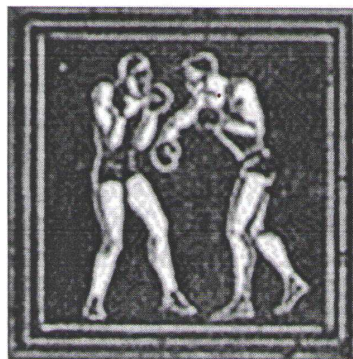


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа
бокса «Надежды ринга» г. Владивостока»



Утверждено на заседании педагогического совета МБОУ ДО «ДЮСШ бокса» «ДЮСШ бокса» «04» сентября 2016 г. Протокол № 1
Директор «ДЮСШ бокса»
А.В.Саломыков



«Бокс»

Дополнительные образовательные услуги

Возраст боксёров: 19-40 лет
Срок реализации: 1 год

А. В. Саломыков, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

Владивосток
2016

ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ К ОСНОВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Поиск путей, обеспечивающих успешное совершенствование процесса подготовки боксеров юниоров на основе оптимального планирования тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе подготовки, является одной из наиболее важных проблем в боксе.

Ключевые слова: *Совершенствование процесса, оптимальное планирование, боксеры, предсоревновательный этап, многоцикловая подготовка.*

Актуальность. В настоящее время в России уделяется большое внимание физической культуре и спорту. Подтверждением этому являются принятые законы и постановления о физической культуре и спорте. Большое внимание со стороны Президента уделяется развитию таких видов спорта, как борьба, футбол, теннис, бокс и другие. В последние годы боксеры России одерживали победы на Олимпийских играх, на чемпионатах мира, Кубках мира и международных турнирах. Для удержания завоеванных позиций необходимо дальнейшее совершенствование процесса подготовки российских спортсменов. Практика многоцикловой подготовки, предусматривающая участие в нескольких соревнованиях в течение года, из которых два являются главными, обуславливает необходимость рационального распределения тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе [1,3,6,]. Как показал анализ литературы, на сегодняшний день выполнено немало исследований по данной проблеме. Однако в этих работах не учтены изменения, произошедшие в последнее время в правилах соревнований, в количестве боксерских турниров, а также в большинстве случаев не учитываются такие факторы, как сложные экологические условия (высокая температура, влажность воздуха, быстрая смена климатических и временных зон и др.).

Учитывая также ведущую роль планирования тренировочных нагрузок различной специализированности, координационной сложности, параметров объема и интенсивности в подготовке боксеров, актуальным и своевременным представляется получение научных данных о содержании и распределении тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе

подготовки боксеров к ответственным соревнованиям [2,4,5,] .

Этап предсоревновательной подготовки представляет собой учебно-тренировочные сборы в г. Владивостоке, в ДЮСШ бокса «Надежды ринга». В ходе педагогического исследования предлагаем следующие комплексы физических упражнений, которые были распределены таким образом:

1. Имитационные упражнения определялись комплексами передвижений с ударными комбинациями:

- передвижения разными способами с нанесением ударов, обманных движений, комбинаций в движении, на полосе 30-40м. В комплекс входят 10-12 упражнений;
- Различные способы передвижения на ногах с отработкой техники ударов (школа бокса), беговые упражнения. Комплекс состоит из 10-12 упражнений;
- бег по пересеченной местности (кросс, работа на дороге) с имитацией боксерских приемов и ОРУ в движении. Всего 5-8 км.

2. Подводящие упражнения, по своим нервно-мышечным усилиям и структуре движений, они адекватны основным специальным упражнениям:

- работа на спортивных снарядах. Упражнения выполняются по заданиям, которые написаны на карточках и прикреплены к снарядам. В течение 1 мин боксер совершает интенсивную работу на снаряде по заданию с обязательным изменением направления движения. В комплекс входят 8-10 упражнений;
- в следующий комплекс входят упражнения на развитие координационных способностей. Эти двигательные действия выполняются с теннисными мячами - дриблинг в движении одним и двумя мячами. Комплекс состоит из 10-12 упражнений.

3. Специальные упражнения, непосредственно повышающие эффективность двигательных действий в ринге:

- упражнения на совершенствование техники маневрирования по рингу. Они выполняются в тройках-четверках, в защитной экипировке;
- упражнения на развитие техники маневрирования и скоростно - силовых

качеств на снарядах. Работа по заданию (из вольной работы нанесение с максимальной скоростью различных комбинаций, повторных атак с обязательных скручиванием в сторону и контратакой).

- упражнения в тройках и четверках (работа с определением ситуативных моделей).

4. Упражнения общефизической направленности представляли собой комплексы общеразвивающих упражнений:

- попеременные прыжки поочередно на одной и на двух прямых ногах разными способами. В комплекс входили 8-10 упражнений;

- упражнения с баскетбольными мячами в парах. Выполняются в движении разными способами (приставными, скрестными шагами) одновременно, с передачей друг-другу мяча разными способами (от груди, из-за головы, имитируя удары снизу, сбоку, прямо). Комплекс состоит из 8-10 упражнений;

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера. Выполняются в парах с партнером, с применением отягощений для метания (ядра, камни): 10-12 упражнений по 5 мин;

- силовые, круговые, общеразвивающие тренировки;

- в конце каждого комплекса упражнений даются задания на закрепление- бег трусой в течение 5-10 мин в с/зале, постоянно маневрируя и нанося комбинационные серии ударов.

В таблицах 1, 2, 3, предложенных ниже, распределены тренировочные средства трехнедельного педагогического эксперимента боксеров.

На таблице № 4 представлены средние величины объемов основных средств подготовки на предсоревновательном этапе (%). За основу принято распределение тренировочных упражнений боксеров в зависимости от степени их подготовленности.

Таблица 1

	Пн.	Вт.	Ср	Чтв.	Птн.	Сб.	Вск.
ВЕЧЕР (19-21)	круговая тренировка (движ. с мячами)	круговая тренировка (наст теннис) (2ч)		-	ОФП (круговая тренировка: штанга, гантели, и т.д.)	-	-

Таблица 2

	Пн.	Вт.	Ср	Чтв.	Птн.	Сб.	Вск.
ВЕЧЕР (19-21)	СТТМ в парах (работа с моделями разных противников в				СТТМ на снарядах, круговая работа с моделир. задания (2 ч),	- СТТМ на снарядах, круговая работа с моделир. задания (2 ч),	-

Таблица 3

	Пн.	Вт.	Ср	Чтв.	Птн.	Сб.	Вск.
ВЕЧЕР (19-21)	СТТМ в парах (работа с моделями разных противников		круговая тренировка (мини-футбол –наст теннис)		СТТМ на снарядах, круговая тренировка (наст теннис) (2ч)		

Этап предсоревновательной подготовки был разбит на 3 стадии: ОФП, СВП, СП.

Таблица 4

Средства спортивной тренировки

1 стадия – общая физическая подготовка		
ОФП – 50%	СФП-30%	СП-20%
2 стадия – специальная физическая подготовка		
ОФП – 30%	СФП-40%	СП-30%
3 стадия – специальная физическая подготовка		
ОФП – 20%	СФП-30%	СП-50%

На 2 стадии предсоревновательного этапа, наблюдается уменьшение объема нагрузки ОФП до 30%, при этом увеличивается нагрузка СФП и СП на 10%.

На 3 стадии подготовки, предпочтение отдавалось СП, куда входили упражнения направленные в основном на моделирование ситуаций в ринге. Нагрузка на ОФП уменьшилось до 20%, в СФП проглядывается уменьшение доходит до 30%. Нагрузка СП выросла при этом до 50%.

Таким образом, анализ результатов позволяет сделать заключение о том что, предсоревновательная подготовка боксеров к главным соревнованиям, осуществляется преимущественно путем применения упражнений специальной и специально-физической направленности. Однако передовой опыт спортивной подготовки свидетельствует о том, что завышение объемов упражнений максимальной и высокой специализированности часто приводит, как правило, к быстрому переутомлению спортсменов в процессе соревнований [3,7] . Поэтому мы и предлагаем модель поэтапного перехода от максимальных нагрузок к средним нагрузкам, преимущественно специализированным. Отметим, что невысокий объем использования упражнений максимальной сложности в предсоревновательной подготовке боксеров юниоров является целесообразным, так как завышенный объем выполнения специализированных упражнений максимальной координационной сложности требует от спортсмена проявления максимальных функциональных возможностей организма и больших энергозатрат. Структура и характер использования таких средств, в большей мере приближены по своим характеристикам к соревновательной деятельности, боксер испытывает чрезмерно высокую степень психической напряженности, что негативно сказывается на успешности выступления в соревнованиях[4].

Специализированность нагрузки, предполагает распределение тренировочных упражнений на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательным упражнением. Тренировочные средства разделяются на специфические и специально-физические и общефизические, что весьма важно для практики: упражнения первой группы обладают наибольшим тренирующим воздействием и используются как средства специальной

подготовки. Их применение обеспечивает прямой и положительный перенос навыков и двигательных качеств, и как следствие - быстрый рост спортивно-технических результатов. Специфический тренирующий эффект упражнений специально-физической группы незначителен, и поэтому они используются только как средства общей подготовки [5,6].

Результаты исследований позволяют сделать вывод, что одним из важных факторов, определяющих эффективность соревновательной упражнений различной специализированности на предсоревновательном этапе подготовительного периода.

Полученные в деятельности боксеров, является оптимальное соотношение процессе исследований данные о распределении специализированных средств на этапе подготовки выявили необходимость внесения коррекции в существующие планы тренировки боксеров, позволяющие оптимально решать задачи физической и технико-тактической подготовки к предстоящим соревнованиям.

Таким образом, результаты позволяют сделать следующие **выводы**:

1. Эффективность соревновательной деятельности боксеров определяется преимущественно характером распределения и соотношения нагрузок различной специализированности и направленности на предсоревновательном этапе подготовки, а не ее объемом.

2. Завышенные объемы упражнений высокой и максимальной специализированности во втором и третьем микроциклах предсоревновательного этапа часто приводят к психическому перенапряжению боксеров, что обуславливает неудачное их выступление в основных соревнованиях года.

4. При распределении нагрузок на предсоревновательном этапе необходимо учитывать ранг соревнований и возрастные особенности спортсменов.

Литература:

1. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле. // Теория и практика физической культуры. 1991г. №2- 9-12 с.
2. Викторов И.Б., Никифоров Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. М., ФиС, 1978г.- 210с.
3. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Структура и содержание тренировочно - соревновательной деятельности в боксе: монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин. – Красноярск: 2004. – 113 с.
4. Шивит–Хурак И.К., Галимов Г.Я., Цыремпилов В.Б. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса студентов-боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе / Шивит–Хурак И.К., Галимов Г.Я., Цыремпилов В.Б.- Улан-Удэ: Издательство БГСХА им. В.Р. Филиппова, 2012.-160 с.
5. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных нагрузок.: Автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 1992г.
6. Стрельников, В.А., Циклическая структура и планирование тренировочного процесса в боксе/ Стрельников В.А. , Самарин А.Г. – Улан - Удэ: Изд-во БГУ, 2007.-132с.
7. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2011. – 480 с.