свидетельствует о недостаточно высоких функциональных возможностях спортсменов, на базе которых можно было бы достигнуть высокого уровня тренированности.

Кроме того, многоцикловая периодизация тренировки в боксе не создает условий для полноценного освоения и совершенствования техники и тактики. Это объясняется тем, что в каждом сравнительно коротком тренировочном цикле ведется подготовка к конкретному, предстоящему вскоре соревнованию, в процессе которой приходится решать массу различных задач и помимо работы над техникой и тактикой. Ведь для серьезной подготовки к соревнованию нужно обеспечить физическую и функциональную готовность организма, повысить

уровень общей и специальной выносливости, а также степень развития специфических двигательных качеств и навыков. Естественно, что в таких условиях для длительной скрупулезной работы над технико-тактическим мастерством просто не хватает времени.

Вот подготовка зачастую и превращается в «натаскивание» спортсмена от соревнования к соревнованию. Основной упор делается на развитие физических качеств и функциональных возможностей боксеров, а работа над техникой и тактикой отступает на задний план. Тренеров соблазняет перспектива добиться больших успехов за сравнительно короткий срок путем развития физических качеств и повышения функциональных возможностей, компенсируя недостатки в технико-тактическом мастерстве высоким уровнем физической подготовленности.

Однако вершины спортивного мастерства можно достичь только тогда, когда высокий технико-тактический уровень сочетается с оптимальной физической подготовленностью боксера. Эта немудреная истина приведена здесь только для того, чтобы показать ее особую значимость в боксе. Ибо забвение технико-тактического совершенствования в угоду физической подготовленности способствует превращению бокса в обыкновенную драку.

Словом, многоцикловая периодизация тренировки не обеспечивает полноценной подготовки боксеров к ответственным соревнованиям, не способствует повышению спортивного мастерства. Следует, однако, заметить, что этот вывод относится только к построению тренировки с явно выраженной многоциклическостью (до 6 циклов в год).

В практике довольно часто встречаются тренировки с менее выраженной циклическостью – от одного до трех относительно самостоятельных циклов. По-видимому, своеобразие периодизации спортивной тренировки в боксе в определенной мере оправдано его спецификой. Однако важно найти оптимальные границы периодизации тренировки в боксе, определяемые как его своеобразием, так и общими закономерностями. Согласно последним данным (Л.П. Матвеев), тренировочные циклы не должны быть короче 6 месяцев, так как в более коротких циклах трудно освоить большие объемы нагрузок, необходимые для приобретения и сохранения спортивной формы на более высоком уровне.

Однако практически в боксе весьма сложно строить тренировку в форме полугодовых или более продолжительных двигательных циклов. Этому мешает в основном календарь соревнований, который составляется, к сожалению, без учета закономерностей построения тренировки.

Кроме того, специфические особенности бокса во многом затрудняют построение тренировки в указанной форме. Повышенные

нагрузки на тренировках и особенно на соревнованиях приводят к довольно быстрому расходованию физических и особенно психических ресурсов организма.

Назрела необходимость сокращения сроков подготовки к соревнованиям с последующим пополнением израсходованных ресурсов путем нового повышения объема нагрузок, преимущественно за счет общей физической подготовки.

Все это и приводит к многоцикловому построению тренировки с укороченными циклами. А тут еще пресловутые установки на достижение самого высокого результата на каждом соревновании. Это заставляет боксера ко всем без исключения соревнованиям готовиться одинаково напряженно, порой в ущерб основной подготовке к наиболее ответственному из них. Здесь, правда, имеет место и еще одна причина, о которой уже говорилось, – угроза получения сильного удара на соревнованиях. Поэтому ни один боксер не примет участия даже в не очень ответственном соревновании, не подготовившись к нему достаточно серьезно.

Итак, существуют объективные причины, способствующие многоцикловому построению тренировки.

В то же время такая периодизация имеет целый ряд недостатков, о которых также уже было сказано. Правда, эти недостатки относятся в основном к тренировке с большим числом циклов при малой их продолжительности. Возможно, снижение количества циклов и увеличение их продолжительности будет способствовать оптимизации тренировочного процесса.

Анализ тренировок ведущих боксеров страны на протяжении многих лет подтверждает данное предположение. Основанием для такого вывода служат следующие факты. Большинство успехов сильнейшими боксерами было достигнуто в те периоды, когда удавалось уменьшать многоцикличность тренировок. Самые ответственные соревнования разделял период в 3–6 месяцев, подготовка к ним осуществлялась в форме, напоминающей полугодичные и даже годовые циклы. При этом выделялся сравнительно длительный подготовительный период, свободный от соревнований и дававший возможность освоить большие объемы тренировочных нагрузок и провести значительную работу по изучению и совершенствованию технико-тактического мастерства.

Правда, указанное построение тренировки было характерно для шестидесятых годов, когда календарь соревнований был не таким насыщенным, как в последние годы. В настоящее время использовать циклы такой продолжительности весьма сложно и в большинстве случаев невозможно. Однако и в последние годы наибольших успехов наши боксеры достигали чаще всего при уменьшении многоциклич-

ности тренировок. Обычно на протяжении года применялись 2–3 тренировочных цикла продолжительностью от 2 до 5 месяцев с довольно ярко выраженными подготовительными периодами. Соревновательный период состоял из 1–3 соревнований и длился от 10 дней до 1,5–2 месяцев.

Применение же большого количества кратковременных циклов в тренировках, как правило, приводит к неудачам на ринге. Не случайно в недавнем прошлом мы наблюдали значительное ослабление позиций советского бокса на международном ринге. Хотя уровень физической и функциональной подготовленности боксеров вырос, технико-тактическое мастерство их снизилось. Многочисленные примеры из практики бокса свидетельствуют о существенном влиянии особенностей построения тренировки на результат спортсмена.

1.2 Оптимальные варианты построения тренировки

Думается, что приведенные примеры и проделанный нами анализ убеждают в непригодности многоциклического процесса тренировки и в необходимости поиска более оптимальных вариантов. Представляется, что одним из них может явиться крупноцикловое построение тренировки с продолжительностью циклов от 3 до 6 месяцев. Как было отмечено выше, подобное построение тренировки на практике оказалось достаточно эффективным.

Предлагаемое построение тренировки в гораздо большей степени отвечает закономерностям развития достижений. Однако, если их применять в большом объеме и в течение длительного времени, можно быстро исчерпать физический и психический потенциалы организма, вследствие чего прекратится рост результатов либо наступит перетренированность. Это происходит тем быстрее, чем чаще проводятся соревнования и чем выше доля специфических нагрузок в общем объеме тренировки.

Нагрузки регулируют с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, в частности реакции его организма на специфические и особенно соревновательные нагрузки. Одни спортсмены переносят их сравнительно легко, другие же гораздо труднее, что выражается в заметном снижении работоспособности и других показателях тренированности. Естественно, что первые могут участвовать в значительно большем количестве соревнований, чем вторые.

Количество соревнований в цикле зависит также от его продолжительности и состояния тренированности боксера. Ясно, что в двухмесячном цикле вряд ли следует проводить больше одного-двух турниров. В более длительных циклах их может быть несколько больше – до 6–10 турниров в год.

Построение тренировки в циклах и их длительность находятся в прямой зависимости от задач тренировки на том или ином этапе.

Подводя итог сказанному, можно рекомендовать крупноцикловое построение тренировки с продолжительностью циклов от 3 до 6 месяцев. В цикле следует выделять подготовительный период с общеподготовительным и специально-подготовительным этапами длительностью от одного до двух месяцев каждый. Соревновательный период не должен превышать трех месяцев, поскольку в течение более продолжительного срока трудно сохранять спортивную форму.

Переходный период необходим только после серии напряженных соревнований или после наиболее ответственного из них. В остальных случаях целесообразно ограничиться кратковременным снижением нагрузок после каждого цикла с последующим их нарастанием.

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

2.1 Построение тренировки в подготовительном периоде

Многолетние наблюдения за спортивной тренировкой боксеров высокого класса, а также анализ литературных и документальных источников позволили выявить особенности построения тренировки в подготовительном периоде.

Длительность периода колеблется в довольно широких пределах – от 1 до 4 месяцев. Однако в большинстве случаев продолжительность его составляет 1,5–2 месяца. В подготовительном периоде можно выделить два сравнительно крупных этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный продолжительностью от 3 до 5 недель каждый, а также относительно самостоятельный, подводящий к соревнованиям этап – последние 1–2 недели.

Аналізу подверглись и тренировочные средства, которые были распределены на следующие группы упражнений:

- 1) общеразвивающие;
- 2) специально-подготовительные (бой с тенью, прыжки со скалкой, имитации с отягощениями и без них, боксерская борьба, боксерские пятнашки и т.п.);
- 3) упражнения на боксерских снарядах, в т.ч. на лапах;
- 4) упражнения по совершенствованию технико-тактического мастерства с партнером (СТТМ), в т.ч. условные бои;
- 5) соревновательные (вольные бои и спарринги).

Учитывалось «чистое» время, затраченное на выполнение каждой из перечисленных групп упражнений. Утренние тренировки в расчет не принимались. Поскольку объем тренировочных нагрузок во многом зависит от длительности подготовительного периода, анали-

зировался, в основном, удельный вес общей и специальной подготовки, а также перечисленных групп упражнений.

Анализ показал, что в подготовительном периоде удельный вес общей подготовки (55–65%) преобладает над удельным весом специальной подготовки (35–45%). При этом специально-подготовительные упражнения занимают 8–10% общего времени тренировки, упражнения на снарядах – 14–20%, СТТМ – 12–14%, соревновательные – 1–2%.

Таким образом, в подготовительном периоде общая подготовка преобладает над специальной. Из всего времени, затраченного на ОФП, львиная доля (80–90%) отводится спортивным играм. Обращают на себя внимание весьма низкие величины удельных весов специально подготовительных упражнений и СТТМ, то есть тех упражнений, от применения которых во многом зависит изучение и совершенствование технико-тактического мастерства.

Научно доказано, что удельный вес различных упражнений и интенсивность тренировочной нагрузки на разных этапах неодинаковы. Общеподготовительный этап характеризуется интенсивным применением общеразвивающих упражнений, которые обычно превышают объем специальных упражнений в 3–4 раза. Последние занимают сравнительно мало места в графике первого этапа подготовительного периода, а такие упражнения, как с партнером и соревновательные, иногда вообще не применяются.

Интенсивность нагрузок на этом этапе является самой низкой по сравнению со всеми другими этапами подготовительного периода. Зато ее колебания весьма существенны.

На данном этапе общий объем тренировочной нагрузки и объем ОФП выше, чем на любом другом этапе подготовительного периода, в то время как объем специальной подготовки является самым низким.

Словом, общеподготовительный этап направлен, в основном, на повышение функциональных возможностей боксеров и преимущественное развитие общих физических качеств. Развитию специальных качеств уделяется весьма незначительное внимание.

На специально-подготовительном этапе общеразвивающие упражнения занимают на тренировках все еще много времени, однако их преимущество уже не является подавляющим. Объем ОФП превосходит объем специальной подготовки примерно в 1,5 раза. Здесь используется сравнительно много упражнений с партнером, на снарядах и соревновательных, что вызывает заметное повышение интенсивности нагрузки. Здесь она выше, чем на всех остальных этапах (3,6–4,0 балла).

Отличительной особенностью специально-подготовительного этапа является изменение направленности общеразвивающих упражнений. Если на предыдущем общеподготовительном этапе они по преимуществу помогают развитию общих физических качеств, то на этом

этапе они призваны поддержать уже достигнутый уровень тренированности, способствовать переключению боксера на другой вид деятельности, ускорить ход восстановительных процессов в его организме. Интенсивность же общеразвивающих упражнений здесь снижается.

На специально-подготовительном этапе тренер и спортсмен работают над развитием и совершенствованием специальных физических качеств и двигательных навыков, определяющих уровень тренированности боксера, его мастерство. К концу этапа боксеры обычно достигают пика спортивной формы.

Подводящий этап характеризуется примерно равным соотношением общеразвивающих и специальных упражнений. Здесь наблюдается довольно заметное повышение удельного веса почти всех специальных упражнений за исключением соревновательных. Последние подчас вообще не применяются.

Однако общий объем тренировочной нагрузки на подводящем этапе резко сокращается. По сравнению с самым высоким недельным объемом подготовительного периода общий объем нагрузки на подводящем этапе сокращается в 2–3 раза в основном за счет общей подготовки.

Интенсивность специальных упражнений поддерживается на довольно высоком уровне, который, однако, никогда не достигает максимума. Средства тренировки заметно индивидуализируются.

Тренировка на этом этапе направлена на поддержание достигнутого уровня тренированности и окончательную шлифовку спортивного мастерства боксера с учетом особенностей предстоящего соревнования будущих противников и т.д.

Для большинства боксеров немаловажное значение имеет доведение веса до границы своей весовой категории. Это часто связано со сгонкой лишнего веса в бане. В зависимости от величины лишнего веса, а также от индивидуальных особенностей его сгонки строятся и тренировки.

Очевидно, что объем ОФП возрастает в первые 2–3 недели общеподготовительного этапа, затем в течение трех недель держится примерно на одинаковом уровне и резко снижается на последней неделе специально-подготовительного этапа и на подводящем этапе. Повышение объема специальной подготовки несколько запаздывает по сравнению с объемом ОФП. Она достигает максимума в середине специально-подготовительного этапа, затем стабилизируется и заметно снижается лишь в последней неделе подводящего этапа.

Интенсивность нагрузок плавно нарастает на общеподготовительном этапе, а в самом начале специально-подготовительного этапа повышается скачкообразно. Это связано, по-видимому, с повышением объема и интенсивности специальных упражнений. За 2–3 недели до соревнований интенсивность нагрузок снижается.

Содержание тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, их динамика на подготовительном периоде в боксе весьма существенно отличаются от общих закономерностей построения тренировки, известных из теории спорта. В частности в боксе – этот период значительно короче, чем в большинстве видов спорта, средства общей подготовки преобладают над средствами специальной подготовки в 3–4 раза. Даже на специально-подготовительном этапе объем общей подготовки превышает объем специальной, в то время как в других видах спорта рациональным считается соотношение 1:2 или 2:3 в пользу последней.

Эта особенность бокса вызвана его спецификой. Бокс требует комплексного проявления всех физических качеств, а с помощью только специальных средств это решить практически невозможно.

Повышенная острота воздействия специальных упражнений в боксе приводит к быстрому истощению физических и психических ресурсов организма. Для их пополнения и поддержания достигнутого уровня подготовленности также необходимо непрерывно прибегать к средствам ОФП. Острота же специальных упражнений просто не позволяет применять их в большом объеме. Совершенно очевидно, что, например, всего лишь пять раундов условного боя с партнером может оказать более значительное воздействие на организм, чем получасовая игра в футбол или баскетбол в сравнительно невысоком темпе.

Становится понятным и оправданным широкое использование средств ОФП в боксе, а также их преобладание над средствами СП. И все же мы берем на себя смелость утверждать, что используемые в подготовительном периоде объемы ОФП несколько завышены, а средства ОФП часто используются непроизводительно.

В последнее время без достаточных к тому оснований занятиями по ОФП стали подменять тренировки по совершенствованию технико-тактического мастерства. Причем это делается обычно без учета решаемых на тренировке задач и особенностей воздействия нагрузок на организм спортсменов. Сложилась даже определенная схема построения тренировочного дня. Если первая тренировка посвящается специальной «работе», то вторая, как правило, направлена на ОФП и наоборот. А ведь нередко бывает, что после одной специальной тренировки боксер вполне в состоянии специализировать и следующую. Это вполне оправдано, когда при сравнительно невысокой интенсивности нагрузки идет процесс изучения и совершенствования техники.

Тенденция к специализации физической подготовки в большинстве видов спорта зарекомендовала себя положительно. Ясно, что этот процесс не минует и бокс, но уже сейчас надо принять меры к его искоренению, естественно в разумных пределах.

Специализация физической подготовки заключается в сближении общеразвивающих упражнений со специальными по характеру нервно-мышечных усилий, режиму работы, структуре движений и другим параметрам. Например, бег в «рваном» ритме, чередуя рывки на 30–100 метров с легким бегом или даже ходьбой. Рекомендуются шире использовать имитационные упражнения с различного рода отягощениями – набивными мячами, камнями, ядрами, металлическими палками и т.п.

Что касается движений, связанных с перемещением, с защитными действиями, то здесь помогут отягощения в виде утяжеленных поясов, ботинок со свинцовой прокладкой и т.п. приспособлений. Они, к сожалению, еще не нашли у нас достаточно широкого применения. Между тем отягощения такого рода позволяют намного эффективнее развивать группы мышц, на которые ложится основная нагрузка в бою на ринге.

Применяя упражнения с отягощениями, не следует опасаться закрепощения мышц, потери скорости или нарушения координации движений. Это может произойти только в том случае, если отягощения слишком велики, а упражнения не соответствуют специфике действий боксера. Поэтому упражнения должны носить скоростно-силовой характер с использованием сравнительно небольших отягощений и обязательно чередоваться с упражнениями на расслабление.

Так, для развития силы рекомендуются упражнения со штангой весом 50–70% собственного веса боксера. В имитационных упражнениях вес отягощений не должен превышать 20% собственного веса спортсмена.

Специализация физической подготовки позволит повысить ее эффективность, а заодно сократить объем и более целенаправленно использовать в тренировке. Это, конечно, не означает, что ОФП, как таковая, перестанет существовать. Она по-прежнему будет использоваться, но только более целенаправленно и в соответствующее время.

Следует обратить внимание и на довольно крутой подъем интенсивности нагрузки и объема специальной подготовки в самом начале специально-подготовительного этапа. Наблюдения показали, что в этот момент у боксеров нередко снижается работоспособность, нарушается координация движений, ухудшается самочувствие, сон, аппетит. По-видимому, на состоянии спортсменов неблагоприятно сказывается слишком крутой переход от нагрузок общего характера и невысокой интенсивности к сравнительно высоким нагрузкам специальной направленности.

Если в других видах спорта подготовительный период длится 3–4 месяца в полугодовом цикле и 6–7 месяцев в годичном, то в боксе он редко превышает 2 месяца. В результате приходится форсировать

подготовку и резко повышать интенсивность нагрузок и специализированность тренировок.

В таком коротком подготовительном периоде очень сложно достаточно высоко поднять уровень общей и специальной подготовки. Приходится выполнять большой объем тренировочных нагрузок с направленностью на ОФП. Сделать это надо в общеподготовительном этапе, а небольшая продолжительность его не дает возможности выполнить сколько-нибудь значительный объем работы. Так и получается, что в большинстве случаев боксерам не удается повысить уровень функциональных возможностей организма.

2.2 Пути оптимизации построения тренировки

Прежде всего, надо по возможности увеличить продолжительность подготовительного периода до 3–4 месяцев в рамках более крупного тренировочного цикла, описанного в предыдущей главе. Это даст возможность увеличить объем тренировочной нагрузки и более рационально ее регулировать. Динамика роста объема и интенсивности нагрузки останется примерно той же, которая характерна для ныне существующего построения тренировки, с той разницей, что более плавным будет переход от общеподготовительного этапа к специально-подготовительному.

Надо увеличить и объем нагрузок в общеподготовительном этапе, но не столько за счет ОФП, сколько за счет специальной подготовки. Это позволит в большей степени специализировать тренировку уже на первом этапе, а значит более равномерно развивать общие и специальные физические качества и двигательные навыки.

Специализация общеподготовительного этапа и более плавное наращивание объема и интенсивности нагрузок целесообразны. При этом объем ОФП не должен превышать объем специальной подготовки более чем в два раза. Специализация общей подготовки и широкое использование специальных упражнений (с невысокой интенсивностью) позволяют обеспечить более плавный переход ко второму этапу и избежать отрицательных последствий слишком резкого перехода от общих нагрузок к специальным. Это поможет также провести более кропотливую работу по совершенствованию техники и тактики, чему в настоящее время уделяется явно недостаточное внимание.

Необходимо создавать фундамент не только общей, но и специальной подготовки. Для этой цели следует в сравнительно большом объеме со средней интенсивностью использовать специальные упражнения по совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств. Нагрузки должны быть такими, чтобы спортсмен мог полностью отдохнуть и восстановиться к следующему тренировочному дню. На такую подготовку лучше отводить конец первого и начало второго этапов.

Сказанное никоим образом не означает, что общая физическая подготовка утрачивает в боксе свое значение. На первом этапе она по-прежнему используется достаточно широко, служит цели развития общей тренированности организма.

Способность переносить специальные нагрузки зависит, наряду с прочим, от повышенной работоспособности сердечно-сосудистой системы, определяющей, в свою очередь, уровень развития общей и специальной выносливости. Одними специальными средствами этого достичь просто невозможно. Следует включать в тренировки бег, плавание, лыжи, спортивные игры, словом, виды спорта, содействующие развитию общей выносливости.

ОФП – эффективное средство переключения боксера на другой характер работы, а это необходимо для сохранения высокой работоспособности. Кроме того, ОФП является прекрасным средством для ускорения процессов восстановления в организме.

Занятия по ОФП занимают большое место в общей системе подготовки боксера, особенно на общеподготовительном этапе. Они направлены на повышение общей тренированности организма и развитие основных физических качеств.

Занятия строятся на основе широкого использования общеразвивающих упражнений из самых разных видов спорта. Тренировочные средства выбираются с учетом основных задач именно данной тренировки. Например, для развития скорости, ловкости и выносливости применяются спортивные игры, для развития силы – упражнения со штангой и другими отягощениями и т.п.

Отдельное занятие может быть полностью посвящено какой-либо одной спортивной игре или легкоатлетическому кроссу, а может состоять из набора разных упражнений.

В интересах специализации ОФП общеразвивающие упражнения, как уже говорилось, следует приближать к специфике бокса.

Изучение ЧСС у боксеров во время занятий по ОФП показало, что она колеблется в значительных пределах (от 130 до 190 уд/мин). Это вызвано разнообразием применяемых средств и методов тренировки. Так, при беге в равномерном темпе с невысокой интенсивностью частота пульса обычно 140–160 уд/мин, в то время как кросс в форме соревнований может вызвать ЧСС свыше 190 уд/мин. Ослабление контроля за интенсивностью ведения спортивных игр может привести к переутомлению боксеров. Специальная физическая подготовка содействует развитию специальных двигательных качеств и навыков, необходимых именно в боксе. В ней широко используются различные имитационные упражнения, а также работа на лапах и других боксерских снарядах, включаются различные упражнения с отягощениями, направленные на развитие специальных физических качеств с

сохранением основной структуры боксерских двигательных действий. Это различные имитационные упражнения типа ударных и защитных действий, передвижений, бой с тенью.

Особенность этих занятий состоит в том, что в них совершенно исключаются упражнения с партнером в перчатках с целью устранения повышенного нервного напряжения и сосредоточения усилий на специальной физической подготовке.

Интенсивность таких занятий меняется в значительных пределах в зависимости от особенностей применяемых упражнений и задач, поставленных в данном занятии. Наиболее низкая ЧСС отмечена в специально-подготовительных упражнениях без отягощений, а также с отягощениями, но с невысокой интенсивностью (140–150 уд/мин). Упражнения на снарядах, направленные на изучение и отработку технических приемов, проходят на значительно более низком режиме пульса (160–170 уд/мин), чем во время работы над развитием специальной выносливости (180–190 уд/мин и выше). Упражнения на боксерских лапах в большинстве случаев вызывают более высокую ЧСС, чем при работе на других боксерских снарядах. Из всех упражнений на снарядах наименее интенсивными являются упражнения на подвесной и пневматической груше.

Занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства направлены на развитие и совершенствование сугубо специальных навыков и тактических действий. Основным средством в этих занятиях являются упражнения с партнером в перчатках по изучению технических и тактических приемов, а также условные бои. Условные бои проводятся в более высоком темпе и приближаются к естественным условиям боксерского поединка. Боксерам даются задания, с которыми им придется столкнуться в предстоящих турнирах, скажем, по совершенствованию манеры ведения боя с левшой.

Интенсивность нагрузки в этом занятии выше, чем в предыдущих, а вариативность ее меньше. Упражнения с партнером проходят при довольно высокой ЧСС. В большинстве случаев она повышается к концу основной части занятия. Это объясняется тем, что основная часть тренировки заканчивается обычно проведением условных боев, в которых закрепляются навыки, изучаемые в предыдущих упражнениях с партнерами. В условных боях пульс достигает частоты 175–190 уд/мин и выше.

Учитывая большую напряженность упражнений с партнером и особенно условных боев, следует внимательно подходить к регулированию нагрузок, для чего правильно подбирать партнеров и задания с учетом сложности последних, а также использовать указанные данные о ЧСС.

Занятия по боевой практике преследуют цель подготовить боксера к предстоящим соревновательным нагрузкам, а также закрепить

имеющиеся навыки в технике и тактике в условиях, приближенных к соревновательным.

Основными упражнениями здесь являются вольные бои и спарринги. Помимо них могут применяться и другие специальные упражнения, но все они должны содействовать повышению эффективности данного тренировочного занятия. Так, после разминки целесообразно в течение нескольких раундов поупражняться в условном бою с партнером. Это поможет лучше настроиться на предстоящий бой и ускорит процесс вработывания в его начало. После вольного боя или спарринга, в зависимости от самочувствия боксера, можно провести 2–3 раунда на боксерских снарядах. Работа должна быть интенсивной и содействовать развитию специальной выносливости.

В таком занятии особые требования предъявляются к его подготовительной и заключительной частям. В первой части необходимо хорошо разогреть организм с помощью как общеразвивающих, так и специальных упражнений, чтобы уменьшить вероятность получения травм в процессе боев. Последняя часть должна быть направлена на постепенное приведение организма в состояние покоя после очень напряженных нагрузок в основной части урока.

Тренировочные занятия по специальной физической подготовке направлены преимущественно на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Такой микроцикл может сохраняться в основных чертах на протяжении всего специально-подготовительного этапа. Лишь во второй половине этапа следует интенсифицировать упражнения на снарядах и частично с партнером с целью развития специальной выносливости, поскольку эта задача является главной на данной стадии тренировочного процесса. В то же время ОФП направлена на восстановление организма после напряженных нагрузок.

На подводящем этапе количество тренировок сокращается до 5–8 в неделю. Объемы нагрузок также резко сокращаются. Широко применяются все специальные упражнения, за исключением соревновательных. Последние либо исключаются совсем, либо используются наименее напряженные варианты вольных боев в очень небольшом объеме. Все это, и особенно специальные упражнения, следует применять в небольшом объеме, но с достаточной интенсивностью.

Общеразвивающие упражнения, ускоряющие восстановительные процессы в организме, также используются в сравнительно небольшом объеме.

Основная задача тренировки в микроциклах на этом этапе – обеспечить восстановление спортсменов к началу основных соревнований.

Предлагаемое построение тренировочных микроциклов не следует рассматривать в качестве какой-то догмы, пригодной для всех

случаев жизни. Это противоречит, прежде всего, самой логике тренировочного процесса с его колоссальной гибкостью и многообразием форм и факторов, влияние которых не всегда с достаточной точностью можно учесть и предвидеть.

Поэтому описанные схемы построения микроциклов в подготовительном периоде целесообразно использовать лишь в качестве общих основ, которые необходимо творчески дополнять и конкретизировать с учетом складывающихся обстоятельств и условий.

2.3 Некоторые методы тренировки для регулирования нагрузки

От различия методов тренировки во многом зависит величина воздействия упражнений на организм боксеров, а значит и их тренировочный эффект. С помощью умелого использования методов тренировки можно более эффективно регулировать тренировочные нагрузки как в отдельных занятиях, так и в микроциклах.

Здесь будут рассмотрены только те методы, которые наиболее полно изучены, включая и некоторые нетрадиционные.

В боксе не совсем просто некоторые методы тренировки отнести к тому или иному общепринятому методу в «чистом виде». Поэтому для обозначения таких методов предлагается пользоваться следующими терминами. Мы отдаем себе отчет в том, что они во многом несовершенны, но зато они ближе к специфике бокса и более понятны тренерам и специалистам.

Пожалуй, самым распространенным методом тренировки в боксе является тот, в котором упражнения выполняются по трехминутным раундам с минутными перерывами между ними. Мы назвали его методом трехминутных раундов.

Метод трехминутных раундов позволяет выработать у боксера «чувство раунда», характерное для соревновательного поединка. Применяя этот метод, боксер научится определять продолжительность раунда и в соответствии с этим рассчитывать свои силы.

Обычно при выполнении упражнений на снарядах и с партнером указанным методом средняя ЧСС повышается от раунда к раунду или стабилизируется на примерно одинаковом уровне. Иногда колебания средней ЧСС бывают более вариативными. Это зависит от особенностей выполнения упражнения и заданий. Так, в условных и вольных боях ЧСС всегда выше, чем в упражнениях по СТТМ с партнером.

На протяжении каждого раунда наблюдаются весьма значительные колебания ЧСС – от минимальных величин в начале раунда до максимальных в конце его. Они вызваны переходом от занятий к отдыху и обратно. Перепад может достигать 60 и более уд/мин. Дли-

тельная работа (10–14 раундов) предъявляет высокие требования к организму боксера, поскольку ему постоянно приходится переходить на разные режимы. При этом редко достигаются устойчивые величины ЧСС.

Следует учесть также, что в трехминутном раунде боксерам зачастую не хватает времени для полноценного освоения или совершенствования техники и тактики бокса. Это нередко вынуждает их уплотнять тренировку, чтобы в небольшой отрезок времени освоить тот или иной прием. Понятно, нагрузки значительно увеличиваются.

Учитывая указанные особенности метода трехминутных раундов, его следует широко применять на специально-подготовительном этапе, когда боксеры уже достаточно тренированы и к тому же возникает необходимость выработки «чувства раунда». На общеподготовительном этапе он используется меньше.

Метод удлиненных раундов также применяется в практике бокса, однако не получил пока достаточно широкого распространения. Боксеры высокой квалификации вообще редко обращаются к нему.

В чем его суть? Раунд удлиняют до 5–10 минут. Длительность раунда выбирается с учетом состояния тренированности боксера, этапа подготовки и задач тренировки. Таких раундов в тренировке может быть несколько с перерывами между ними в 1–3 минуты.

Этот метод особенно эффективен при освоении и совершенствовании техники бокса на снарядах. Нагрузки регулируются самим боксером по самочувствию. ЧСС повышается постепенно и со 2-й–3-й минуты держится примерно на одном уровне, редко превышая 174–180 уд/мин.

При работе с партнером регулировать нагрузки в удлиненных раундах несколько труднее, ибо они зависят не от одного боксера, а от обоих партнеров.

По сравнению с методом трехминутных раундов, данный метод позволяет более плавно регулировать тренировочные нагрузки и создает лучшие условия для освоения и совершенствования технико-тактического мастерства, а также функциональную базу при переходе от общеподготовительных упражнений к высокоинтенсивной специализированной подготовке.

Применяют его на общеподготовительном этапе и в начале специально-подготовительного, когда закладывается фундамент специальной подготовки. Однако эффективность этого метода может снизиться, если во время удлиненных раундов вместо освоения или совершенствования приемов с партнером в сравнительно спокойной обстановке боксеры, поддаваясь эмоциям, увеличивают темп либо превращают упражнения в вольный бой. В таком случае нагрузка может оказаться чрезмерной и привести к переутомлению. Поэтому тренер

должен особенно внимательно следить за регулированием нагрузки в удлинённых раундах.

Этот метод можно сочетать и с другими формами и методами тренировки. Так мы успешно применяли следующую форму. После каждого удлинённого 6-минутного раунда следовал 3-минутный раунд условного боя, в котором совершенствовались приемы, осваиваемые в предшествующем раунде. Подобных вариантов может быть множество. Их выбор зависит от решаемых на тренировке задач и творческой инициативы тренеров.

Метод соревновательных отрезков. В последнее время, в теории и практике спорта все больше признается целесообразность моделирования в тренировках соревновательных нагрузок.

Однако в боксе этому вопросу уделяется пока явно недостаточное внимание. В частности, слабо используются возможности разных методов тренировки.

Одним из них может быть метод соревновательных отрезков. Он успешно апробирован, и его смело можно рекомендовать для практического использования. Суть его заключается в разделении основной части тренировки на отрезки, соответствующие длительности боя, то есть трем раундам по три минуты с минутными перерывами между раундами. Таких отрезков может быть несколько, а длительность отдыха между ними колеблется от двух до шести минут и зависит от тяжести нагрузок в отрезках. Чем она больше, тем, естественно, длительнее отдых.

Данный метод направлен на повышение адаптационных возможностей организма боксеров к соревновательным условиям путем моделирования последних (длительности поединка, а также величины нагрузок) в тренировке. Величины тренировочной и соревновательной нагрузок сближаются, но лишь до известной степени.

Тренировки методами трехминутных и удлинённых раундов проходят в большинстве случаев со сравнительно невысокой интенсивностью (ЧСС редко превышает 180 уд/мин) и не обеспечивают в должной мере выработку приспособительных реакций организма к соревновательным (или близким к ним) нагрузкам.

Метод соревновательных отрезков может стать своеобразным перекидным мостиком, с помощью которого осуществляется более постепенный переход от нагрузок сравнительно невысокой интенсивности к высокоинтенсивным, специализированным, возникающим в вольных боях и спаррингах.

Пользуясь методом соревновательных отрезков, можно регулировать нагрузки разными способами и в довольно широких пределах. Для этого нужно выделить один или два ударных отрезка, в которых нагрузка должна быть выше, чем в «разгрузочных» отрезках. Напри-

мер, в первом ударном отрезке дается задание по совершенствованию прямых ударов на дальней дистанции с партнером. ЧСС здесь довольно высока – 175–185 уд/мин. Следующий отрезок можно посвятить освоению и шлифовке сложных технических приемов в невысоком темпе. Наконец, в третьем отрезке эти приемы совершенствуются в условном бою, что приводит к повышению нагрузок. Происходит волнообразное регулирование тренировочных нагрузок.

Если нагрузки в некоторых отрезках не приближать к соревновательным, то данный метод становится значительно менее эффективным и почти ничем не отличается от обычного метода трехминутных раундов.

При выборе ударных отрезков нужно учитывать и особенности условий для развития определенных физических качеств. Например, на развитие специальной выносливости целесообразнее отвести последний отрезок тренировки (он и будет ударным), в первых же отрезках – совершенствовать излюбленные приемы. Для выработки скоростных качеств ударным отрезком следует сделать первый, ибо упражнения здесь следует выполнять до утомления.

Величину нагрузок в отрезках следует регулировать с учетом задач тренировки, состояния тренированности боксеров и этапа подготовки. Указанный метод желательно применять на специально-подготовительном этапе, особенно в середине его.

Интервальный метод применяется для развития скоростной и специальной выносливости. Мы исследовали несколько вариантов этого метода. В первом из них трехминутный раунд делился на отрезки длительностью 30 секунд и 1 минуту. В одноминутных отрезках упражнения выполняются с максимальной интенсивностью, в тридцатисекундном отрезке боксеры отдыхают. Трехминутных раундов может быть 2–3 за одну тренировку.

Во втором варианте продолжительность занятий и отдыха одинакова – по 30 сек. Общая продолжительность варианта – от 6 до 10 минут.

Оба варианта интервального метода являются очень жесткими, поскольку предъявляют чрезвычайно высокие требования к организму боксеров. ЧСС достигает 192–198 уд/мин и большую часть времени, иногда даже в перерывах на отдых, держится на уровне 180 уд/мин.

Кроме указанных вариантов интервального метода был апробирован еще один, в котором выполнение упражнения в каждом одноминутном отрезке начиналось только после восстановления ЧСС до 126–132 уд/мин. Для этого перерывы пришлось удлинить до 3–4 мин. Такой вариант можно использовать с целью развития аэробных возможностей боксеров, однако тренировка не должна быть слишком интенсивной (желательно, чтобы ЧСС не превышала 180 уд/мин).

К интервальному методу можно прибегать не только в работе на снарядах, но и с партнером, например, для совершенствования скоростных качеств в ближнем бою или на средней дистанции. Однако при этом необходимо принять профилактические меры: запретить сильные удары, разрешить боксировать лишь в защитных масках, ограничить действия спортсменов выполнением строго определенного круга приемов, чтобы от них было легче защититься партнеру, и т.п.

С помощью интервального метода можно решать и задачи повышения анаэробных возможностей боксеров, которые играют существенную роль в развитии скоростной и специальной выносливости. Этим же методом можно совершенствовать техническое мастерство боксеров на скорости, даже выше соревновательной, что будет способствовать выработке стабильного проявления высокой техники в экстремальных условиях.

Этот метод следует применять на общеподготовительном этапе для развития скоростно-силовых качеств и на специально-подготовительном этапе – для развития скоростной выносливости. Однако пользоваться им следует не слишком часто и с большой осторожностью. Несоблюдение этих условий может привести к слишком быстрому вхождению в спортивную форму либо к переутомлению спортсменов.

Соревновательный метод занимает значительное место в подготовке боксеров. Он лучше других позволяет моделировать соревновательные нагрузки в тренировке. Этот метод предполагает введение в тренировку чисто соревновательных упражнений – вольных боев и спаррингов, а также самих соревнований.

Уже отмечалось, что существуют разные варианты вольного боя, напряженность которых меняется в зависимости от таких факторов, как значимость боя для боксера, квалификация и уровень мастерства соперника, наличие у последнего нокаутирующего удара, смена партнеров по ходу боя, место проведения поединка (на ринге или вне его), а также форма его выполнения (групповая, парная).

Поэтому мы не станем подробно описывать особенности соревновательного метода, ограничившись указанием на то, что его следует применять на специально-подготовительном этапе с учетом перечисленных факторов и напряженности разных вариантов вольного боя.

2.4 Упражнения боксеров в подготовительном периоде годовой тренировки

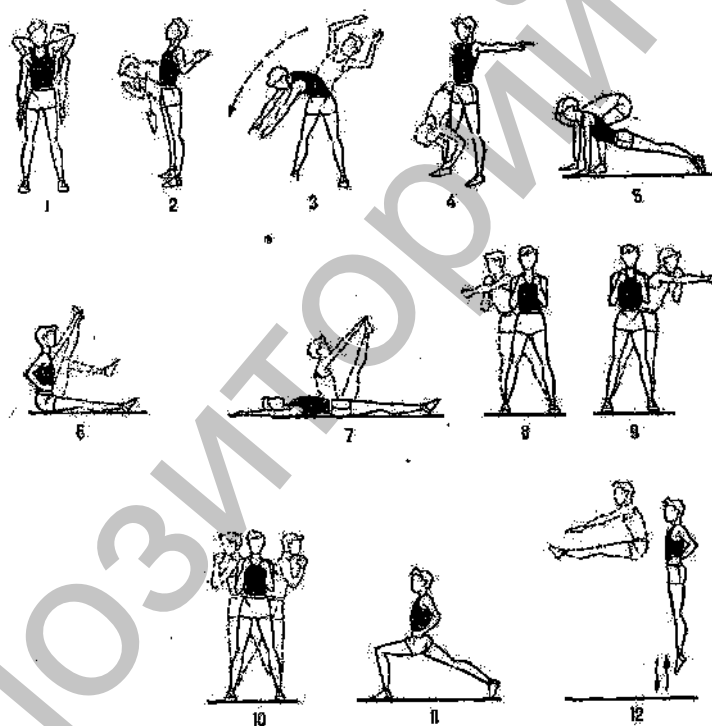
Подготовительный период состоит из 2 этапов. На 1-м, который продолжается 2–2,5 месяца, решаются следующие задачи: развитие скорости, ловкости, силы и выносливости, укрепление здоровья занимающихся (постановка правильного дыхания). На 2-м этапе (1,5–2 месяца) приобретаются или восстанавливаются технические навыки.

Задачи 1-го этапа подготовительного периода решаются преимущественно с помощью упражнений на быстроту, ловкость, гибкость, силу, расслабление и выносливость. Решению задач 2-го этапа подготовительного периода способствуют изучение передвижений, умение подготовить атаку, тренировка в скорости и точности выполнения ударов, своевременное применение защит.

В конце подготовительного периода можно проводить соревнования, которые носят легкий, игровой характер. Грубый, силовой бокс запрещается.

Для тренировки боксеров в подготовительном периоде предлагается 3 комплекса упражнений. По их принципу можно составить и свои комплексы, учитывая задачи данного периода.

Комплекс 1



В комплекс 1 входят упражнения, развивающие общую выносливость, силу мышц ног, плечевого пояса, брюшного пресса и спины, координацию и ловкость.

Наряду с общеразвивающими упражнениями в этом комплексе представлены и специальные имитационные движения боксера – удары из фронтальной позиции, которые помогают разобраться в механике ударов и вырабатывают правильные двигательные навыки.

Упражнение 1. Ходьба в спокойном темпе в течение 0,5–1 мин.

Упражнение 2. По истечении 1 мин ходьбы усилить темп и перейти на бег. Легко пробежать около 1 мин и перейти на ходьбу, вначале быструю, потом спокойную.

Упражнение 3 – на дыхание. И.п. (исходное положение) – стойка ноги врозь, ступни параллельны, руки на поясе.

Выполнение: отвести локти назад, приподнять грудную клетку – вдох, локти и плечи вперед, опустить грудную клетку – выдох (повторить 8–10 раз).

Упражнение 4 (рис. 1) – «насос». Служит для развития подвижности плечевого пояса. И.п. – стойка на ширине плеч, плечи развернуты, одна рука полусогнута, кистью под мышкой, другая опущена вниз.

Выполнение: маятникообразные наклоны в стороны с переменной положения рук (повторить упражнение 20–30 раз).

Упражнение 5 (рис. 2). Для развития мышц брюшного пояса и груди. И.п. – стойка ноги врозь, кисти к плечам, чуть в стороны, локти опущены.

Выполнение: на счет «и» – И.п., на счет 1 – согнуть ногу в колене, обхватить ее руками и прижать к груди – выдох. На следующий счет принять и.п. – вдох. То же другой ногой (повторить 20–30 раз).

Упражнение 6 (рис. 3). Развивает гибкость позвоночника, хорошо укрепляет мышцы брюшного пресса и поясницы, и.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед согнувшись, руки свободно.

Выполнение: большие круги туловищем. Повторить влево и вправо по 6 кругов.

Упражнение 7 (рис. 4). Для укрепления мышц спины, груди, поясницы и для активного растягивания мышц-антагонистов, развивает подвижность в суставах. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Выполнение: 1 – прогнуться в пояснице – вдох. 2 – наклониться вперед, захватить руками голеностопный сустав правой ноги, потянуться до касания лбом колена – выдох. 3–4 – пружинистые сгибания (потягивания к ноге). 5 – и.п., 6–7 и 8 – потянуться к другой ноге. 9 – и.п. (повторить упражнение по 6–8 раз к каждой ноге).

Упражнение 8 – на дыхание. Задача – восстановить нарушенный ритм дыхания.

Упражнение 9 (рис. 5). Укрепляет мышцы живота и спины. И.п. – упор лежа прогнувшись.

Выполнение: 1 – упор присев, 2 – и.п. и т.д. (повторить 12–14 раз).

Упражнение 10 (рис. 6). Для растягивания мышц задней поверхности ног. И.п. – сед вытянув ноги вперед, плечи развернуты.

Выполнение: 1 – захватить руками ступню. 2 – выпрямить ногу в колене. 3 – и.п. и т.д. (повторить 6–8 раз каждой ногой).

Упражнение 11 (рис. 7). Укрепляет мышцы брюшного пресса. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вверх.

Выполнение: 1 – поднять прямые ноги и руки перед собой – «щучка». 2 – и.п. и т.д. (повторить 10–12 раз).

Упражнение 12. Повышает статическую работоспособность мышц брюшного пресса и укрепляет мышцы бедра. И.п. – лежа на спине, опереться на предплечья.

Выполнение: движения ногами как при плавании кролем (в течение 20–25 сек.).

Упражнение 13 – на дыхание. И.п. – ступни на ширине плеч. Руки на поясе.

Выполнение: отвести локти назад, приподнять грудь – вдох; локти вперед, опустить грудь – выдох.

Упражнение 14. При его выполнении боксер перемещает вес тела с одной ноги на другую для подготовки к нанесению удара или для защиты. И. п. – основная стойка, прямые, но не напряженные ноги на ширине плеч или чуть шире, руки на поясе.

Выполнение: приподнимаясь на носке, центр тяжести тела перенести с одной ноги на другую (повторить 10–12 раз).

Упражнение 15 (рис. 8). Имитация прямых ударов из фронтальной позиции. И. п. – боевая стойка, ступни на ширине плеч, ноги прямые, руки полусогнуты, кисти, сжатые в кулаки, на уровне подбородка, локти опущены.

Выполнение: 1 – толчком левой ноги вес тела перенести на правую, разноименную с бьющей рукой ногу, сделать поворот, одновременно выполнить удар в намеченную точку. 2 – повторить движение, начиная его толчком правой ноги, выполнить удар правой в намеченную точку и т.д. (повторить 20–24 раза).

Упражнение 16 (рис. 9). Имитация боковых ударов и Выполнение: 1 – толчком левой ноги вес тела с поворотом перенести на правую ногу и одновременно нанести полусогнутой в локте левой рукой удар сбоку. 2 – толчком правой ноги вес тела перенести на левую ногу и нанести правой рукой удар сбоку (повторить 20–24 раза).

Упражнение 17 (рис. 10). Удары снизу из фронтальной, позиции, и.п. – то же.

Выполнение: вес тела перенести на разноименную с бьющей рукой ногу. Кулак описывает дугу, и боксер выполняет удар снизу вверх в цель (20–24 раза).

Упражнение 18. Аналогично упражнению 10.

Упражнение 19. Аналогично упражнению 11.

Упражнение 20. Аналогично упражнению 12.

Упражнение 21. Аналогично упражнению 3.

Упражнение 22. Укрепляет мышцы ног и содействует развитию прыгучести. И. п. – упор присев.

Выполнение: 1 – прыжки вверх прогнувшись со взмахом руками вверх-наружу. 2 – И.п. и т.д. (повторить 10–12 раз).

Упражнение 23 (рис. 11). Служит для растягивания мышц ног, укрепляет связочный аппарат и увеличивает подвижность в суставах. И.п. – выпад левой ногой вперед, руки на поясе.

Выполнение: 1–2 – пружинящие сгибания ноги в колене. 3 – прыжком смена ног и т. д. (повторить 6–10 раз каждой ногой).

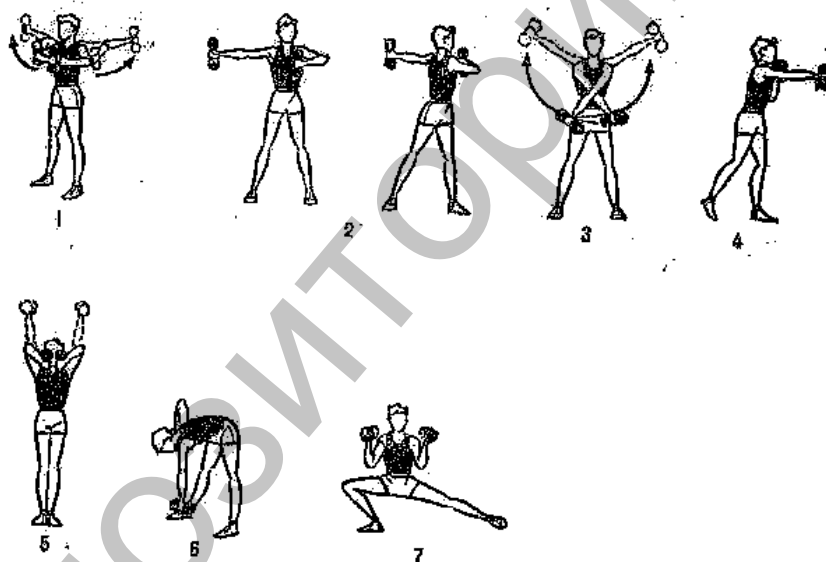
Упражнение 24 (рис. 12). Содействует развитию прыгучести, большая нагрузка приходится на мышцы брюшного пресса. И. п. – основная стойка, ступни параллельны, туловище слегка наклонено вперед, руки на поясе.

Выполнение: 1–2 – невысоко подпрыгивать на носках. 3 – прыжком вверх поднять прямые ноги вперед и потянуться руками к носкам и т.д.

Упражнение 25. Бег на дистанцию 1500 м.

Примечание. При выполнении упражнений необходимо помнить о ритмичном дыхании, следить за правильностью осанки.

Комплекс 2



Этот комплекс решает те же задачи, что и комплекс 1. Кроме общеразвивающих упражнений в него входят упражнения, имитирующие основные движения боксера. Они позволяют приобрести общую выносливость и силу, а также специальную выносливость и быстроту боксерских движений.

Упражнение 1. Спортивная борьба 2,5–3 мин. Темп вначале умеренный, затем постепенно увеличивается и сохраняется таким некоторое время. К концу темп снизить, расслабиться и глубоко дышать.

Упражнение 2. Легкий бег (400–500 м) с равномерным и глубоким дыханием. Закончив бег, перейти на ходьбу, потом остановиться и принять и. п. для следующего упражнения.

Упражнение 3 – на дыхание.

Упражнение 4. Для развития мышц плечевого пояса и груди. И.п. – левая рука с гантелью вверху, правая внизу. Счет 1–2–3–4. Выполнение: на каждый счет, делая руками дуги вперед, менять их положение (повторить 12–16 раз).

Упражнение 5 (рис. 1). Как и упражнение 4, развивает плечевой пояс и мышцы груди. И.п. – руки с гантелями перед грудью.

Выполнение: 1–2 – полусогнутыми руками рывки назад. 3 – рывком развести прямые руки в стороны (повторить 16–18 раз).

Упражнение 6 (рис. 2). Развивает мышцы груди, рук и косые мышцы живота. И.п. – одна рука с гантелью полусогнута у груди, другая вытянута в сторону.

Выполнение: поворот в сторону полусогнутой руки, которая, разгибаясь, делает взмах в горизонтальной плоскости одновременно со сгибанием другой (16–20 раз).

Упражнение 7. Для мышц спины, груди и живота. И.п. – нога шире плеч, гантели над головой.

Выполнение: 1 – резким махом опустить руки с гантелями вниз, между ногами. 2 – и.п. и т.д. (повторить 12–16 раз).

Упражнение 8. Для развития мышц туловища, и.п. – ступни шире плеч, наклон вперед, руки с гантелями свободно впереди.

Выполнение: круговые движения туловищем (повторить в обе стороны по 8–10 раз).

Упражнение 9 (рис. 3). Способствует развитию больших мышц груди и укрепляет плечевой пояс. И.п. – ноги шире плеч, руки с гантелями скрестно впереди-внизу.

Выполнение: 1 – развести руки вверх – кнаружи. 2 – и.п. (повторить 14–16 раз).

Упражнение 10 (рис. 4). Развивает мышцы, участвующие в ударах. И.п. – боевая стойка боксера.

Выполнение: проделать поочередно два прямых удара (правой, левой), два боковых, два снизу и т.д. (повторить 10 раз).

Упражнение 11 (рис. 5). Развивает мышцы-разгибатели рук (трицепсы), от которых зависит быстрота ударов. И.п. – основная стойка, гантели за головой, локти подняты.

Выполнение: 1 – выпрямить руки вверх. 2 – И.п. и т.д. (повторить 16–20 раз).

Упражнение 12. Для развития мышц плечевого пояса, позволяющих быстро наносить удары. И.п. – ноги шире плеч, руки с гантелями вытянуты в стороны на высоте плеч.

Выполнение: круги руками вперед-вниз (8–12 кругов), затем столько же раз назад. При вдохе, который осуществляется за 3 круга, стараться расслабить мышцы, а при выдохе (тоже за 2–3 круга) выполнять движения интенсивнее.

Упражнение 13 (рис. 6). Развивает косые мышцы живота и спины, способствует быстрому нанесению ударов. И.п. – ноги на ширине плеч, туловище согнуто под прямым углом, гантели у груди, руки согнуты.

Выполнение: с поворотом туловища, поочередно разгибая руки, доставать ими носки ног (повторить движение каждой рукой по 8–10 раз).

Упражнение 14. Для развития мышц, принимающих участие в ударах и защитах. И.п. – ноги шире плеч, руки согнуты, гантели у плеч.

Выполнение: 1 – повернуть туловище. 2 – наклониться и достать гантелями пол у ступни. 3 – выпрямиться с одновременным поворотом в другую сторону. 4 – наклониться и достать пол гантелями и т.д. (повторить движения в каждую сторону по 6–8 раз).

Упражнение 15 (рис. 7). Для укрепления мышц ног. И. п. – ноги шире плеч, кисти с гантелями у плеч, туловище прямо, плечи развернуты.

Выполнение: поочередно сгибать ноги в коленях с постоянным ускорением (повторить в обе стороны по 6–8 раз).

Упражнение 16. Укрепляет мышцы ног. И.п. – ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки с гантелями внизу, плечи развернуты, грудь приподнята, спина прямая, слегка прогнутая.

Выполнение: 1 – присев на всей ступне, руки с гантелями вперед – выдох. 2 – и.п. – вдох и т.д. (повторить 16–20 раз).

Упражнение 17. Развивает мышцы бедра и укрепляет связки паха. И.п. – ноги прямые, ступни параллельны, уже плеч.

Выполнение: 1–2 – выпад вперед, руки вверх, пружинистые приседания на согнутой ноге, «и» – прыжком смена ног и т.д. (повторить 8–12 раз).

Упражнение 18. Прыжки со скакалкой (5–10 мин.).

Прыжки со скакалкой помогают привести организм в спокойное состояние после упражнений с гантелями и способствуют развитию эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями, вызывающие большие мышечные напряжения, полезно чередовать с упражнениями на расслабление и дыхательными. При выполнении упражнений со скакалкой поры открываются, дыхание становится более глубоким, сердце начинает работать ритмично, выступает испарина, что способствует хорошей терморегуляции организма. Это состояние в спорте называется «вторым дыханием».

Комплекс 3

Направленность комплекса та же, что и двух предыдущих. В нем нет специальных боксерских движений, однако он составлен так, что все его упражнения динамичны и способствуют разучиванию элементов бокса. Начинается комплекс 3 так же, как и два первых, – с ходьбы и бега.

Упражнение 3. Прыжки на одной ноге, на носке, 20 сек., потом на другой столько же. Для развития мышц ног и укрепления связок голеностопных суставов.

Упражнения 4–19 способствуют укреплению суставов, увеличению подвижности в них, развитию эластичности и работоспособности мышц.

Упражнение 4. Легкий бег с глубоким дыханием – 25–30 сек. Служит для расслабления мышц и подготовки к следующему упражнению.

Упражнение 5. Для развития мышц брюшного пресса. И.п. – основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: бег с высоким подниманием коленей. Дыхание глубокое, с усиленным вдохом. Выполнять в течение 30–40 сек.

Упражнение 6 – на дыхание (то же, что и в предыдущих комплексах).

Упражнение 7. Развивает мышцы плечевого пояса. И. п. – руки в стороны, ступни шире плеч, спина прямая.

Выполнение: махи прямыми руками вверх и вниз (25–30 махов), после чего выполнить круги в плечевых суставах (25–30 кругов).

Упражнение 8. Для развития мышц плечевого пояса. И.п. – основная стойка, прямая левая рука вверху, правая внизу.

Выполнение: менять положение рук (повторить 16 раз).

Упражнение 9. Прикладное упражнение. Развивает мышцы, участвующие в нанесении прямых ударов. И.п. – ноги уже плеч, ступни параллельны. Плечи отведены назад, кисти у плеч, локти опущены.

Выполнение: 1 – выбросить руки вперед, сжимая кисти в кулаки в конце движения, «и» – принять и.п., 2 – выбросить руки вперед и т.д. (повторить 16–20 раз).

Упражнение 10. Развивает мышцы груди и брюшного пресса. И.п. – стойка ноги врозь, правая (левая) впереди, руки в стороны, ладонями вперед.

Выполнение: 1 – взмах ногой вперед, одновременно соединить под ней ладони прямых рук, «и» – и.п. 2 – поднять другую ногу, сделать хлопок под ней. 3 – и. п. (повторить 8–10 раз каждой ногой).

Упражнение 11. Для развития подвижности плечевого пояса и силы межреберных мышц. И. п. – ноги шире плеч, спина прямая, одна рука полусогнута, кистью под мышкой, другая, прямая, у колена.

Выполнение: 1 – наклониться в сторону согнутой руки, выпрямляя ее к колену, другая рука вверх, кистью под мышку. 2 – наклониться в противоположную сторону со сменой положения рук и т.д. (повторить 16–20 раз).

Упражнение 12. Развивает подвижность в пояснице. И.п. – наклон вперед, руки свободно опущены вниз.

Выполнение: 1–2–3–4 – пружинящие наклоны вперед, доставая ладонями пол, на следующие четыре счета проделать круговое движение туловищем влево, затем снова наклоны на четыре счета и круговое движение туловищем в другую сторону и т.д. (повторить по 8–10 раз в обе стороны).

Упражнение 13. Для развития косых мышц живота.

ГЛАВА 3. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ

3.1 Варианты соревновательного периода

В боксе этот период состоит из сравнительно небольшого количества соревнований. Считается, что соревновательный период состоит всего лишь из одного ответственного турнира или, напротив, из 5–8 состязаний на протяжении 6–7 месяцев. Это, конечно, полюсные варианты соревновательного периода.

К первому прибегают при подготовке к самым ответственным соревнованиям (чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры). Для полноценной подготовки к ним на специально-подготовительном этапе целесообразно провести достаточное количество подготовительных соревнований, чтобы обеспечить вхождение боксера в спортивную форму. Однако, как правило, удается провести 1–2 соревнования на этом сравнительно коротком периоде. Так что этот вариант не является оптимальным.

Второй вариант соревновательного периода связан с необходимостью поддержания спортивной формы на протяжении слишком длительного времени, что требует больших затрат нервных и энергетических ресурсов организма и чревато опасностью переутомления и перетренированности. Кроме того, участие в большом количестве соревнований на протяжении длительного времени не дает возможности для полноценной работы над совершенствованием техники и тактики бокса. Основная часть работы отводится сохранению достигнутого уровня функциональной и технико-тактической подготовки, а на ее дальнейшее развитие и совершенствование времени не остается. Таким образом, вся подготовка сводится все к той же системе «натаскивания» на очередные соревнования, а это замедляет рост спортивного мастерства.

Анализ практического опыта подготовки боксеров, а также общих закономерностей построения тренировки позволяет наметить более оптимальный вариант соревновательного периода. На протяжении 2–3 месяцев можно провести, скажем, 2–4 соревнования. Количество наиболее ответственных соревнований не должно превышать двух. Возможно также проведение и некоторых дополнительных соревнований.

3.2 Содержание и структура соревновательного периода

Соревновательный период делится на этапы, включающие в себя непосредственную деятельность этих межсоревновательных этапов, колеблется от 3 до 7 недель.

Динамика тренировочных нагрузок в этом периоде по сравнению с подготовительным характеризуется снижением общего объема нагрузок и некоторым повышением или стабилизацией их интенсивности. Это и понятно, поскольку такая динамика нагрузок наилучшим образом сохраняет спортивную форму и уровень тренированности. Своеобразие соревновательного периода в боксе заключается в сравнительно небольшом количестве состязаний и довольно длительных перерывах между ними. Так что поддержание тренированности, а тем более дальнейшее ее наращивание требуют значительных по объему и интенсивности нагрузок.

Сказанное отражает лишь самые общие черты в построении соревновательного периода и мало говорит об особенностях довольно своеобразных межсоревновательных этапов. Попробуем рассмотреть их более подробно.

Особенности структуры и содержания межсоревновательных этапов зависят от их длительности, а также от масштаба предстоящих и от напряженности предыдущих соревнований. Интервалы между основными соревнованиями здесь больше, чем между менее ответственными состязаниями. Это объясняется не только более длительным воздействием ответственных соревнований на боксера, но и требованиями всесторонней подготовки к ним с учетом их конкретных особенностей – продолжительности и программы, места проведения и т.д.

В зависимости от указанных факторов целесообразно выделить два типа межсоревновательных этапов:

- соревновательный, который вводится перед наиболее ответственными соревнованиями и продолжается 5–7 недель;
- поддерживающий – 3–4 недели после особенно напряженных соревнований.

Соревновательный этап используется в тех случаях, когда для подготовки к ответственному турниру достаточно много времени и есть возможность для дальнейшего совершенствования уже достигнутого уровня подготовленности. Начало этапа строится в зависимости

от напряженности прошедших соревнований. Чем они продолжительнее и напряженнее, тем дольше длится «разгрузочный» микроцикл, в котором значительно снижаются нагрузки (иногда дается 2–4 дня активного отдыха) и создаются условия для полного восстановления.

После этого этап строится примерно так же, как и предсоревновательный. Отличие лишь в том, что в соревновательном этапе несколько снижается объем нагрузок и их острота. Это связано с тем, что в соревновательном периоде боксер находится в хорошей спортивной форме, и слишком объемные и напряженные нагрузки типа спаррингов и вольных боев могут привести к переутомлению. Объем и интенсивность других специальных упражнений остается примерно на том же уровне, что и на предсоревновательном этапе. ОФП здесь носит еще более выраженный вспомогательный характер – используется преимущественно для переключения на другого вида работу и для ускорения процессов восстановления после специфических нагрузок. Лишь в первой половине этапа ОФП применяется для поддержания достигнутого уровня тренированности. В это время она применяется в несколько большем объеме и с повышенной интенсивностью.

Соревновательный этап строится разными способами, в том числе и по «принципу маятника». Последний может оказаться особенно эффективным, поскольку он позволяет более полно учитывать особенности предстоящих соревнований. Нужно отметить только, что специализированные микроциклы на данном этапе должны быть менее напряженными, чем на предсоревновательном этапе. Лучше делать упор на более тщательное моделирование таких особенностей соревнований, как время и место их проведения, манера ведения боя потенциальными противниками и т.п. А сами соревновательные нагрузки следует воспроизводить в МЦС очень осторожно.

Поддерживающий этап направлен на поддержание уже достигнутого уровня тренированности. Как правило, он применяется в тех случаях, когда боксер находится в хорошей спортивной форме, а до очередных соревнований остается сравнительно короткий срок. Этот этап отличается от предыдущего невысокими тренировочными нагрузками и широким использованием общеразвивающих упражнений в форме активного отдыха. Поддержание спортивной формы достигается преимущественно за счет специальных упражнений, применяющихся в небольшом объеме, но с высокой интенсивностью. Это упражнения с партнером и на снарядах по совершенствованию техникотактического мастерства, условные и вольные бои. Последние применяются не больше двух раз в неделю.

Если предыдущие соревнования были очень напряженными, а до очередных остается слишком мало времени (2–3 недели), то первую половину этапа можно отвести для активного отдыха, во второй

же вводить специальные упражнения в сравнительно небольшом объеме. Нам неоднократно приходилось наблюдать, когда, тренируясь по такому графику, боксеры после напряженных соревнований успешно выступали в новых турнирах.

Чередование и последовательность указанных этапов, а также их построение в соревновательном периоде во многом зависят от календаря соревнований.

В практике часто возникают обстоятельства, препятствующие планомерному построению межсоревновательных этапов (неупорядоченный календарь соревнований и др.), поэтому не всегда можно использовать указанные этапы в том виде, в котором они представлены. Скажем, два ответственных соревнования разделяет большой интервал – около двух месяцев. В этом случае межсоревновательный этап может представлять собой последовательное применение промежуточного и соревновательного этапов. Первый позволит восстановиться после предыдущих соревнований и сохранить достигнутое состояние тренированности, второй – довести его до более высокого уровня. Примерно в середине этапа необходимо расширить круг тренировочных средств, увеличить их объем, поскольку сохранить спортивную форму с невысокими нагрузками невозможно.

Случается, что боксерам приходится выступать в соревнованиях с короткими интервалами (10–15 дней). Тогда межсоревновательный этап целесообразно посвятить восстановлению боксеров после предыдущих состязаний и только в конце этапа вводить некоторые упражнения, способствующие настройке на предстоящие бои.

При построении указанных этапов нужно учитывать следующие принципиальные моменты. Чем длительнее соревновательный или межсоревновательный этапы, тем больше должен быть объем нагрузок и шире круг тренировочных средств. Однако объем нагрузок не должен превышать достигнутого в подготовительном периоде, а разнообразие тренировочных средств нужно ограничивать освоенными ранее упражнениями. В противном случае соревновательный период может превратиться в подготовительный, что значительно затруднит реализацию достигнутого уровня тренированности на ответственных турнирах. Для сохранения тренированности, а тем более для ее повышения необходимо определить оптимальное количество соревнований, а это сделать не так-то просто. В последнее время наблюдается расширение соревновательной практики во многих видах спорта, в том числе, и в боксе. Видимо, эта тенденция в будущем получит дальнейшее развитие. Соревновательный период станет несколько расширенным, число соревнований увеличится. Однако это увеличение пойдет в основном за счет менее ответственных соревнований, не затрагивая основных, число которых останется прежним.

Подготовка к менее ответственным соревнованиям должна содействовать более полноценной подготовке к основным, на что и следует ориентировать построение всего тренировочного процесса. Это относится как к динамике нагрузок, так и к содержанию средств. Ясно, что менее ответственные соревнования могут проходить как на фоне снижения, так и нарастания объема нагрузок. Главное, чтобы они не нарушали целенаправленной подготовки к основным соревнованиям.

Это не означает, что на всех остальных соревнованиях боксеры должны выступать не в полную силу. Просто подготовку к дополнительным состязаниям необходимо осуществлять без специального подведения к ним.

3.3 Построение микроциклов

Микроциклы в соревновательном периоде зависят от типа этапа и места в структуре этого этапа.

Сразу после соревнований обычно используются разгрузочные микроциклы длительностью от 3 до 7 дней. Они направлены на полное восстановление боксеров после соревнований. Построение их зависит от напряженности прошедших соревнований и самочувствия боксеров. Чем напряженнее прошедшие соревнования, тем длительнее микроциклы.

Эти микроциклы характеризуются резким снижением объема и интенсивности нагрузок и сменой тренировочных средств. Они посвящаются в основном активному отдыху, который обеспечивается переключением на разнообразные упражнения неспецифической направленности, а также сменой мест занятий. Число тренировок сокращается до одной в день, четырех-пяти в неделю.

Разгрузочный микроцикл может применяться и на соревновательном, и на поддерживающем этапах без существенных отличий.

Построение других микроциклов на соревновательном этапе отличается увеличенной частотой тренировок, а также большим объемом и интенсивностью нагрузок, чем в микроциклах поддерживающего этапа. Наибольший объем нагрузок приходится на микроциклы середины этапа. Это особенно заметно на длительных этапах, когда увеличение объема нагрузок требуется для поддержания тренированности. В последующих микроциклах нагрузки сокращаются, а интенсивность их увеличивается. Число тренировочных занятий увеличивается до 2–3 в день и 10–15 в неделю. В общем, построение микроциклов на этом этапе является таким же, как и на предсоревновательном этапе подготовительного периода. Форма микроцикла может быть недельной или какой-либо другой, как, например, при построении тренировки по «принципу маятника».

Микроциклы на поддерживающем этапе характеризуются меньшим числом тренировок и снижением нагрузок. Интенсивность специальных упражнений поддерживается на высоком уровне. Большее количество тренировок отводится ОФП (примерно 3–4 занятия в неделю). Дни, в которые проводятся занятия по ОФП, чередуются с днями, посвященными специальной подготовке. Тренировки по специальной подготовке отличаются пониженным объемом и высокой интенсивностью. Занятия по ОФП проводятся в значительном объеме, но с малой и средней интенсивностью. Они направлены в основном на переключение боксеров на другой характер работы и на поддержание достигнутого уровня общей подготовленности.

Особое место в соревновательном периоде занимают микроциклы, представляющие собой сами соревнования, включая дни между турнирными боями. Эти микроциклы характеризуются невысокими нагрузками и максимальной интенсивностью, поскольку основным содержанием микроциклов являются соревновательные бои.

Большинство крупных турниров проходит в 7–10 дней, на протяжении которых проводится от 3 до 5 боев. Это значит, что между соревнованиями боксеры имеют примерно от одного до трех дней отдыха. Самыми длительными бывают олимпийские турниры, они продолжаются до 15 дней, на протяжении которых боксеры проводят по 4–6 боев. Перерывы между боями достигают иногда 5–7 дней.

Длительность и программа соревнований определяют основные особенности построения соревновательного микроцикла. Если в недавнем прошлом боксеры в это время совершенно не тренировались, ограничиваясь лишь участием в боях, то сейчас все большее количество спортсменов используют свободные от состязаний дни для тренировок.

Тренировки соревновательного микроцикла создают психическую готовность боксеров к боям и снимают нервную напряженность, способствуют сохранению оптимального веса.

Напряженность тренировочных занятий зависит от времени между боями, самочувствия боксера, способности переносить нагрузки. Однако в любом случае напряженность нагрузок не должна вызывать утомления. Тренировки носят разминочный характер и включают сравнительно небольшой объем тренировочных средств. Занятия состоят из обычной разминки, основной части, в которой применяются преимущественно специальные упражнения (с партнером и на снарядах по совершенствованию технико-тактического мастерства), и заключительной части. Отрабатываются излюбленные боксером приемы и комбинации, тактико-технические варианты ведения боя с предстоящим противником. Отработка их ведется в высоком темпе. При работе с партнером последний должен оказывать всяческое содейст-

вие «основному» боксеру в полноценном осуществлении поставленных задач.

Время работы с партнером и на снарядах не должно превышать 30 минут. Заключительная часть тренировки состоит из легкой гимнастики – 5–10 минут.

Особое внимание следует обратить на создание у боксеров положительных эмоций и удовлетворенности от проводимого занятия.

После напряженного боя целесообразно предоставить боксеру день отдыха. Если после боя следует несколько свободных дней кряду, напряженность и объем тренировочных занятий можно немного увеличить. Иногда с целью снятия излишнего нервного напряжения тренировочные занятия можно посвятить ОФП и спортивным играм. Однако при этом нужно особенно внимательно следить за темпом игры, чтобы не утомить спортсменов и не травмировать их.

Больше одной тренировки в день проводить не следует, а свободные дни использовать для восстановительных процедур, таких, как баня или массаж.

В некоторых случаях целесообразно проводить легкую «настраивающую» тренировку в день соревнований за 5–6 часов до боя. Небольшое утомление после такой тренировки вызывает очередную фазу восстановления, приводящую к повышению работоспособности боксеров к моменту выхода на ринг. Такая тренировка позволяет и лучше настроиться на предстоящий бой.

Случается, что тренировку необходимо провести сразу после боя, скажем, когда бой заканчивается досрочно или боксер провел его без особой затраты сил. Тренировка должна проводиться в высоком темпе, но в небольшом объеме, помочь разрядке нервного напряжения и поддержанию тренированности.

Таким образом, в соревновательном микроцикле происходит чередование соревновательных дней с тренировочными и днями отдыха. В сравнительно коротком турнире (3–5 дней) тренировки в свободные дни проводить нецелесообразно, посвятив выходные отдыху и восстанавливающим процедурам. Что касается «настраивающей» тренировки и занятий после боя, то по мере необходимости их следует проводить и в коротком микроцикле. Подчеркиваем – в соревновательном микроцикле на тренировках никоим образом нельзя перегружать спортсменов. Тренировки эти должны вызывать лишь положительные эмоции.

3.4 Упражнения боксеров в соревновательном периоде годовой тренировки

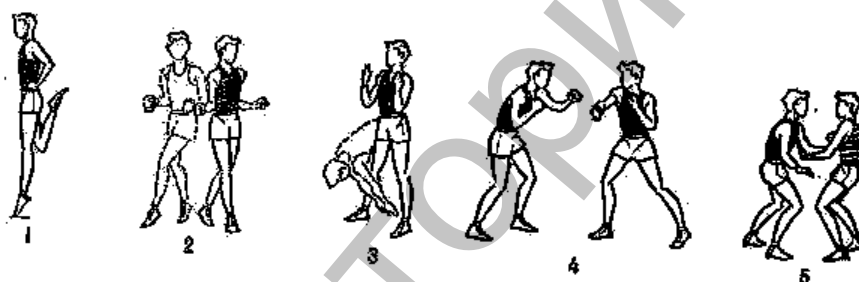
Как уже отмечалось выше, в этом периоде внимание обращается на совершенствование техники, развитие боевых качеств боксеров и непосредственную подготовку к соревнованиям.

Если в подготовительном периоде больше внимания уделялось общей физической подготовке, то в соревновательном периоде тренировка становится специализированной: все упражнения носят специфический боксерский характер и служат для выработки определенных боксерских качеств: быстроты реакции, быстроты и легкости движений, координации, точности и специальной выносливости. Правильное построение процесса обучения технике бокса предполагает широкое использование общих педагогических положений и методов, а также отдельных приемов с учетом своеобразия боксерского движения или приема.

Урок соревновательного периода разбит на три части, что нашло отражение в комплексах.

Комплекс 4

(Комплекс 4 можно использовать на любом уроке, как при обучении новичков, так и при совершенствовании боксеров младших разрядов)



Комплекс является подготовительной частью тренировочного урока. В него входят упражнения различного характера: подготавливающие организм боксера к предстоящей нагрузке в уроке, развивающие силу, быстроту, ловкость и выносливость.

Упражнение 1. Ходьба в течение 20–30 сек.

Упражнение 2. Бег в течение 1 – 1,5 мин.

Упражнение 3. Переход с бега на быструю ходьбу. Постепенно замедлить ее темп, расслабиться и проделать упражнение на дыхание в течение 20–25 сек.

Упражнения 4 и 5. Для развития выносливости мышц живота. И.п. – руки на поясе.

Выполнение: бег на прямых ногах с подниманием ног вперед и отведением их назад (15–20 сек).

Упражнение 6 (рис. 1). Для растягивания мышц передней части бедра. И.п. – руки на поясе, плечи развернуты.

Выполнение: бег с забрасыванием ног назад (15–10 сек).

Упражнение 7. Передвижение по кругу приставными шагами: левым боком 20 м, потом правым боком столько же.

Упражнение 8 (рис. 2). Развивает ловкость и легкость передвижения по рингу. И.п. – фронтальное боевое положение боксера, носки чуть развернуты.

Выполнение: двигаться боком сначала в левую сторону, потом в правую, скрещивая ноги, как бы закручиваясь тазом (15–20 сек.).

Упражнение 9. Ходьба с глубоким дыханием в течение 30–45 сек.

Упражнение 10 (рис. 3). Развивает силу мышц живота и спины. И.п. – ступни шире плеч, спина прогнута, плечи отведены назад, грудь приподнята, руки полусогнуты, кисти у плеч.

Выполнение: 1 – наклониться вперед и пальцами прямых рук достать пол между ступнями за пятками, «и» – вернуться в и.п. и т.д. (повторить 14–16 раз). Следить за дыханием: при наклоне – выдох, в и.п. – вдох.

Упражнение 11. То же, что и упражнение 13 комплекса 3 (по 12–16 поворотов в каждую сторону).

Упражнение 12. Для укрепления мышц туловища и развития подвижности в пояснице. И.п. – как в упражнении 11.

Выполнение: 1 – наклониться вперед и достать рукой носок разноименной ноги. 2 – выпрямиться с поворотом туловища в сторону руки, доставшей ногу. 3 – повернуть туловище в другую сторону. На следующий счет 1 наклониться вперед и достать другой рукой носок разноименной ноги и т.д. (повторить 12–14 раз).

Упражнение 13. То же, что упражнение 10 комплекса 3 (повторить 12–16 раз).

Упражнение 14. То же, что и упражнение 15 комплекса 3. Упражнение 15. То же, что и упражнение 23 комплекса 1 (повторить 16–20 раз).

Упражнение 16 – на дыхание.

Упражнение 17. Прыжки со скакалкой (3–5 мин).

Упражнение 18 (рис. 4). Имитационный бой. И.п. – боксеры друг против друга в боевой позиции.

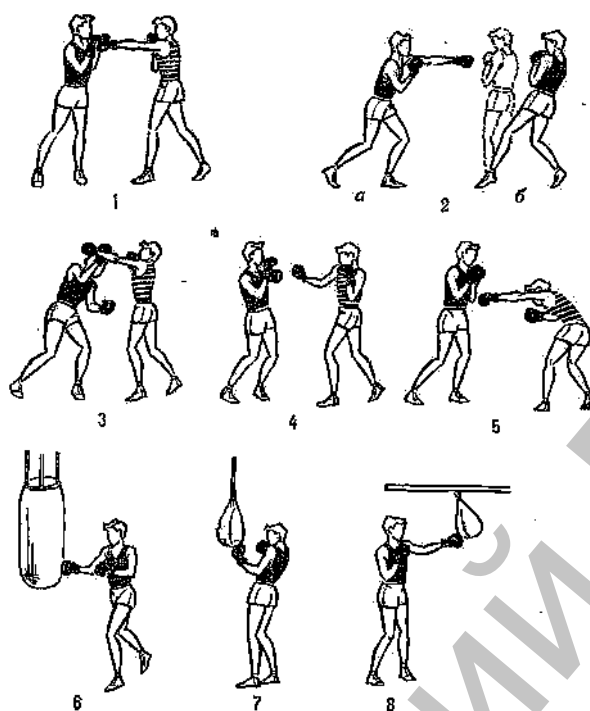
Выполнение: передвигаться, как бы выискивая удобное положение для произведения атаки и уходя от готовящейся атаки партнера. При передвижении делать обманные шаги и движения туловищем.

Упражнение 19 (рис. 5). Обоюдные толчки («пуш-пуш»). И.п. – основная стойка на расстоянии полусогнутой руки друг от друга, ладони одноименных рук – на брюшном прессе партнера.

Выполнение: в определенном ритме одновременно толкать партнера в туловище, отскакивая при этом. Повторять в течение 3 мин.

Упражнение 20. «Бой с тенью» (в течение одного раунда). Выполнив упражнение 20, следует надеть перчатки и приступить к основной части урока.

Комплекс 5



Упражнение 1 (рис. 1). Разучивание защит при помощи рук – подставки правой ладони под удар противника прямой левой в голову.

Необходимо проследить за тем, чтобы ладонь при защите не отходила далеко от подбородка и не ловила удар в пути, а лишь слегка посылалась навстречу удару и жестко подставлялась под удар почти у самой цели. Разучивают эту защиту в паре по очереди: один атакует с дальней дистанции прямой левой в голову, другой подставляет открытую ладонь. (Эту защиту нужно отрабатывать в течение двух раундов: один атакует, другой защищается в течение одного раунда, затем меняются ролями.)

Упражнение 2 (рис. 2). Защита от прямого удара левой в голову шагом назад. На рис. 2, а изображена подготовка к защите: центр тяжести расположен на ноге, стоящей впереди (в данном случае левой).

На рис. 2, б изображена защита шагом назад: толчком левой вес тела резко перебрасывается на правую, стоящую сзади, ногу с одновременным отклонением туловища назад. После этого движения создается выгодное положение для контрудара любой рукой. Эту защиту также нужно повторять в течение двух раундов, меняясь ролями.

Упражнение 3 (рис. 3). Защита против атаки прямой левой в голову отбивом удара вверх-наружу. Для подготовки к этой защите нужно принять боевое положение, но кисть правой руки отвести от подбородка к левому плечу. При атаке прямой ударом левой в голову вес тела перенести вперед на левую ногу с одновременным отбивом прямого; левой вправо-вверх.

Упражнение 4 (рис. 4). Защита отклонением назад от удара снизу правой в голову. Производится из положения, аналогичного положению при защите шагом назад (см. рис. 2,а). На атаку ударом снизу нужно резко отклониться назад.

Упражнение 5 (рис. 5). Атака прямым ударом левой в туловище и защита от него.

Упражнение 6. «Бой с тенью» – одно из самых необходимых упражнений для боксеров всех разрядов. Это упражнение состоит из разнообразных ударов, передвижений, защит и т.п. Боксер, ведя «бой с тенью», уходит от удара или применяет защиту, переходит в атаку и т.д.

При этом ему, естественно, никто не мешает, не угрожает и он может свободно составлять любые комбинации из ударов и защит, развивая определенные двигательные навыки и доводя их до автоматизма, без чего невозможно вести бой. Кроме того, «бой с тенью», проведенный без напряжения, может послужить отличным активным отдыхом.

Упражнение 7 (рис. 6). С боксерским мешком. Упражнения в ударах по мешку вырабатывают быстроту и умение слитно наносить удары, способствуют совершенствованию техники выполнения как одиночных, так и серийных ударов. Они приучают боксера рационально расходовать мышечные усилия и рассчитывать длину, силу и резкость ударов.

Упражнение 8 (рис. 7). С насыпной грушей. Преследует ту же цель, что и упражнения в ударах по мешку: развитие быстроты и резкости ударов.

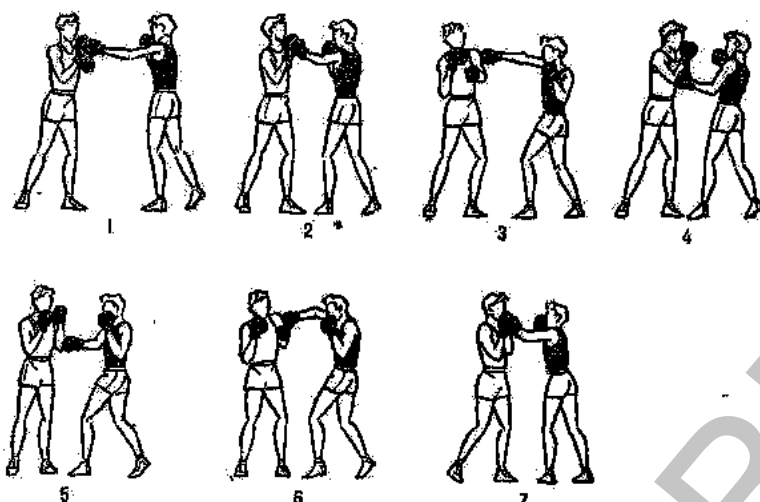
Этот подвесной снаряд должен быть расположен на уровне головы тренирующегося или на уровне головы противника, встреча с которым предполагается в очередном бою на ринге. Подвешенная к потолку груша качается, поэтому боксер должен точно рассчитывать длину своих ударов.

Упражнение 9 (рис. 8). С пневматической грушей, укрепленной на платформе.

Этот снаряд требует от боксера четкости действий и умения поддерживать определенный ритм и темп ударов, заставляет его наносить удары свободно, без напряжения, но обязательно акцентируя их, так как иначе груша будет сбиваться с ритма.

Комплекс 6

Как уже отмечалось выше, современный бокс сильно отличается от бокса, который был десять лет назад, не говоря уже о довоенном. Правда, и тогда были очень сильные боксеры, которые, пожалуй, не уступили бы своего места на пьедестале почета и в наше время.



Сейчас техника бокса шагнула далеко вперед. Причина тому – изменения в правилах. Многие, что раньше поощрялось, в настоящее время запрещается.

Большое внимание обращают на защиту, так как искусство боксирования – это не грубый обмен сильными ударами, а умение технически обыгрывать противника, доказывая тем самым превосходство в технике защит и нанесении быстрых и точных ударов. Это не значит, что сильный удар «списан» в современном боксе, но он не является решающим в достижении победы и оценивается судьями в бою таким же количеством очков, что и легкие удары.

В современном боксе преобладает активная защита. Есть моменты в бою, когда почти невозможно избежать шквала ударов противника и перейти самому в атаку. В данной ситуации приходится применять «глухую» защиту, в которой боксер способен только защищаться, так как все его боевые средства брошены лишь на защиту. Если такое положение затягивается, судья обязан остановить поединок, чтобы узнать, в состоянии ли боксер продолжать бой.

Совместные тренировки с выдающимися боксерами в период моих выступлений на ринге позволили отработать защиту, которая состоит из комплекса подставок. Принцип ее заключается в том, что все средства защиты непосредственно обороняют определенный участок тела боксера и надежно закрывают его от ударов. Многократно повторяя одни и те же движения в защите (подставки), реагируя на тот или иной удар, боксер добивается такого положения, когда он будет прибегать к защитным действиям почти автоматически. Совершенствуется эта защита в определенном порядке и с многократным повторением одних и тех же защитных движений на те или иные удары противника. Например, под прямые удары, наносимые в голову левой рукой, подставляется ладонь правой руки (рис. 1).

Под боковые удары левой в голову жестко подставляется предплечье правой руки с последующим движением навстречу идущему удару (рис. 2).

Под прямой удар правой в голову подставляется левое плечо, которое посылается коротким круговым движением снизу вверх и вправо, в результате чего боксер закрывает подбородок и, чуть смещаясь назад, амортизирует удар (рис. 3).

Под удар снизу левой по туловищу подставляется согнутая в локте правая рука (рис. 4).

Под удар правой в туловище подставляется согнутая в локте левая рука (рис. 5). Под боковой удар правой в голову подставляется левое плечо (рис. 6).

Под очередной удар левой сбоку в голову подставляется предплечье правой руки (рис. 7).

Затем все упражнения повторяются сначала в любой последовательности. При разучивании защит рекомендуется наносить несильные удары. Это позволит боксеру свободно реагировать на любое движение противника и приобрести уверенность в защите, так как иначе может возникнуть напряженность, сковывающая боксера, и он не успеет вовремя защититься.

ГЛАВА 4. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ

4.1 Особенности тренировки в данном периоде

После напряженного соревновательного периода переходный период просто необходим для полного восстановления психических и физических потенциалов организма боксеров. Именно здесь создаются предпосылки к тому, чтобы боксеры начали следующий цикл тренировки на более высоком уровне подготовленности.

В широко распространенной в настоящее время многоциклической системе периодизации тренировки трудно выделить переходный период в том виде, как он описывается в теории спорта. Обычно после ответственных соревнований следует 2–3-недельный разгрузочный этап, на котором значительно сокращаются объем и интенсивность нагрузок и широко используются средства ОФП. Такие этапы повторяются почти в каждом цикле, заканчивающемся ответственным турниром.

Разгрузочный этап обеспечивает достаточно полное восстановление боксеров, поскольку за короткое время у них не успевают накопиться утомление. Однако указанное построение тренировки страдает целым рядом серьезных недостатков (о чем говорилось выше), и поэтому мы не будем останавливаться на особенностях разгрузочных этапов, а сразу пе-

рейдем к рассмотрению переходного периода. Если соревновательный период был малонапряженным, самочувствие боксера отличное, показатели всех систем организма высоки, можно ограничиться разгрузочным этапом продолжительностью 2–3 недели, после которого начинается следующий подготовительный период. Здесь мы встречаемся с так называемым сдвоенным циклом, в котором переходный период вводится лишь в конце второго, а иногда и третьего полуцикла, поскольку подготовка и участие в соревнованиях за это время приводят к серьезным психическим и функциональным сдвигам в организме, что может вызывать состояние стойкого переутомления или перетренированности. Длительность переходного периода зависит от напряженности всей предыдущей подготовки, и в особенности от напряженности и продолжительности соревновательного периода. В принципе, чем напряженнее и длительнее соревновательный период, тем продолжительнее переходный. Обычно длительность последнего колеблется в пределах 4–5 недель.

Переходный период характеризуется резким снижением объема и интенсивности нагрузок, а также изменением содержания тренировочных средств и их направленности. Это диктуется необходимостью обеспечения полного восстановления боксеров после предыдущих тренировочных и соревновательных нагрузок. Резко меняются специальные средства тренировки. В первые две недели они полностью выводятся из тренировочного процесса за исключением, может быть, боя с тенью и некоторых имитационных упражнений.

Из средств ОФП лучшими являются те, которые не требуют большого физического и нервного напряжения. В первые две недели – это купание и плавание в замедленном темпе, не слишком длительные кроссы, бег на лыжах и коньках. Затем можно включать более эмоциональные и темповые упражнения – футбол, баскетбол, волейбол, теннис. Объем средств ОФП следует постепенно наращивать с небольшим повышением их интенсивности.

Большинство применяемых в переходном периоде средств (особенно в первой половине его) должны использоваться в форме активного отдыха. Лишь в конце периода можно включать специальные упражнения для развития силы, быстроты и ловкости. О развитии выносливости в это время не может быть и речи. Из тренировки исключаются упражнения в перчатках с партнером и на снарядах, зато вводятся упражнения с отягощениями. Впрочем, увлекаться последними не следует.

В первой половине этапа не стоит развивать определенные физические качества. Разумеется, боксер, выполняя различные упражнения, неизбежно совершенствует эти качества, но к специальному их развитию, повторяем, стремиться не стоит.

Переходный период должен проходить активно. Ни в коем случае нельзя допускать длительного пассивного отдыха – резкий пере-

ход от колоссальных по психической и физической напряженности нагрузок к пассивному отдыху может вызвать значительное ухудшение функционального состояния.

Активный отдых следует толковать в широком смысле: это и применение различных физических упражнений с целью переключения на другой вид деятельности, и создание условий для полного восстановления всех функций организма. При использовании различных упражнений нужно стремиться к частой смене мест занятий, проводить их на свежем воздухе, стараясь выбирать наиболее живописные места на берегах водоемов.

Часть переходного периода может проходить, скажем, в туристском походе, режим и особенности которого и будут составлять структуру микроцикла.

Число тренировок в микроцикле колеблется от 3 до 7 в неделю. В первой половине периода проводятся в основном одноразовые занятия, к концу его – двухразовые. Выбор тренировочных средств зависит в первую очередь от желания самого спортсмена. Ни в коем случае не следует навязывать упражнения, нежелательные для боксера.

Следует помнить, что переходный период – это не просто активный отдых после соревнований, а период подготовки к освоению новых, более высоких тренировочных нагрузок с целью повышения спортивных результатов. Поэтому к следующему подготовительному периоду боксеры должны не только хорошо отдохнуть, но и тренированность их должна быть более высокой по сравнению с началом предыдущего периода.

Допускать боксеров к подготовительному периоду следует лишь после тщательного врачебного контроля, который на данном этапе приобретает особенно большое значение. Боксер, не полностью восстановивший свои силы, не может освоить запланированные нагрузки в подготовительном периоде и может перетренироваться.

4.2 Упражнения боксеров в переходном периоде годовой тренировки

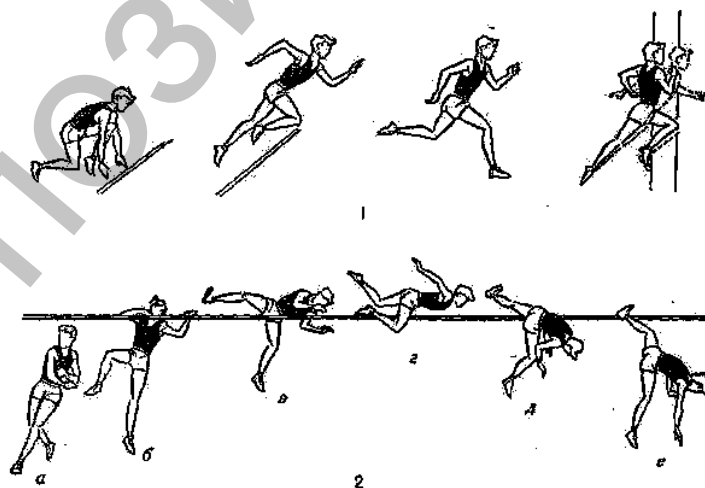
После соревновательного периода тренировки, насыщенного большими нагрузками, необходим постепенный переход к активному отдыху, который позволяет занимающемуся сохранить тренированность на известном уровне.

После интенсивных нагрузок на тренировках или после соревнований нельзя сразу резко снижать нагрузку или, что совершенно недопустимо, прекращать тренировку, так как это может привести к ожирению, вялости, потере аппетита, снижению трудоспособности и т.п.

Рекомендуются упражнения на отработку техники бокса, гимнастические упражнения, прогулки по пересеченной местности, пробежки с ускорением, прыжки в высоту и длину, метание и плавание.

Переходный период делится на два этапа: этап постепенного перехода к активному отдыху и этап активного отдыха. Постепенное снижение нагрузки осуществляется, прежде всего, исключением из занятий тренировочных боев. Тренировка в это время должна быть направлена главным образом на исправление обнаруженных на соревнованиях технических и тактических ошибок, а также на опробование тактических новинок и установление более рациональных путей специальной подготовки. Значительное место на этом этапе переходного периода отводится занятиям общей физической подготовкой и сдаче оставшихся норм комплекса.

В переходном периоде рекомендуется запланировать время для активного отдыха. Средствами активного отдыха могут быть гигиеническая утренняя гимнастика, прогулки пешком, катание на лодке, игра в городки, рыбная ловля, охота и др. Кроме перечисленных упражнений в переходном периоде хорошо выполнять гантельную гимнастику, упражнения со штангой, гириями и ядром. Недостаток в мышечной работе, даже непродолжительное время, вызывает отрицательные изменения во всем организме (о чем говорилось выше). Так что если в переходном периоде перестать заниматься физическими упражнениями, это окажет отрицательное влияние на физическое развитие и здоровье спортсмена, на его дальнейшую тренировку, а также легкоатлетические снаряды. Бегать на короткие и длинные дистанции можно просто по дороге или аллее парка. Любая полянка послужит местом для прыжков в длину и в высоту. Подходящий булыжник (камень) станет ядром или, тщательно обмотанный проволокой с привязанной к ней крепкой веревкой или проволокой, – легкоатлетическим молотом. Ниже приводится один из примерных комплексов, которые составляются тренером с учетом подготовленности и интересов спортсмена.



Комплекс 7

Упражнение 1. Скоростная ходьба, переходящая в легкий бег.

Упражнение 2. Бег в течение 1–2 мин., в конце замедлить темп и перейти на шаг.

Упражнение 3. Ходьба с постепенным замедлением темпа. Расслабиться, дышать полной грудью. После того как дыхание станет глубоким и спокойным, можно перейти к упражнению 4.

Упражнение 4. Бег прыжками. Служит для развития силы ног, а главное – для укрепления связок голеностопов. И.п. – основная стойка, руки полусогнуты.

Выполнение: поочередно отталкиваться за счет усилий мышц бедра и стопы, быстрыми короткими движениями (толчками) вперед-вверх. Руки активно помогают выполнить движения, как при беге. Необходимо сочетать толчок со взмахом рукой.

Упражнение 5 – на дыхание.

Упражнение 6. Семенящий шаг. И.п. – основная стойка, плечевой пояс расслаблен, руки свободно опущены.

Выполнение: впереди стоящая нога ставится на носок с последующим легким касанием пяткой грунта. Опорная нога полностью выпрямляется, составляя прямую линию с туловищем.

После этих подготовительных упражнений идет тренировка в умении принимать низкий старт.

Бег на короткие дистанции начинается из неподвижного стартового положения (с низкого старта), которое обеспечивает наилучшую позицию «сжатой пружины», позволяющую мгновенно выбросить тело вперед. На рис. 1 последовательно изображены движения бегуна на старте, во время бега по дистанции и на финише.

Затем можно приступать к разучиванию прыжка в высоту с разбега «перекидным» способом.

На рис. 2 изображены движения при прыжке: а – положение перед толчком и взлетом, б – толчок, в, г – переход прыгуна через планку, д, е – приземление.

Комплексы переходного периода полезно чередовать между собой. Это разнообразит тренировку и способствует гармоническому развитию спортсменов.

ГЛАВА 5. КОНТРОЛЬ ЗА ТРЕНИРОВАННОСТЬЮ БОКСЕРОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

5.1 Учет и оценка тренировочных нагрузок

Под тренировочной нагрузкой понимается обычно некоторая величина воздействия физических упражнений на спортсмена. В тренировочной нагрузке принято выделять объем и ее интенсивность. Кроме того, различают внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки. Внешняя нагрузка выражается во внешних характеристиках выполняемой физической работы. Объем внешней нагрузки может оцени-

ваться в боксе суммарным временем выполнения физических упражнений, их количеством, числом повторений и т.п. Интенсивность ее оценить сложнее, поскольку внешние характеристики упражнений с большим трудом поддаются количественной оценке. Об интенсивности нагрузок в боксе судят в основном по скорости и темпу выполнения движений, которые определяются преимущественно путем простого наблюдения, а сама оценка дается в баллах или процентах.

Интенсивность внешней нагрузки можно оценивать в относительных величинах (в процентах) путем определения удельного веса наиболее интенсивных упражнений.

5.2 Контроль за тренированностью боксеров

Под тренированностью понимается состояние характеризующее подготовленность спортсменов к выполнению специфической двигательной деятельности.

Проблема оценки тренированности спортсменов является чрезвычайно важной и в то же время очень сложной и недостаточно полно изученной. Сложность состоит прежде всего в самой структуре тренированности. Последняя включает в себя множество разнородных элементов, таких, как социально-педагогические физиологические, биохимические, психологические и др. Оценка тренированности с учетом указанных элементов является в высшей степени затруднительной.

В настоящее время выявлено около сотни различных показателей тренированности, отражающих состояние отдельных ее элементов или сторон. И это естественно, поскольку тренированность организма обеспечивается деятельностью целого ряда систем и функций организма, изменяющихся под воздействием физических нагрузок. Вероятно, нет такой системы в организме человека, которая бы не изменяла своего состояния в ходе тренировок. Это обилие показателей тренированности затрудняет ее анализ.

Мы уже отмечали обилие показателей тренированности. Предлагается условно выделить педагогические, медико-биологические и психологические показатели.

5.3 Оценка педагогических показателей тренированности

К педагогическим показателям тренированности мы относим те, которые отражают эффективность выполнения боксером специфической двигательной деятельности. Сюда входят уровень развития специальных физических качеств (быстроты и силы ударов, ловкости, выносливости и др.) и специализированных восприятий (чувства дистанции и т.п.); точность дифференцирования специфических двигательных действий (быстроты и силы удара, точности его и т.п.); степень технико-тактического мастерства.

Для оценки педагогических показателей тренированности боксеров применяется большое количество тестов. Предпочтение следует отдавать тестам со специализированными нагрузками, сходными по особенностям выполнения с соревновательной деятельностью боксеров.

Для оценки некоторых педагогических показателей тренированности боксеров предлагаем использовать тесты, в которых критериями являются количество и качество специфической работы, выполненной за определенный промежуток времени или за минимальный отрезок его. Производительность должна быть максимальной.

Такого рода тесты получают все большее распространение в практике бокса. Приведем некоторые из них, которые, на наш взгляд, наиболее полно отражают отдельные стороны подготовленности боксеров.

Начнем с оценки быстроты боксера, которую составляют быстрота реакции, быстрота одиночных и серийных ударов, а также передвижений. Каждый из перечисленных компонентов является относительно независимым, и поэтому оценивать их следует отдельно.

Быстрота ударов исследовалась много раз, что можно объяснить ее большим значением в боксе, а также сравнительной простотой измерения.

Кроме быстроты одиночного удара следует оценивать быстроту серийных ударов и передвижений. С учетом того, что боевые серии в большинстве случаев состоят из 5 ударов, целесообразно и быстроту серийных ударов оценивать минимальным временем нанесения указанного количества ударов. В практике успешно применялись также тесты, в которых учитывалось максимальное количество ударов за 5, 10 и 15 секунд.

Быстроту передвижения можно оценивать как по времени выполнения одиночного движения (шаг назад или вперед), так и нескольких слитных движений. Специальная аппаратура с фотоэлектрическими элементами или датчиками контактного типа, соединенными с секундомером, регистрирует начало и конец движения.

За неимением такой аппаратуры можно использовать тест, в котором оценивается время преодоления заданного расстояния (5–6 м) заданным способом передвижения, например, приставным шагом вперед, назад или в сторону.

Наряду с быстротой для боксера не менее важное значение имеет точность и сила ударов. Поэтому оценка их также представляет значительный интерес.

Точность удара оценивается расстоянием, на которое кулак отклоняется от заданного места нанесения удара. Это расстояние также регистрируют приборы. Исследования показали, что по мере роста тренированности боксеров увеличивается и точность ударов. Сила удара исследовалась много раз. Однако до сих пор нет унифицированных приборов для ее измерения; использовались динамометры, основанные на самых

разных принципах действия (механическом, электрическом и др.). Поэтому полученные данные являются совершенно несопоставимыми.

До настоящего времени неясно, от каких факторов зависит эффективность удара (резкости, силы, импульса силы и т.п.), и поэтому, прежде чем ее оценивать, необходимо провести серьезные исследования в этом направлении.

Для боксера важны не только максимальные показатели скорости и силы ударов, но и умение точно дифференцировать их. Ведь от этого в значительной степени зависит экономичность усилий на ринге, а также эффективность техники и тактики боксера.

Оценку точности дифференцирования силы и скорости ударов нужно проводить по степени отклонения величины их от заданной. Например, можно давать задание нанести удар с силой или скоростью, равными 50% от максимальных показателей. Или задавать конкретные величины, на которые должен отклониться боксер при выполнении удара, например нанести удар с силой на 10 кг меньше, чем максимальная, и т.п.

С дифференцированием пространственно-временных компонентов боксерского поединка тесно связано и так называемое «чувство дистанции» – специализированное восприятие, позволяющее определять расстояние до противника для осуществления боевых приемов.

Важным качеством боксера является специальная выносливость. Наиболее приемлемыми тестами для оценки специальной выносливости являются те, в которых определяется эффективность выполненной специфической работы за определенное время. К таким тестам можно отнести нанесение максимального количества ударов за 3 мин и за 3 раунда по 3 мин, а также нанесение ударов по специальным динамометрам с предельной частотой и силой. В этих тестах оценивается либо максимальное количество ударов, либо суммарная сила их. В последнем случае пользуются динамометрами.

Чем выше количество ударов или суммарная сила их, тем более высок уровень выносливости.

Известно, что существуют различные разновидности выносливости – скоростная, силовая и др. В боксе также следует оценивать скоростную (а точнее, скоростно-силовую) выносливость, для чего использовать тесты, в которых оценивается время поддержания максимального темпа ударов, наносимых в течение 15–20 сек, либо наибольшее количество ударов, наносимых с предельной частотой на протяжении 40 сек.

С оценкой выносливости тесно связано и определение специальной работоспособности, которая в широком смысле слова рассматривается как способность к выполнению работы, характерной для специфической деятельности боксеров. Ясно, что специальная рабо-

тоспособность является общим показателем тренированности, нежели выносливость или другие ее компоненты.

Для оценки специальной работоспособности целесообразно использовать тесты, предусматривающие нагрузки, максимально приближенные к соревновательным, или превышающие их.

Диагностическая ценность данного теста повышается, если сразу после его выполнения измерять сумму пульса при восстановлении организма спортсмена в покое (сидя) на протяжении 2 мин. В таком случае можно определить не только специальную работоспособность, но и восстановление после специальных нагрузок, что в совокупности значительно точнее отражает тренированность боксеров.

С помощью указанного теста можно определять тренированность боксеров, выявлять их переутомление, влияние различных факторов, например сгонки веса, на специальную работоспособность.

М.П. Савчиным предложен тест, соревновательная деятельность боксеров в котором моделируется более полно. Испытуемым предлагается наносить удары по мешку в течение двух раундов по 3 мин с минутным перерывом между ними. Раунды состоят из отрезков времени длительностью по 10 и 20 сек. В длинных отрезках боксеры наносят удары в привычном для них темпе и с обычной силой. В коротких – предельно частые и сильные удары. Специальная аппаратура позволяет регистрировать количество и суммарную силу ударов.

С помощью данного теста можно регистрировать много разных параметров, среди которых такие, как суммарная сила и количество ударов за весь тест, а также за длинные и короткие отрезки времени. Отдельные параметры теста тесно связаны со спортивными результатами боксеров.

Таким образом, использование тестов, основанных на применении максимальных специализированных нагрузок, сходных по характеру выполнения с особенностями соревновательной деятельности, для оценки специальной работоспособности боксеров, можно считать оправданным и целесообразным.

За последнее время повысился интерес к изучению ловкости. Специальную ловкость можно оценивать по времени, затраченному на обучение боксера специфическим действиям или по времени и качеству выполнения их.

Технико-тактическую подготовленность боксеров следует рассматривать в двух аспектах. Один из них связан с оценкой биомеханической структуры техники движений – их направления и скорости, угловых характеристик, последовательности включения мышц во время выполнения ударных и защитных действий и т.п.

Другой аспект заключается в выявлении степени эффективности технико-тактической подготовленности боксеров, т.е. в получении

конечного результата технических и тактических действий, который и определяет уровень технико-тактического мастерства.

Оценка правильности выполнения технических действий проводится тренером визуально, непосредственно во время тренировки или соревнований, как правило, по трехбалльной системе: отлично, хорошо и плохо. Для более точной оценки можно применить метод экспертов (иначе метод независимых характеристик). Он заключается в том, что техническая подготовка оценивается не одним тренером, а группой компетентных специалистов. Потом выводится средняя оценка, что, конечно же, способствует повышению ее объективности.

Для оценки техники выполнения ударных и защитных действий используют кино съемку, биомеханический анализ структуры движений с помощью циклографии, электромиографию. Однако все эти средства довольно трудоемки и требуют длительного времени для обработки полученных результатов.

Оценка эффективности технико-тактической подготовленности проводится непосредственно во время соревнований или спаррингов и дает наиболее точную информацию. Можно использовать, скажем, способ, заключающийся в следующем. Во время боя производится подсчет количества ударов, наносимых боксером и его противником, определяется коэффициент эффективности атакующих действий K , вычисляемый по формуле

$$\hat{E} 1 = \frac{n}{N},$$

где n – число ударов, дошедших до цели, а N – число всех ударов, нанесенных боксером в бою. Кроме того, определяется коэффициент эффективности защитных действий

$$\hat{E} 2 = \frac{n1}{N1},$$

где $n1$ – число парированных ударов, а $N1$ – число ударов, нанесенных противнику.

Сумма этих коэффициентов и составляет коэффициент эффективности боевых действий, или показатель технико-тактической подготовленности.

На основе всех полученных коэффициентов можно составить представление об эффективности атакующих и защитных действий, а также об уровне эффективности технико-тактической подготовленности в целом. Располагая такими данными, можно легко определить недостатки в технической и тактической подготовке и наметить пути к их устранению. Однако это можно сделать только тогда, когда имеются дополнительные сведения о поведении боксеров во время боя. Например, если у боксеров очень низкий коэффициент эффективности атакующих действий, то, не зная причин этого, невозможно определить правильный путь устранения указанного недостатка. Если же

причина ясна (допустим, это неумение готовить атаку), то не составит особого труда наметить путь к ее устранению.

На тренировках оценка эффективности технико-тактической подготовленности проводится во время спаррингов. Точность этой оценки значительно повышается при проведении спаррингов между постоянными, равными по силам партнерами. Точность особенно важна, когда технико-тактическую подготовленность или тренированность оценивают, например, в процессе предсоревновательной подготовки. Если на этом этапе спарринги проводятся каждый раз с новыми партнерами, точность может значительно снизиться, поскольку индивидуальные особенности партнеров накладывают существенный отпечаток на особенности техники и тактики боксера.

Техническую подготовленность оценивают в основном путем визуального наблюдения за действиями на тренировках и соревнованиях. Для оценки тактического мышления можно применять контрольные упражнения в виде условного боя с различными тактическими заданиями. Такие упражнения применяются обычно с целью развития тактического мышления.

Оценивать тактическую подготовленность лучше всего методом экспертов по трех- или пятибалльной системе. Делались интересные попытки количественного определения тактической подготовки на основе изучения отдельных действий во время соревнований. Но такие способы оценки сложны и трудоемки и не получили пока широкого распространения. Нужно сказать, что в отношении разработки способов оценки техники и особенно тактики боксеров сделано еще очень мало, и это является одной из важных задач, ждущих скорейшего решения.

Общая физическая подготовленность боксеров прямо или косвенно связана с тренированностью спортсменов, поэтому оценка ее также представляет определенный интерес. Имеется в виду оценка уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) безотносительно к специфике бокса.

Оценивая общую физическую подготовленность боксеров, следует учитывать связь отдельных показателей ее с тренированностью. Чем теснее такая связь, тем нужнее контроль за соответствующими показателями общей подготовленности.

Хотя здесь приведено немало тестов, используемых для оценки педагогических показателей тренированности боксеров, следует заметить, что их существует гораздо больше. Мы же выбрали те, применение которых, на наш взгляд, является более обоснованным. Тем не менее, большинство тестов (в том числе и представленных здесь) не проверялось на валидность, надежность и объективность, что не дает возможности оценить диагностическую ценность их. Кроме того, возникает необходимость выбора из большого количества тестов наиболее информативных с высокой диагностической ценностью.

ГЛАВА 6. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА К СОСТОЯНИЮ НАИВЫСШЕЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

6.1 Анализ физической подготовки спортсменов

Общая физическая подготовка на обоих этапах тренировки осуществляется во время кроссов, «работы на дороге», занятий спортивными играми, смешанных занятий по физической подготовке.

На I этапе подготовки кроссы и упражнения на дороге преимущественно имеют вначале характер равномерной, а затем переменной интенсивности (наблюдается чередование средней, большой и максимальной интенсивности), что необходимо для поднятия уровня общей выносливости.

На II этапе подготовки упражнения имеют характер преимущественно равномерной интенсивности (средней величины) для сохранения достигнутого уровня выносливости.

«Работой на дороге» принято называть занятия на местности, включающие общеразвивающие и подготовительные упражнения, преимущественно направленные на развитие общей выносливости (сюда входит и скоростно-силовая выносливость), а также силы, быстроты и ловкости.

Основное упражнение в «работе на дороге» – бег равномерный или переменной интенсивности, перемежающийся с упражнениями скоростно-силового характера (метания, бросания камней, упражнения с отягощениями в парах, подтягивания и т.д.). В «работу на дороге» можно включать и некоторые специальные упражнения (имитационные при передвижении и бой с тенью).

«Работа на дороге» в основном применяется утром или днем в условиях сбора, в тех случаях, когда основная тренировка проводится вечером. В зависимости от периода тренировки, местных условий и особенностей боксера общее время «работы на дороге» колеблется от 30 до 70–80 мин, общий километраж – 3–8 км. Интенсивность прогулки регулируется тренером и боксером (учитывается предстоящая основная тренировка в зале), и поэтому она может быть высокой, средней, малой. Последовательность упражнений также может быть различной в зависимости от привычек и желания боксеров, предстоящих задач тренировки, условий и местности.

Следует привести примерное содержание «работы на дороге», проводимой в утренние часы.

Начиная тренировку на местности со спокойной ходьбы, боксер постепенно повышает ее темп, переходя на спортивную ходьбу, которая втягивает организм в интенсивную работу. Далее спортсмен во время легкого бега выполняет специальные упражнения для ног, делает быстрые шаги во всех направлениях с поворотом туловища влево,

вправо, кругом и имитирует движения ударов и защит. Затем боксер, продолжая бег, выполняет быстрые рывки – спурты по 15–20, 30–40 м.

На протяжении 2–3 км боксер проделывает 5–7 быстрых рывков и снова переходит на быструю спортивную ходьбу, темп которой постепенно снижается. Утренняя прогулка заканчивается спокойной ходьбой и упражнениями на месте: стоя, сидя, лежа.

«Работу на дороге» в утренние часы следует каждый раз разнообразить, а место ее проведения и дистанцию менять чаще. Так, например, можно предложить следующую схему «работы на дороге»: проводимую на дистанции 3–5 км: ходьба, равномерный спокойный бег около 1 км, специально-подготовительные упражнения и имитационные упражнения во время ходьбы и легкого бега, бой с тенью, бег в среднем темпе на дистанции 1–1,5 км с ускоренным пробеганием отрезков в 100–200 м, медленный бег для восстановления дыхания, ускоренный бег на дистанции 300–400 м, медленная ходьба.

«Работа на дороге» может проводиться в виде кроссов (на дистанции от 5 до 10 км), сочетаемых с ускорениями, рывками.

Например, некоторые боксеры во время кросса (на 4–5 км) применяют следующую раскладку отрезков дистанции. Спортсмен пробегает 1000 м, делая через каждые 100 м ускорения по 10–15 м. Последние 50 м он бежит с максимальной скоростью и переходит на медленный бег в течение 1 мин, т.е. времени, равному перерыву между раундами. Затем следует бегуна 1000 м с ускорениями по 10–15 м через каждые 100 м. Последние 100 м спортсмен пробегает в полную силу, после чего 1 мин отдыхает. В заключение он бежит 1000 м, делая ускорения по 10–15 м через каждые 100 м и заканчивает дистанцию медленным бегом.

Большую роль для развития общей выносливости играют спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч), проводимые по упрощенным правилам с меньшим количеством участников, без замечаний за некоторые нарушения правил.

Спортивные игры могут составить содержание всего занятия по общей физической подготовке или быть его частью (остальное время отводится упражнениям в парах без перчаток, упражнениям с отягощением или гимнастике), или частью занятия по специальной физической подготовке (остальное время отводится упражнениям со снарядами и лапами).

В практике подготовки боксеров высокого класса нередко применяются занятия по физической подготовке смешанного типа, в которые включаются упражнения для развития общей выносливости (бег или спортивные игры), силовых и скоростно-силовых качеств (упражнения в парах, упражнения с отягощениями, упражнения со снарядами и лапами).

Анализ развития силы.

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. Типичным случаем проявления медленной силы в боксе является непосредственное силовое преодоление сопротивления противника в ближнем 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.

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 основное внимание тем из них, которые соответствуют стилю конкретного боксера.

К числу упражнений, направленных на совершенствование специальной силы боксера целостным методом в рамках освоенного навыка, относятся специально-подготовительные и специальные упражнения с отягощениями (свинцовыми утяжелителями, гантелями облегченного веса и др.): «бой с тенью», упражнения на мешках, лапах и других снарядах, усложненное выполнение имитационных упражнений в воде и т.п. Кроме того, воспитанию силы целостным методом способствуют целенаправленные специально-подготовительные и специальные упражнения без отягощения с партнером, упражнения на лапах и других снарядах, которые помогают вырабатывать взрывную и быструю силу, а также комплекс упражнений в борьбе с противником 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).

Анализ развития 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 отводится разное время. Все существующие снаряды (мешки, груши, пунктболы, настенные подушки и пр.) предназначены для совершенствования скорости ударов, в то время как снарядов и тренажеров, направленных на воспитание быстроты защитных действий, а также скорости передвижения, по существу, нет. Поэтому основные формы быстроты развиваются непропорционально. Для рациональной тренировки скоростных качеств боксера наиболее эффективен так называемый круговой метод, получивший широкое применение в спортивной практике.

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 30-секундного 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 расслабить 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 «стадии» 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.

Кроме того, крайне необходимо, чтобы одиночные и серийные удары спортсмены выполняли с различной степенью мышечного напряжения, на 2-й «стадии» спортсмены совершенствуют время защитных реакций с помощью туловища – отклонениями назад, уклонениями 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 «стадии» спортсмены совершенствуют скорость передвижения. Они 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 должен усложняться. Спортсмены совершенствуют быстроту сложных комплексных передвижений, выполняемых в различном направлении: вперед-влево, назад-вправо, назад-влево и т.д.

На последней, 4-й «стадии» боксеры размещаются у тяжелых подвесных мешков и по команде тренера начинают отработку серии изблюбленных 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.

Анализ развития 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 общие подготовительные (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 мучительной «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, «бой с тенью», упражнения с партнером в парах без перчаток, с набивными мячами, в передвижениях и др.). Можно использовать и общеподготовительные 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 используется 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 1,5 сек каждая), а в промежутках между сериями (10–15 сек) – действия 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 совершенствованию креатинфосфатного механизма.

Для совершенствования 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.

Анализ развития ловкости. Различают общую и специальную ловкость боксера.

Общая ловкость – способность к овладению сложнокоординированными движениями, а также быстрое овладение движениями в не специфических для бокса видах деятельности. Ловкость как физическое качество отличается специфичностью. Так, боксер, обладающий высокоразвитой специальной ловкостью, 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 кинестезической 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 и 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, тем легче он овладевает новым 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. Например, 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 координаций, 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.

Анализ развития гибкости. Гибкость боксера – способность к выполнению приема с необходимой амплитудой. Гибкий боксер подвижен в суставах, что зависит от эластичности мышц и связок. Гиб-

кость 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 исполнения 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.

Специальная физическая подготовка осуществляется во время упражнений в перчатках с партнером и на снарядах (в том числе и лапах).

Упражнения в перчатках с партнером, направленные на совершенствование в технике и тактике, условные, вольные бои и спарринги, а также упражнения со снарядами имеют на разных этапах подготовки различную дозировку и направленность.

На общеподготовительном этапе общее время занятий, посвященных специальной подготовке (куда включается и специальная физическая и технико-тактическая подготовка), составляет 1,5 часа.

Упражнения в перчатках длятся примерно 5–7 раундов, а на снарядах 5–6 раундов по 3 мин. Упражнения проводятся в среднем, размеренном темпе, их (средняя по величине) интенсивность в течение тренировки почти не изменяется.

Отсутствие больших утомительных нагрузок дает возможность боксеру в спокойной обстановке совершенствоваться в технике и тактике и развивать быстроту и ловкость.

Спарринг, применяемый на этом этапе тренировки, носит тренировочный характер и позволяет определить уровень подготовленности боксеров, их сильные и слабые стороны.

Упражнения на снарядах и лапах направлены на развитие быстроты и силы удара.

В «ударную» неделю того же этапа тренировки с максимальными нагрузками (когда в дневные часы проводится бег переменной интенсивности или кросс высокой интенсивности, а в вечерние – упражнения на снарядах с целью развития скоростно-силовой выносливости) служат дополнительной нагрузкой, способствующей развитию общей выносливости.

На специально-подготовительном этапе общее время занятий по специальной подготовке длится около 1,5 часа в 1-й неделе и около 1 часа во 2-й и 3-й неделях.

В 1-й неделе упражнения в перчатках продолжаются в среднем 8–10 раундов, во 2-й и 3-й неделях – 5–6 раундов. Количество раундов на снарядах снижается с 6–8 в 1-й неделе до 4–5 во 2-й и 3-й неделях.

На специально-подготовительном этапе подготовки интенсивность специальных упражнений меняется как в процессе занятий, так и в течение каждой недели и всего этапа. Все специальные упражнения в перчатках и на снарядах имеют характер переменной интенсивности (происходит чередование средней, большой и максимальной интенсивности), что необходимо для достижения высокого уровня специальной выносливости.

Управление характером и величиной интенсивности в упражнениях в перчатках происходит при помощи подбора и смены партнеров и постановки соответствующих заданий по технике и тактике в условных и вольных боях.

На 1-й неделе, в которой еще не ставится задача достижения высокого уровня выносливости, и упражнения в перчатках продолжаются 8–10 раундов, спортсмену дается возможность достигнуть относительного восстановления в упражнениях путем чередования раундов с большой и небольшой интенсивностью. Например, при совершенствовании в технике в первом и втором раундах боксеры получают задание, позволяющее вести условный бой, без большой интенсивности (в первом раунде одному из боксеров предлагают в среднем темпе атаковать

в течение 1,5 мин прямым левой, другому – применить защиты шагами в сторону, затем партнеры меняются ролями; во втором раунде один из боксеров в течение 1,5 мин. маневрирует на дальней дистанции, изредка нанося прямой удар левой, партнер атакует с дальней дистанции одиночными или двойными ударами, во время «скачка» или под разноименные ноги, затем партнеры меняются ролями); в третьем и четвертом раундах боксерам дается задание, которое заставляет их вести бой в высоком темпе (в третьем раунде один из боксеров получает задание чаще атаковать ударами левой и правой руки, партнер контратакует сериями коротких ударов с последующим выходом из ближней дистанции и наносит удар правой, в четвертом раунде партнеры меняются ролями). В пятом и шестом раундах боксерам дается задание совершенствоваться в излюбленных комбинациях в невысоком темпе. В седьмом и восьмом раундах боксеры ведут вольные бои. На этом упражнения в перчатках можно закончить или в случае, если спортсмены еще сильно не устали, они получают задание совершенствоваться в тех или иных приемах техники в небольшом темпе. Затем боксеры переходят к упражнениям со снарядами, которые выполняются в среднем темпе. Того же принципа подбора заданий следует придерживаться и в первую неделю при совершенствовании в тактике.

На 2-й неделе, в которой ставится задача достигнуть высокого уровня специальной и психической выносливости, задания предусматривают воздействия на спортсменов в течение 4–5 раундов условного и вольного боев максимальных нагрузок, превышающих соревновательные.

Боксерам даются указания проводить условные и вольные бои (кроме первого, «разминочного») в высоком темпе. Основному боксеру в случае усталости его партнеров предлагают продолжать бои с другими, «свежими», партнерами.

Следует привести примерные задания для боксеров. В первом раунде один из боксеров получает задание в течение половины раунда атаковать прямой левой, другой маневрирует, применяет излюбленные защиты и изредка контролирует; затем партнеры меняются ролями. Во втором раунде боксер получает задание в течение 1,5 мин вести наступательный бой, непрерывно атакуя партнера, другому предлагается как можно чаще контратаковать. Затем следует два раунда вольного боя с подбором и сменой партнеров, ведущих бои в высоком темпе. В четвертом и пятом раундах уставшим боксерам предлагается, преодолевая утомление, вести бой на ближней дистанции, нанося серии ударов и защищаясь от серий ударов партнера. Затем боксеры после 3–5-минутного отдыха переходят к упражнениям на снарядах, выполняемым с переменной интенсивностью (сочетая высокую интенсивность со средней и малой).

Контрольный, тренировочный спарринг проводится в течение 3–4 раундов в высоком темпе со сменой партнеров (боксера-«темповика», боксера-«игровика», и левши). В отборочном спарринге спортсмены боксируют в присущем им темпе и в свойственной манере боя. После спарринга, отдохнув, боксеры переходят к упражнениям на снарядах.

В последней неделе накануне соревнований боксеры ведут преимущественно вольные бои в присущей им манере боя с легкими быстрыми противниками различного стиля (в том числе обязательно с левшами).

Огромную роль в повышении тренированности боксера в предсоревновательной подготовке играет правильное использование средств восстановления: пассивного и активного отдыха, массажа и самомассажа, парной бани.

К пассивному отдыху относится, прежде всего, ночной сон, который должен длиться около 8 часов в условиях тишины и хорошо проветренного помещения. Боксеру рекомендуется также спать в послеобеденное время около часа-полтора (отдыхать надо не сразу после обеда, а после 20–30-минутной прогулки).

Важное место в предсоревновательной подготовке боксера занимает активный отдых. Для активного отдыха применяются, в первую очередь, упражнения, вызывающие у спортсменов положительные эмоции: спортивные игры, прогулки в лесу, в горах, легкий кросс на местности, плавание, катание на лыжах и др. Такие упражнения способствуют не только улучшению физического развития боксера, но и создают предпосылки и активизируют протекание всех восстановительных процессов организма, способствуя повышению работоспособности спортсмена. Необходимо чередовать интенсивные нагрузки с активным отдыхом на последних двух неделях специально-подготовительного этапа предсоревновательной подготовки боксера, когда тренировка происходит наиболее напряженно (2-я неделя) и когда требуется полное восстановление спортсмена перед выступлениями на ринге (3-я неделя).

Массаж ускоряет процессы восстановления, улучшает эластичность мышц и их работоспособность, положительно влияет на нервную систему и психику боксера, способствует лечению некоторых травматических повреждений.

В предсоревновательной тренировке боксера применяются следующие виды массажа: гигиенический, используемый в форме самомассажа по утрам, чтобы поднять общий тонус организма; тренировочный, выполняемый массажистом в форме общего или частного массажа через 4–5 часов после тренировки в целях содействия вхождению боксера в спортивную форму; предварительный, применяемый перед состязаниями для повышения спортивной работоспособности,

понижения нервной возбудимости (стартовое состояние); восстановительный, выполняемый спустя 20–30 мин после боевой тренировки; массаж при спортивных повреждениях, используемый для лечения мышц и связок после ушибов и растяжений.

Массаж имеет особое значение и в процессе турнира, когда боксеру на протяжении 8–12 дней необходимо сохранить состояние наивысшей работоспособности. Отличное воздействие на организм боксера, особенно в период интенсивных тренировочных занятий, оказывает парная баня. Высокая температура насыщенного паром воздуха достигающая 70–75° С, вызывает сильное потоотделение.

Чтобы быстрее вызвать пот, не затрачивая на это много энергии, нужно в парное отделение входить сухим, не обмываясь предварительно водой. Долго находиться в парном отделении нельзя – это утомляет организм.

Систематически проводимый массаж и самомассаж как средство восстановления дает определенный положительный эффект.

6.2 Анализ психологической подготовки

Психологическая подготовка боксера в условиях предсоревновательной тренировки – сложный процесс, который включает применение тренером ряда приемов психолого-педагогического и медико-биологического воздействия, а также организацию психологической «самоподготовки» спортсмена.

К приемам психолого-педагогического воздействия следует отнести различные способы словесного воздействия на спортсмена, использование влияния окружающих людей и коллектива в целом, приемы стимулирования положительных мотивов участия в соревнованиях, рациональное применение средств тренировки и отдыха.

К приемам медико-биологического воздействия относятся: воздействие на рецепторные зоны анализаторов, психорегулирующая и психотоническая тренировка, внушение, психотерапевтические приемы, использование психофармакологических средств и др.

Организация психологической «самоподготовки» предусматривает разъяснение боксерам значения самовоспитания характера, умения управлять своим поведением и психическим состоянием в любых условиях мобилизовывать «нервно-психический потенциал» для достижения победы, совершенствование умения пользоваться приемами психической саморегуляции, выработку стремления к самовоспитанию воли и др.

Ранняя психологическая подготовка боксера к соревнованиям (за два месяца до их начала) сводится:

– к получению подробной информации об условиях предстоящих соревнований и возможных противниках;

– к получению информации о психической готовности противника;

– к обсуждению с боксером его уровня подготовленности (в частности психологической), составлению программы психологической подготовки на время предсоревновательной тренировки и выступлений;

– к формированию установки на успешное участие в соревнованиях, к мобилизации волевых усилий на возможно лучшую подготовку к соревнованию, к преодолению трудностей и неожиданных препятствий в «модельных» тренировочных условиях;

– к выработке уверенности в своих силах и в успешном выступлении в соревнованиях;

– к созданию положительного «эмоционального фона» для улучшения психического состояния боксера;

– к совершенствованию приемов саморегуляции психического состояния спортсмена.

Информация о предстоящих соревнованиях должна включать сведения о системе розыгрыша, климатических и поясных особенностях места, где они будут проводиться, приеме участников, условиях общежития, возможном составе судейской коллегии, реакциях зрителей и т.д.

В информации о возможных противниках желательно иметь, помимо формальных данных об их выступлениях в состязаниях, сведения о манере ведения боя, физических и технико-тактических особенностях, волевых качествах, психической устойчивости и т.д.

Информация о психологических сторонах тренированности боксера должна содержать данные об уровне проявления важнейших психических и психомоторных процессов, необходимых для успешного выполнения действий боксера (чувстве дистанции и времени, умении дифференцировать быстроту и силу ударов и управлять этими свойствами, распределении и переключении внимания, скорости разных видов реакции и мышления и др.), данные о психическом состоянии, определяемом по интегральной оценке полученных объективных данных, сведений об отношении спортсмена к тренировке, режиму, предстоящему соревнованию, уровне притязаний, о мотивационных установках, проявлениях волевых качеств, настроении, самочувствии и др.

Для получения объективных данных в практике психологического контроля в настоящее время начинает использоваться аппаратура, позволяющая иметь соответствующую информацию (приборы для определения латентного времени и времени движения при ударе, его точности, резкости, силы, темпа ударов, общие хронорефлексометры и сопоставлять проявления специфических и неспецифических качеств боксера на разных этапах его подготовки (нормативные показатели пока еще не разработаны). Кроме того, применяются различные

тесты, дающие возможность получить информацию о состоянии внимания, мышления, памяти боксеров.

Результаты тестовых и объективных испытаний сравниваются с наблюдениями за поведенческими реакциями в быту, тренировках, во время боевых упражнений и спаррингов, с субъективными отзывами спортсменов о своем состоянии, затем делается заключение о психологических особенностях тренированности спортсмена.

Информация о соревнованиях и возможных противниках, о данных первичного психологического обследования, оценки психического состояния и уровня развития психических процессов боксера должны быть доведены тренером (или психологом) до спортсмена во время непосредственного общения с ним и в специальных беседах.

Тренеры должны самым тщательным образом совместно с прикрепленными боксерами проанализировать и обсудить их индивидуальные психологические особенности.

Для наиболее оптимального подбора средств и методов тренировок необходимо откровенно обсудить с боксером и выяснить в первую очередь его мнение о предлагаемой системе тренировки, содержании отдыха; отношение к разным средствам и методам общей физической и специальной подготовки; наиболее значимые для спортсмена трудности; оценку предыдущих выступлений и своего состояния после их окончания; оценку перспективы предстоящих выступлений и т.д.

Затем обсуждаются положительные стороны психических качеств спортсмена и недостатки, которые могут повлиять на успешное выступление (например, недостаточно развитое чувство дистанции или времени, или недостаточно быстрая реакция переключения, или замедленное, или неадекватное принятие решений в бою, или отсутствие уверенности и настойчивости и т.д.), а также рассматриваются пути и методы их исправления. Кроме того, составляется программа психологической подготовки.

Настройка на успешное выступление спортсмена в предстоящих соревнованиях должна проводиться тренером с самого начала пребывания боксера на сборе, (в конце сбора она может приобрести характер «накачки» и принести лишь отрицательные результаты). К настройке тренер прибегает в ходе бесед с боксером, во время которых подчеркивается значимость удачного выступления для роста его спортивного мастерства, его дальнейшие перспективы в случае успеха, показываются возможности спортсмена добиться хороших результатов именно в данных состязаниях и т.д. Спортсмен обязан осознать ответственность своего выступления перед коллективом и самим собой и быть убежденным, что лишь упорный, повседневный труд и настойчивое соблюдение спортивного режима помогут ему мобилизовать неисчерпаемый резерв сил для победы на ринге.

Для правильной настройки на максимальную отдачу всех знаний и умений в тренировке у спортсмена должна быть выработана глубокая заинтересованность в удачном выступлении в состязаниях. Весьма важно в связи с этим использовать те побуждения, которые заставляют боксера участвовать в соревновании, сделать эти побуждения главными мотивами выступления, постараться придать им по возможности общественный характер.

Для того, чтобы психологически подготовить боксера к необходимости выполнять большие нагрузки, участвовать в тяжелых спаррингах, встречаться с трудными противниками, вызывать стремление к максимальной мобилизации всех сил в тренировке и соревнованиях, к встрече любых неожиданных препятствий, чтобы предотвратить возникновение чрезмерной напряженности в бою, он должен быть заранее постепенно адаптирован к напряженной обстановке состязаний. В практике предсоревновательной подготовки для этого используется так называемое моделирование предстоящей соревновательной обстановки с присущей ей трудностями и неожиданностями.

Для моделирования тренеры детально анализируют условия проведения предстоящего соревнования (взвешивание, жеребьевка, система встреч, присуждения зачетных очков, судейский состав и др.), особенности противников (манера ведения боя, физические данные и качества, опыт, результаты выступлений в последние месяцы перед турниром и др.), внешнюю обстановку (поясное время, погода, высота над уровнем моря, отношение зрителей к разным командам, место проведения боев, условия в раздевалке, положение ринга и др.).

Затем во время тренировки создаются соответствующие «модели», которые воспроизводят условия, аналогичные соревновательной обстановке, боевым ситуациям, манере боя различных противников и т.д., и в результате этого у спортсменов возникают соответствующие психические процессы и состояния. Благодаря такому моделированию нервная система и психика спортсмена «адаптируются» к соревновательным условиям и возможным трудностям.

С целью моделирования соревновательной обстановки применяются интенсивные специально-подготовительные упражнения и упражнения со снарядами в «рваном» темпе, с неожиданными ускорениями и рывками; боковые тренировки устраиваются под открытым небом, при неблагоприятных метеорологических условиях (ветре, жаре, холоде), при плохом освещении, на плохом ринге и др.; тренировочные бои проводятся в начале занятий, сразу после боевой разминки; применяются тренировки типа «боевой практики» в часы, соответствующие времени предстоящих соревнований (такие тренировки могут проводиться несколько дней подряд в соответствии с днями боев на турнире).

При моделировании условий соревновательных боев прибегают к частой смене «свежих» партнеров разной манеры ведения боя и физических данных (через 1–1,5 мин), которые поочередно боксируют с одним боксером, вводят неравноценные условия, когда один спортсмен пользуется всеми средствами техники на всех дистанциях, а его партнер вынужден ограничиваться определенным минимумом, например, боксирует одной рукой, как в случае травмы, наносит удары только на дальней дистанции, ведет бой лишь при отходах (в углу ринга, у канатов и т.д.), предлагают одному из боксеров ускорить темп в конце раунда, нанося удары по перчаткам противника. Нередко во время занятий проводятся бои с оценкой результатов боксерами, выполняющими роль «судей», и тренерами намеренно создается «ажиотаж зрителей», которые утрированно «болеют» за одного из боксеров, подбираются партнеры той манеры ведения боя, с которыми боксеру с большей степенью вероятности придется встретиться в состязаниях, и т.д.

Все эти упражнения строго программируются в соответствии с содержанием недельных тренировочных циклов и индивидуальных планов тренировки спортсменов.

Важной задачей психологической подготовки боксера на предсоревновательных тренировках является создание и укрепление у него уверенности в своих силах.

Для этого рекомендуется:

а) показать боксеру, что у него имеются положительные сдвиги в технике, тактике и физической подготовленности, которые произошли в период тренировки, что боксер подходит к состязаниям в состоянии хорошей спортивной формы;

б) убедить боксера в том, что если он захочет и сумеет хорошо подготовиться, то сможет победить любого из участников состязаний, так как у всех, даже самых сильных противников всегда имеются слабые места, которые надо умело использовать для победы над ними;

в) доказать, что предлагаемая система тренировки перед состязанием, применяемые нагрузки, подбор партнеров дадут отличный эффект и персонально помогут боксеру быть в прекрасной спортивной форме;

г) провести четкий анализ различных манер ведения боя будущих партнеров, сделать общую оценку предстоящего турнира, дать указания, как надо соблюдать режим в предсоревновательный период, как держать «вес», как распределять силы в бою и какой тактической линии придерживаться и т.д., и при этом все время укреплять уверенность боксера в том, что его боевые качества и технические данные позволят успешно провести бой с каждым из предполагаемых противников;

д) не «раздувать» и не утрировать достоинства соперников в предстоящих соревнованиях;

е) всячески поощрять и расхваливать боксера за успешные действия против партнеров в условных, вольных боях и спаррингах, намеренно утрируя положительную оценку его подготовленности и мастерства;

ж) создать веру у боксера в хорошем отношении к нему коллектива, заставить почувствовать, что спортсмен всегда будет испытывать чувство локтя со стороны товарищей и тренеров.

Создание положительного эмоционального фона, т.е. эмоционального состояния боксера в процессе подготовки к соревнованиям, предусматривает устранение отрицательных эмоциогенных факторов и возникновение условий в быту и тренировочных занятиях, способствующих возникновению у спортсменов положительных эмоций.

Следует привести некоторые типовые факторы, способствующие возникновению у боксеров отрицательных эмоциональных состояний в условиях жизни на сборе и во время тренировочных занятий.

1. В условиях жизни на сборах: неблагоприятные внешние условия (природа, климат, высота, временной пояс и др.), неблагоприятные условия быта (неудовлетворительные питание, обслуживание, культурные развлечения, размещение, распорядок жизни и т.д.), отрицательные взаимоотношения (с тренером, товарищами по команде, обслуживающим персоналом и т.д.), плохая организация планирования подготовки, неудовлетворительная информация (данные о высоком уровне подготовленности соперников, о неблагоприятных условиях проведения соревнований, отсутствие информации о включении в основной состав и т.д.), отрицательная оценка подготовленности спортсмена окружающими тренерами, врачом, товарищами; плохая подготовленность и неудовлетворительное физическое самочувствие, побочные обстоятельства (неприятности на работе, в семье и т.д.).

2. В условиях тренировочного занятия: неблагоприятные условия тренировки (удаленность зала от местожительства, плохое оборудование, инвентарь, неудовлетворительные гигиенические условия), неудовлетворительное управление тренировочным процессом (неудовлетворительное распределение средств подготовки, объема, интенсивности нагрузок, малоэффективные комплексы упражнений, неудачные методические приемы, небрежное отношение тренера к обязанностям и т.д.), угроза травм, плохая технико-тактическая подготовленность, плохая физическая подготовленность, боязнь партнера.

Ликвидация воздействия этих факторов – одна из первоочередных задач тренера, занимающегося психологической подготовкой боксеров.

Таким образом, создание положительного эмоционального состояния боксера в условиях сбора зависит в первую очередь от нор-

мальных психогигиенических условий тренировки, режима, быта и отдыха; оптимального планирования и применения средств и методов подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов; обеспечения спортсменов необходимой информацией, организации правильных взаимоотношений в коллективе боксеров между спортсменами и тренерами. Немаловажное значение для психологической настройки боксеров в период предсоревновательной подготовки имеет правильно организованный отдых в перерыве между тренировочными занятиями и в выходные дни.

На сборах целесообразно вводить такой режим, при котором строго соблюдается трудовая дисциплина и правила внутреннего распорядка, но в то же время боксерам предоставляется возможность использовать наиболее любимые для них формы развлечения и отдыха. Например, просмотр интересных, познавательных фильмов (в частности, спортивных фильмов, фильмов по физиологии, психологии, гигиене, медицине, географии и этнографии и т.д.), веселых кинокомедий, прослушивание любимой музыки, участие в самодеятельности, проведение викторин, дискуссий на литературные, спортивные и другие темы, выезды с беседами, показательными выступлениями в клубы, заводы, колхозы, массовые игры спортивного характера, поездки за город, празднования исторических юбилеев, торжественных дат, дней рождения и пр.

В ходе предсоревновательной психологической подготовки боксера значительное место должно быть отведено совершенствованию умения регулировать свое психическое состояние путем применения специальных приемов, приводимых в главе «Психологическая подготовка боксера».

Для успешного овладения приемами необходимо, чтобы спортсмены начали систематически упражняться в них еще задолго до предсоревновательного периода подготовки.

Регулярное применение этих приемов в общеподготовительном и специально-подготовительном этапах тренировки позволит с успехом использовать их не только в процессе подготовки к соревнованиям, но и непосредственно перед выступлениями на ринге и в перерывах между боями во время турнира.

Развитие волевых способностей. 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 выступлений, 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 резкости 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 и т.д.).

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. Выбатывать у занимающихся способность к продолжительным волевым усилиям, применяя упражнения на выдержку (уменьшать перерывы 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 и др.

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.

Качества смелости, решительности и самообладания 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 и т.д.

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 надо давать боксеру задания неожиданно, 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 опасаясь 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 неожиданным, 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 восприятий и специализированных качеств – 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 качеств – 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 качеств на занятиях боксер должен постоянно варьировать различные параметры движений – время их выполнения, скорость, резкость и др., стараясь оценивать эти свойства движений, по-

ложения 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 пространственном 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 и др.), а также приборы, позволяющие получить срочную информацию об особенностях выполняемых движений (измерители – для фиксации дистанции, хронометры времени, гониометры положения частей тела, динамометры ударных импульсов и др.).

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

Тренер, желающий развить быстроту реакции у спортсменов, 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 движений, 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 расчленивать 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 боксеры должны реагировать с возможно большей быстротой, мгновенно выполняя соответствующие действия и движения. Обычно сначала для развития быстроты реакции предлагаются общеподготовительные 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, отклоны;
- тактическое мышление формируется в процессе условных и 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 применить, 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.

Психологическая подготовка к соревнованиям и эмоциональные состояния спортсменов. Психологическая подготовленность к соревнованию, в единстве с технической, тактической, физической и волевой подготовкой позволяет создать психическую готовность спортсмена к выступлению в каждом конкретном соревновании. Последняя относится к категории психических состояний, изучение которых входит в компетенцию психологии.

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, ожидание спортсменом предстоящего соревнования, перипетий 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.

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 отношений 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 про-

тивника 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 противнику, реакция зрителей и другие 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 удается, а другие еще больше взвинчиваются и нередко, перевозбудившись, впадают в состояние запредельного торможения – становятся вялыми, теряют интерес к встрече. Боксер, 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 течение 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 звонким, глухой, тихий вызывает печаль, горе, страх. Расправьте плечи, потянитесь, улыбнитесь и возможно удастся выйти из состояния апатии и предстартовой лихорадки.

Способность к саморегуляции психического состояния. Умение регулировать психические состояния является одной из важнейших сторон подготовки боксера. Однако, несмотря на то, что важность психической саморегуляции общепризнанна 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 несколько 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. самообсуждение, направленное на самоуспокоение и связанное с представлениями о собственной хорошей тренированности, слабости соперника, о сниженной ответственности за результаты выступления;

в) самоприказы типа успокойся, не волнуйся, возьми себя в руки;

г) 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 стартах «коронных» ударов 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 холодных раздражителей, 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 мышц.

6.3 Анализ технико-тактической подготовки спортсменов

Понятие «спортивная тактика» в ее совершенном виде – это искусство ведения боя, схватки и охватывает все более или менее целесообразные способы ведения схватки или боя. 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.

Очень важно при обучении переносить тренировочную технику и тактику из учебной обстановки в соревновательную. Для этого есть 2 способа.

1. Стихийно, метод проб и ошибок, нарабатывая опыт, но это длительный путь совершенствования.

2. Сознательно, под руководством тренера.

Тактика борца во многом зависит от его индивидуальных особенностей. В практике мы наблюдаем, что каждый квалифицированный спортсмен имеет свой тактический почерк, свой стиль. Один предпочитает вести схватку в высоком темпе, атаковать. Другой, обладающий высоким качеством быстроты, стремится контратаковать. В основе тактического замысла третьего лежит расчет – использовать ошибки противника и т.д.

Технико-тактическая подготовка к тому или иному турниру в основном осуществляется на общеподготовительном этапе, так же как и общефизическая подготовка.

После очередного турнира боксер вместе с тренером анализирует все свои проведенные бои, выявляет слабые и сильные стороны в подготовке, реже в том случае, если он стал победителем турнира.

Нельзя успокаиваться на достигнутом. Кроме того, в каждом бое могут быть удачные и неудачные эпизоды, да и не каждый бой складывается так, как его задумывает боксер.

Бывают случаи, когда спортсмен выигрывает относительно легко у сильного противника и с трудом у заведомо слабого боксера. Это результат того, что боксер недооценил противника и не настроился должным образом на предстоящую встречу или тактически неверно построил бой.

Зачастую бой строится неправильно не потому, что боксер не знает, что надо делать, а потому, что он не готовился в ходе тренировки к встрече с таким противником или же у него нет соответствующих технико-тактических средств для рациональной борьбы с ним и он вынужден идти на встречный бой.

Тренер и боксер должны сделать вывод, над чем работать дальше, в чем заключаются основные недостатки в технике и тактике, в чем причины технико-тактической незрелости.

Причины эти могут заключаться в ограничении технического арсенала, не дающего возможности побеждать противника определенной индивидуальной манерой ведения боя и тактики, или в слабой теоретической подготовленности боксера, или в недостаточной специальной физической подготовленности, или недостаточной волевой подготовленности, или в несовершенной тактике ведения боя в связи с низким уровнем развития тех или иных психологических качеств и тактического мышления.

Боксер должен стремиться устранять свои основные недостатки, совершенствовать свои сильные стороны – таково общее направление тактической подготовки к последующему турниру.

Боксер, претендующий на призовые места, должен, кроме того, тщательно изучать основных конкурентов – просмотреть, как ведут они бои в соревнованиях, проанализировать отдельные бои, заснятые на кинокадры.

Затем боксер составляет карту (характеристику) на противника, находит его уязвимые, слабые места и на основании этого совершенствует свою тактику, направленную на поражение слабых сторон противника и нейтрализацию его сильных сторон.

Составляя план действия против определенного сильного противника, тренер и боксер, используя эту общую схему, должны конкретизировать ее детально, выбрать и совершенствовать те технико-тактические средства и приемы, которые свойственны данному боксеру.

В спарринге партнер должен быть похож на будущего противника, чтобы действовать в свойственной ему манере ведения боя.

Систематические тренировки отдельных комбинаций, направленных на использование ошибок противника, а также действий, ней-

трализирующих «коронные» приемы противника, несомненно, принесут успех боксеру.

В тренировочном занятии ни в коем случае нельзя допускать грубого обмена ударами, боксер должен совершенствовать свою технику и тактику в спокойной обстановке без нервного напряжения.

Правильно организованные предсоревновательная тренировка и сами соревнования составляют очень важный этап в спортивном совершенствовании боксера.

Особенно ответственна тактическая подготовка боксера перед соревнованиями. Любой турнир всегда привлекает значительное число участников в каждой весовой категории. Боксеру приходится встречаться с самыми разнообразными противниками – поэтому он должен быть готовым вести бой в различной фактической манере.

Во время тренировок перед соревнованиями боксеру-мастеру нужно не только добиваться высокой степени работоспособности, но и совершенствовать различные формы тактики, упражняться в умении действовать по-разному в различной обстановке.

Обычно некоторые из участников соревнований известны боксеру, и планировать тактику против них относительно просто. Незвестным же противникам нужно противопоставить быструю и точную разведку и основанные на ней контрдействия.

Намечая конкретную тактику, следует учитывать не только особенности определенного противника (что, конечно, наиболее важно), но и особенности самого боксера. Ведь он также известен будущему противнику, и тот постарается учесть его слабые стороны, его манеру ведения боя. Таким образом, в план подготовки следует ввести упражнения, с помощью которых удастся устранить недостатки боксера, найти то новое в технике и тактике, что окажется неожиданным для противника, не предусмотренным им.

Но поскольку противников несколько и в соревнованиях предстоит провести 4–5 встреч, задача боксера и его тренера очень усложняется. Наиболее правильный путь после теоретического анализа заключается в том, чтобы еще до соревнований подобрать партнеров, по манере ведения боя похожих на наиболее сильных противников, с которыми боксеру предстоит встретиться. Но это не всегда возможно. Тогда партнеру следует дать задание действовать таким образом, чтобы его манеры ведения боя напоминали манеры противника.

Боксера нужно готовить к встрече с разнообразными противниками и учитывать это в тренировке. Особенно важно подготовить боксера к встрече с левшой.

Готовясь к предстоящим соревнованиям, боксер должен продолжать работать над совершенствованием в технике. Иначе любые тактические замыслы могут оказаться неосуществимыми.

Особо стоит вопрос о работе над излюбленным «коронным» приемом. Если один и тот же прием боксер постоянно повторяет, то он перестает быть опасным для противника. Таким образом, если у боксера есть излюбленный прием, то он должен уметь в бою маскировать этот прием от противника.

Боксеру следует упражняться в подготовке такого приема, применяя для этого условные и вольные бои и встречаясь с разными партнерами.

Тренеру необходимо использовать все перечисленные средства, чтобы содействовать успеху боксеров, избирая (как мы уже отмечали) те из них, которые наиболее подходят для данного спортсмена или группы боксеров. Главное, на что тренер должен обращать внимание – сознательное усвоение боксерами предлагаемых упражнений.

Беседа с боксером и всем коллективом, совместное обсуждение с коллективом хода тренировки каждого боксера, анализ киноматериалов, проверка личных дневников тренировки, правильное и внимательное руководство тренировочными боями – все это поможет тренеру в подготовке полноценных боксеров, способных быстро оценивать тактику противника, находить правильный план действий и решительно применять избранные действия в бою, навязывая противнику невыгодную для него манеру ведения боя.

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 или 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. Путь овладения техникой и тактикой лежит:

- а) через анализ, изучение и внимание;
- б) ритм упражнения – или музыкальный темп как важное условие достижения высоких результатов;
- в) овладение координацией дыхания и движения;
- г) правильное выполнение техники расслабления и усилия;
- д) овладение тактикой следует вести в органической связи с техникой;
- е) использование разнообразия упражнений вспомогательного характера, которые позволяют пассивно и пассивно-активно выполнять отдельные детали техники (тренажеры, резинки и т.д.).

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение борца в схватке, принято различать следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую и оборонительную.

Наступательная тактика – активная форма боя с противником, предполагающая захват инициативы. Она осуществляется атакующими, встречными и ответными действиями на дальней, средней и ближней дистанциях. Борец же ведет схватку смело, решительно. Для такой тактики характерны: прямая непринужденная стойка; свободная манера борьбы; комбинационные действия, состоящие из различных тактических маневров, сочетающиеся с реальными попытками выполнить свои излюбленные приемы, контрприемы. 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. Тактика непрерывных атак характеризуется тем, что борец, захватив инициативу, ведет схватку в высоком темпе, постоянно обостряя борьбу, и, идя на разумный риск, стремится атаковать противника, искусно сочетая ложные действия с истинными намерениями провести свои излюбленные приемы. Постоянно атаковать – это не значит безрассудно напирать на противника. Тактика непрерывных атак не имеет ничего общего с бездумной суетой, выталкиванием противника за ковер, чем иногда борцы создают видимость атак. Взяв на вооружение тактику непрерывных атак, нужно полностью использовать все возможности для преследования противника, для ведения схватки комбинационно. При этом не следует задерживаться долгое время в одном и том же захвате. Иначе можно потерять высокий темп борьбы, что дает возможность противнику прийти в себя, сосредоточиться. Эта тактика может быть применена с целью проявить свое преимущество с первых минут поединка, физически измотать противника, подавить его волю и, воспользовавшись этим, выиграть схватку. Используя тактику непрерывных атак, нужно держать противника в постоянном напряжении, утомляя его, подавляя инициативу.

Тактика непрерывных атак под силу только специально подготовленному к ее осуществлению борцу. В противном случае быстро меняющаяся обстановка будет мешать тщательно готовить условия для проведения приемов, и они могут не получиться. Без необходимой тактической подготовки каждого действия непрерывное наступление превратится в суету, в бесплодную, нерезультативную смену захвата. 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, способ-

ность преследовать противника – вот ключ к осуществлению непрерывных атак. 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 схватки. 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. 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 борцов, а также от задач, стоящих перед спортсменом в данной схватке.

Для правильного построения тактического плана ведения схватки, умелого расчета сил борцу необходимо хотя бы примерно знать, при какой продолжительности спурта он не теряет точности выполнения действий и какое количество полноценных атак и с каким интервалом можно совершить в течение схватки.

Контратакующая тактика заключается в том, что борец строит схватку 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.

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 борец 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. Избравшему контратакующую тактику необходимо обладать высоким уровнем быстроты реакции и действий, хорошей ловкостью, гибкостью, отточенной техникой, решительностью, смелостью, точным расчетом. Нужно хорошо ориентироваться в быстро меняющейся 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 борца, пользующегося контратакующей тактикой, очень важно применять такие защиты, которые создавали бы предпосылки для проведения контрприемов. Так, например, в вольной борьбе контратакующий, намереваясь выполнить бросок боковой подножкой с захватом руки, в ответ на захват атакующим левой ноги переносит тяжесть тела на левую ногу, наваливается сверху на плечи противника и захватывает его левую руку обеими руками (правой рукой за нижнюю часть предплечья, а левой, пропустив ее сверху под плечом одноименной руки противника, захватывает запястье своей правой руки сверху). Осуществив захват, контратакующий подтягивает руку противника к своей груди. Эта защита «гасит» атаку противника и в то же время как нельзя лучше способствует выполнению броска боковой подножкой. Контратакующий с поворотом вправо выносит вперед-вправо левую ногу и проводит бросок.

Другой пример из классической борьбы. Контратакующий, готовясь к броску прогибом в ответ на попытку противника провести бросок через спину, отказывается от защиты выпрямлением туловища и упором рукой в поясницу, так как это затруднит ему переход к контрприему. В этом случае он осуществляет защиту приседанием, одновременно прижимая туловище к себе, что дает возможность в следующее мгновение сравнительно легко оторвать противника от ковра и выполнить бросок прогибом.

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что борец сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет

активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

Такая тактика ставит борца в полную зависимость от действий противника, она обезоруживает спортсмена в борьбе за победу. Больше того, если строго придерживаться этой тактики на протяжении всей схватки, она, как правило, приведет к поражению, ибо самая тщательная оборона не дает гарантии в том, что в течение всего времени схватки противник, настойчиво и смело атакующий, не сумеет преодолеть защиту и провести прием. К тому же, по правилам соревнований, борец штрафует за пассивную борьбу.

В практике известно немало случаев, когда борец, которого вполне удовлетворял ничейный результат в данной встрече, во избежание риска избирал оборонительную тактику, проявлял излишнюю осторожность, скованность и именно поэтому уходил с ковра 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 схватки 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 противника, он уходит в глухую защиту, чем значительно затрудняет дальнейшее проведение атак, либо когда противник крайне опасен на первых минутах борьбы. В борьбе с таким противником 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 приемов и контрприемов.

Для осуществления оборонительной тактики, кроме хорошо отработанных защит и сковывающих захватов, необходимо уметь искусно пользоваться маневрированием, ложными приемами, рывками, толчками, чтобы не дать противнику сосредоточиться на атаке.

В соответствии с индивидуальными психическими, физическими и техническими особенностями один из борцов может отдавать предпочтение наступательной тактике (непрерывных или эпизодических атак), другой – контратакующей. Однако современный уровень развития борьбы требует, чтобы борец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленности, конкретной обстановки в схватке и в соревнованиях. Несмотря на большие преимущества тактики непрерывного наступления, о которой мы упо-

минали 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. Борец, готовый в схватке каждый раз применить тактику, наиболее соответствующую данной конкретной обстановке, крайне опасен для противников и в то же время сам почти неуязвим.

6.4 Комплексная подготовка боксера в ходе турнира

Общий анализ подготовки боксеров в ходе турнира. Спортсмен должен подойти к состязаниям в состоянии наивысшей работоспособности, оптимально подготовленным в техническом и тактическом отношении и быть психически готовым к острой, полной неожиданности борьбе на турнире.

В течение 7–10 дней спортсмен обычно имеет 4–5 встреч с различными по своей манере ведения боя противниками, определяемыми жеребьевкой. В этот период от боксера требуются: большая тактическая гибкость, способность успешно вести бой с разными по своим особенностям противниками; разностороннее владение техникой и умение применять различные средства техники при атаках, защите и контратаках; выносливость, позволяющая боксеру выдерживать напряжения не только отдельных боев, но и нескольких встреч подряд и подходить к финалу относительно свежим, сохранившим энергию, волевые усилия, способность бороться за победу в трудных условиях, инициативность и решительность в действиях, особенно с неизвестными противниками. Во время турнира очень важно, чтобы спортсмен имел хорошую психологическую подготовку.

Предстартовые реакции у боксеров протекают особенно остро и проявляются в ходе выступления на ринге. К причинам, обостряющим предстартовое состояние, можно отнести: страх поражения; боязнь подвести команду или коллектив и обостренное чувство ответственности перед ним; страх перед ударом противника; чрезмерную концентрацию мысли на победе, приводящую к скованности; опасение,

что зрители могут отрицательно оценить действия боксера; мысль о неподготовленности; авторитет противника; чрезмерную стимуляцию выигрыша тренером; неблагоприятные условия выступления (особенно в непривычной обстановке международных встреч за рубежом).

Психологические предстартовые реакции у боксеров проявляются по-разному: скованность, неподвижность или, наоборот, суетливость и большая подвижность; повышенная раздражительность и вспыльчивость; рассеянность и неумение сосредоточиться; мнительность; замкнутость; неумение отвлечься от мысли о противнике; стремление к мочеиспусканию и дефекации, усиленное потоотделение, связанное с преувеличенным представлением о физических качествах противника.

Общего универсального рецепта психологической подготовки боксеров к бою дать невозможно. Ведь каждый боксер имеет свой, присущий только ему, характер и темперамент, уровень подготовленности, свое отношение к состязаниям и свою эмоциональную настроенность. Следовательно, и способы воздействия на психику боксеров должны быть различными.

Однако практика бокса показала, что подготавливать боксера психологически к предстоящему состязанию задолго до выступления нецелесообразно. Чрезмерное возбуждение чаще всего во время встречи сменяется торможением, снижающим «боевой тонус».

Задача тренера, готовящего боксеров к выступлению, заключается в том, чтобы создать у них спокойное отношение к соревнованию, «снять» излишнее нервное напряжение, появляющееся перед выходом на ринг, помочь приобрести уверенность в своих силах.

В первый день соревнований после жеребьевки боксеру и его тренеру становится известен противник и весь график боев до финала, и они составляют примерный план раскладки сил на весь турнир. Если в первые же дни турнира боксер встречается с сильным противником, то ему следует мобилизовать все свои силы на этот бой. Затем у боксера могут быть менее сильные противники, и снова к полуфиналу и финалу он должен мобилизовать все силы.

Бывает, что вопрос, кто будет чемпионом, решается в первый или во второй день турнира при встрече сильнейших боксеров турнира (на первенствах Европы и Олимпийских играх рассеивания сильнейших не производится).

Обычно боксеры, претендующие на призовое место, предпочитают встречаться с сильнейшим противником в первый или во второй день турнира, особенно если тот сгоняет лишний вес.

Спортсмену, сгоняющему вес, весьма трудно приходится в первых боях, пока его вес еще не установился. Очень хорошо себя чувствует боксер в последний день соревнований.

Во все дни турнира, кроме финала, боксеру приходится питаться весьма умеренно и ограничивать себя в питьевом режиме, так как он должен думать об очередном взвешивании. В финальный день соревнований такой боксер может не ограничивать себя в еде и поэтому чувствует себя в физическом отношении великолепно.

Таким образом, боксер и его тренер в зависимости от жеребьевки и сил противника составляют примерную тактику турнира в целом. Но главное их внимание направлено на подготовку к очередному противнику. Здесь от тренера зависит многое – его подопечный не должен как переоценивать, так и недооценивать противника.

Переоценка сил противника может привести к неуверенности и моральному поражению. В случае, если противник действительно сильный, то задача тренера в первую очередь вскрыть его слабые стороны, показать наиболее уязвимые места и противопоставить им сильные стороны своего боксера. Это поможет его подопечному быть уверенным в своих силах, в своей победе. Зная слабые стороны противника, тренер и боксер строят на этом план боя, тактику боя. Слабым местом противника может быть и недостаточная физическая подготовка к данному турниру, и возраст (молод или, наоборот, «стар»). Если боксер молод, то он еще не приобрел опыта, закаленной воли, а если в возрасте – то уже, возможно, потерял необходимую быстроту реакции и специальную выносливость. Может попасться такой противник, который не умеет вести бой в высоком темпе, или плохо «держит» удар, или «горячится» в бою и допускает ошибки, или ведет бой только в средней дистанции, или только в дальней дистанции и т.д.

В том случае, если боксер недооценивает противника, считает его слабым, он может быть жестоко наказан, так как не настраивается должным образом на бой. Это может привести к тому, что противник, мобилизовав все свои силы, прекрасно проведет бой, а боксер, не настроившись с самого начала и не ожидая такого напора, не сможет перестроиться по ходу боя, особенно если получит сильный удар, или если противник предложит неожиданно высокий темп боя и т.д.

Весьма ответственна роль тренера как секунданта. До боя он должен «настроить боксера», «размять» его, учитывая особенности противника. Если противник агрессивный и начинает быстро действовать с первых секунд первого раунда, то боксер должен быть готов к быстрым передвижениям, к сковыванию противника, к нанесению ответных и встречных ударов.

Если противник искусный боец, предпочитающий вести бой в размеренном темпе и использующий ошибки боксера, то надо в зависимости от выбранной им тактики (вести размеренный бой или, наоборот, тактически обострять его с первого раунда) соответственно настроиться и размяться. В первом случае боксер легко разминается и

готовится к бою с нарастанием темпа к третьему раунду, во втором – разминается интенсивно и готовится к стремительному и темповому бою с первого раунда.

Если противник неизвестен, то боксер разминается как обычно, но готовит себя к возможным неожиданностям со стороны противника – к сильному удару, темповому бою и т.д.

При разминке боксер повторяет свои излюбленные комбинации, «коронные» приемы на дальней, средней и ближней дистанциях. Перед боем он разминается в бою с тенью, на лапах или с партнером. За пять–семь минут до боя боксер отдыхает, сосредоточивается. В первом раунде секундант внимательно наблюдает за боем и анализирует, фиксирует удачные и неудачные моменты как противника, так и боксера. После окончания первого раунда боксер отдыхает в углу ринга и ждет совета секунданта. Проведя восстановительные процедуры, секундант должен кратко и ясно сказать боксеру, что ему делать дальше.

Секундант со стороны видит картину боя яснее, чем боксер. Он может осмыслить бой, так как у него есть время для обдумывания, тогда как у боксера одни действия мгновенно сменяются другими, и он зачастую не успевает осмыслить, понять причину неудач.

Секундант должен уметь быстро анализировать всю картину боя, выбрать наиболее существенное, уметь предугадать действия противника в последующем раунде и на основании этого дать совет боксеру. Боксер хочет знать, выиграл ли он раунд, правильна ли его тактика и что ему делать во втором раунде.

Разберем случаи, когда боксер выиграл раунд и его тактика верна. Например, оба боксера ведут бой активно, а не только осторожно, «нащупывают» друг друга, и секунданту ясно, что тактика боксера оправдывает себя и он выиграл раунд. В этом случае он говорит: «Все правильно, раунд выиграл, продолжай вести бой так же». Секундант должен предвидеть возможные контрдействия соперника и предостеречь своего подопечного, например, такими словами: «Сейчас противник проиграл, но учти, что во втором раунде он будет более решительным и наверняка попытается на твою атаку боковым левой и прямым правой в голову нанести встречный удар правой в голову. Будь внимателен, сочетая действительную атаку с ложной. «Путай» противника».

Все советы секунданта должны быть выполнимы для боксера.

Другой пример: оба боксера ведут бой активно на всех трех дистанциях. Бой проходит с переменным успехом. Секундант видит, что его подопечный успешно действует на дальней дистанции, проводя неожиданные атаки и контратаки. Секундант дает совет боксеру: «Противник очень хорошо чувствует себя в средней и ближней дистанциях и беспомощен в бою на дальней дистанции. Во втором раунде

он увеличит темп и постарается навязать ближний бой. Поэтому веди бой только на дальней дистанции, не принимай боя вблизи, не задерживайся. Если противник все же навязет бой на средней или ближней дистанциях, сковывай его накладками или применяй комбинированную защиту, или, в крайнем случае, используй “клинч”».

Не всегда незначительный или даже сильный проигрыш в первом раунде говорит о том, что тактика боксера неверна и ее надо срочно менять. Секундант не должен впадать в панику, ему необходимо выяснить и понять причину проигрыша. Возможно, это временный успех противника, когда ему удалось мобилизовать все свои силы и волю.

Например, в первом раунде боксер ведет бой легкими прямыми ударами левой в голову и ждет активных действий противника, чтобы выбрать момент для нанесения действительных ударов левой и правой. Противник не принимает боя, иногда стремительно атакует или контратакует серией ударов. Боксер не успевает выбрать момент для атаки и контратаки сильными ударами и защищается, иногда получая удары, однако секундант видит, что это временный успех противника, так как он боится боксера. Его атаки судорожны, он не выдержит накала борьбы, и боксер выиграет у него. В минутном перерыве он говорит боксеру: «Все в порядке, тактика твоя правильна, хотя раунд и равный». Или боксер ведет бой на дальней дистанции, выбирая момент для нанесения сильного удара. Противник понимает, что он может проиграть, если пойдет на поводу у боксера и примет его размеренный темп, и поэтому с первого же раунда «набрасывается» на боксера, прижимает его к канатам, загоняет в угол ринга и осыпает ударами. Боксеру не всегда удается уйти или встретить противника должным отпором, иногда его прижимают к канатам и противник успешно наносит серии ударов. Несмотря на временный успех противника, секундант видит, что боксеру удалось утомить противника, что он удачно выходит из ближнего боя и находит удобное исходное положение для своих «коронных» ударов. В минутном перерыве секундант указывает боксеру на отдельные ошибки: «Застаиваешься после своих ударов; выходишь из ближнего боя с опущенными руками; раунд проиграл. Однако противник устал от своего же темпа. В первом раунде он получил сильный удар. Во втором раунде он не сумеет тебе предложить такой же темп боя; чаще находи исходное положение для проведения своих «коронных» ударов.

Во втором раунде боксеру удастся послать в нокдаун противника. Но может быть и так, что искусный боксер, предпочитающий вести бой на средней и ближней дистанциях, проигрывает первый раунд, но секундант, зная своего подопечного, считает, что противник был свеж и поэтому успевал уйти от боксера и перехватывал, опережая его

атаки. Поэтому в перерыве секундант вначале указывает боксеру на его ошибки: «Отпускаешь противника из угла ринга, не «работаешь» у канатов. Первую атаку проводи легкими ударами, чтобы быстрее можно было защищаться от его контратак, затем прибегни к повторной атаке или встречной контратаке. А так – все в порядке. Темп боя надо увеличить».

Чаще всего боксер проигрывает первый раунд в том случае, если он слишком уверен в себе, недооценил силы противника и ведет бой неосторожно, или не умеет перестроиться в ходе боя, или никак не может понять, в чем причина неуспеха.

Задача секунданта срочно выяснить причину неуспеха, найти новые способы борьбы, предложить нужные тактические действия боксеру и убедить его в их правильности.

После второго раунда картина боя вырисовывается значительно яснее. Советы секунданта имеют примерно тот же характер, что и после первого раунда, но в них уже преобладает психологический характер. Необходимо воодушевлять боксера, мобилизовать его волю. Оба боксера устали физически и морально, и тот, кто «соберется», преодолеет трудности и усталость, обязательно победит.

Секундант должен знать, что сказать боксеру, как на него воздействовать. Он может сказать, что «бой выигран, еще последнее усилие – и звание чемпиона тебе обеспечено»; или: «Если ты победишь, то выполнишь норму мастера»; или: «Тебя включают в сборную»; или: «Кому ты проигрываешь, ведь он против тебя “новичок”»; или: «Вспомни, сколько ты тренировался, ты в такой спортивной форме и потом будешь жалеть, что не «выложился» в бою!»; или: «Помни, ты защищаешь честь Родины, сейчас твои друзья смотрят по телевизору и надеются на тебя!»; или: «От твоей победы зависит исход командной встречи!»; или: «Противник устал, он еще держится, ведь вчера у него был трудный бой! А ты свеж и полон энергии!» и т.д. Необходимо остановиться еще на одном моменте, который нередко тренер-секундант упускает. Это – профилактические мероприятия, особенно после выигрыша у сильнейшего боксера. После победы над сильнейшим противником боксер крайне возбужден, его все поздравляют, считают уже чемпионом. Это возбуждение может держаться долго и крайне утомит боксера. И к следующему бою он будет вял, медлителен и может даже проиграть более слабому противнику.

Секундант-тренер должен предвидеть это. Необходимо любыми средствами успокоить боксера, отвлечь его от прошедшего боя, использовать, если надо медикаментозные средства. Однако боксер не все свои бои проводит одинаково ярко, с блеском. По-видимому, сказывается влияние предыдущего боя, спортсмен не успевает восстановиться не столько физически, сколько нервно. Секундант должен

знать об этом и не требовать, чтобы каждый бой боксер проводил с полным напряжением физических и психических сил. Если можно выиграть бой досрочно или без особенного обострения, боксер не должен упустить такой возможности. Это будет способствовать тому, что он придет к финалу свежим.

Анализ технико-тактической подготовки при подготовке к турниру. Техничко-тактическая подготовка к тому или иному турниру в основном осуществляется на общеподготовительном этапе, так же как и общая физическая подготовка. После очередного турнира боксер вместе с тренером анализирует все свои проведенные бои, выявляет слабые и сильные стороны в подготовке, даже в том случае, если он стал победителем турнира. Нельзя успокаиваться на достигнутом. Кроме того, в каждом бое могут быть удачные и неудачные эпизоды, да и не каждый бой складывается так, как его задумывает боксер.

Бывают случаи, когда спортсмен выигрывает относительно легко у сильного противника и с трудом у заведомо слабого боксера. Это результат того, что боксер недооценил противника и не настроился должным образом на предстоящую встречу или тактически неверно построил бой.

Зачастую бой строится неправильно не потому, что боксер не знает, что надо делать, а потому, что он не готовился в ходе тренировки к встрече с таким противником или же у него нет соответствующих технико-тактических средств для рациональной борьбы с ним и он вынужден идти на встречный бой.

Тренер и боксер должны сделать вывод, над чем работать дальше, в чем заключаются основные недостатки в технике и тактике, в чем причины технико-тактической незрелости.

Причины эти могут заключаться в ограничении технического арсенала, не дающего возможности побеждать противника определенной индивидуальной манеры ведения боя и тактики, или в слабой теоретической подготовленности боксера, или в недостаточной специальной физической подготовленности, или недостаточной волевой подготовленности, или в несовершенной тактике ведения боя в связи с низким уровнем развития тех или иных психологических качеств и тактического мышления.

Боксер должен стремиться устранять свои основные недостатки, совершенствовать свои сильные стороны – таково общее направление тактической подготовки к последующему турниру.

Упражнения в совершенствовании тех или иных наступательных и оборонительных действий, психологических и волевых качеств, а также в тактике ведения боя уже приводились.

Боксер, претендующий на призовые места, должен, кроме того, тщательно изучать основных конкурентов – просмотреть, как ведут

они бои в соревнованиях, проанализировать отдельные бои, заснятые на кинокадры.

Затем боксер составляет карту (характеристику) на противника, находит его уязвимые, слабые места и на основании этого совершенствует свою тактику, направленную на поражение слабых сторон противника и нейтрализацию его сильных сторон.

Составляя план действия против определенного сильного противника, тренер и боксер, используя общую схему, должны конкретизировать ее детально, выбрать и совершенствовать те технико-тактические средства и приемы, которые свойственны данному боксеру.

В спарринге партнер должен быть похож на будущего противника, чтобы действовать в свойственной ему манере ведения боя.

Систематические тренировки отдельных комбинаций, направленных на использование ошибок противника, а также действий, нейтрализующих «коронные» приемы противника, несомненно, принесут успех боксеру.

В тренировочном занятии ни в коем случае нельзя допускать грубого обмена ударами, боксер должен совершенствовать свою технику и тактику в спокойной обстановке без нервного напряжения.

Правильно организованные предсоревновательная тренировка и сами соревнования составляют очень важный этап в спортивном совершенствовании боксера.

Особенно ответственна тактическая подготовка боксера перед соревнованиями. Любой турнир всегда привлекает значительное число участников в каждой весовой категории. Боксеру приходится встречаться с самыми разнообразными противниками – поэтому он должен быть готовым вести бой в различной фактической манере.

Во время тренировок перед соревнованиями боксеру-мастеру нужно не только добиваться высокой степени работоспособности, но и совершенствовать различные формы тактики, упражняться в умении действовать по-разному в различной обстановке.

Обычно некоторые из участников соревнований известны боксеру, и планировать тактику против них относительно просто. Незвестным же противникам нужно противопоставить быструю и точную разведку и основанные на ней контрдействия.

Намечая конкретную тактику, следует учитывать не только особенности определенного противника (что, конечно, наиболее важно), но и особенности самого боксера. Ведь он также известен будущему противнику, и тот постарается учесть его слабые стороны, его манеру ведения боя. Таким образом, в план подготовки следует ввести упражнения, с помощью которых удастся устранить недостатки боксера, найти то новое в технике и тактике, что окажется неожиданным для противника, не предусмотренным им.

Но поскольку противников несколько и в соревнованиях предстоит провести 4–5 встреч, задача боксера и его тренера очень усложняется. Наиболее правильный путь после теоретического анализа заключается в том, чтобы еще до соревнований подобрать партнеров, по манере ведения боя похожих на наиболее сильных противников, с которыми боксеру предстоит встретиться. Но это не всегда возможно. Тогда партнеру следует дать задание действовать таким образом, чтобы его манеры ведения боя напоминали манеры противника.

Боксера нужно готовить к встрече с разнообразными противниками и учитывать это в тренировке.

Особенно важно подготовить боксера к встрече с левшой.

Готовясь к предстоящим соревнованиям, боксер должен продолжать работать над совершенствованием в технике. Иначе любые тактические замыслы могут оказаться неосуществимыми.

Особо стоит вопрос о работе над излюбленным «коронным» приемом. Если один и тот же прием боксер постоянно повторяет, то он перестает быть опасным для противника. Таким образом, если у боксера есть излюбленный прием, то он должен уметь в бою маскировать этот прием от противника.

Боксеру следует упражняться в подготовке такого приема, применяя для этого условные и вольные бои и встречаясь с разными партнерами.

Тренеру необходимо использовать все перечисленные средства, чтобы содействовать успеху боксеров, избирая (как мы уже отмечали) те из них, которые наиболее подходят для данного спортсмена или группы боксеров. Главное, на что тренер должен обращать внимание – сознательное усвоение боксерами предлагаемых упражнений.

Беседа с боксером и всем коллективом, совместное обсуждение с коллективом хода тренировки каждого боксера, анализ киноматериалов, проверка личных дневников тренировки, правильное и внимательное руководство тренировочными боями – все это поможет тренеру в подготовке полноценных боксеров, способных быстро оценивать тактику противника, находить правильный план действий и решительно применять избранные действия в бою, навязывая противнику невыгодную для него манеру ведения боя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. – Мн.: Ураджай, 2000.
2. Дегтярев И.П. Бокс: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1970.
4. Спортивная борьба: учеб. пособие для техникумов и институтов физ. культ. / под ред. Г.С. Туманяна. – М.: Физическая культура и спорт, 1985.
5. Спортивная борьба: учебник для институтов ФК / под ред. А.Л. Купцова. – М.: Просвещение, 1978.
6. Кочурко Е.И., Семкин А.А. Подготовка квалифицированных борцов: метод. пособие. – Мн.: Вышэйшая школа, 1984.
7. Лосев В.А. Спортивное единоборство: краткий курс лекций. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006.
8. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Мн.: Полымя, 1985.
9. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1987.
10. Семикол А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки. – М.: Просвещение, 1989.
11. Спортивная борьба: учеб. пособие для техникумов и институтов физической культуры / под ред. Г.С. Туманяна. – М.: Физическая культура и спорт, 1985.
12. Тер-Ованесян А.А. Спорт, обучение, тренировка, воспитание. – М.: Физическая культура и спорт, 1967.
13. Чудинов В.А. Физическое воспитание боксера. – М.: Физическая культура и спорт, 1994.
14. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера. – М.: Физическая культура и спорт, 1992.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Периодизация тренировки	4
1.1. Анализ построения тренировочного процесса	4
1.2. Оптимальные варианты построения тренировки	8
Глава 2. Особенности построения тренировки	9
2.1. Построение тренировки в подготовительном периоде	9
2.2. Пути оптимизации построения тренировки	14
2.3. Некоторые методы тренировки для регулирования нагрузки	18
2.4. Упражнения боксеров в подготовительном периоде годовой тренировки	22
Глава 3. Построение тренировки в соревновательном цикле	30
3.1. Варианты соревновательного периода	30
3.2. Содержание и структура соревновательного периода	30
3.3. Построение микроциклов	34
3.4. Упражнения боксеров в соревновательном периоде годовой тренировки	36
Глава 4. Построение тренировки в переходном периоде	42
4.1 Особенности тренировки в данном периоде	42
4.2. Упражнения боксеров в переходном периоде годовой тренировки	44
Глава 5. Контроль за тренированностью боксеров в тренировочном процессе	46
5.1. Учет и оценка тренировочных нагрузок	46
5.2. Контроль за тренированностью боксеров	47
5.3. Оценка педагогических показателей тренированности	47
Глава 6. Подготовка спортсмена к состоянию наивысшей готовности к соревнованиям	53
6.1. Анализ физической подготовки спортсменов	53
6.2. Анализ психологической подготовки	66
6.3. Анализ технико-тактической подготовки спортсменов	83
6.4. Комплексная подготовка боксера в ходе турнира	91
Литература	100

Репозиторий ВГУ

Репозиторий ВГУ