

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Кафедра фехтування, боксу та  
національних одноборств

ЛЕКЦІЯ

**Централізована підготовка боксерів**

Підготував  
доцент Никитенко А.О.

Львів - 2015

## Зміст

1. Керівництво збором.
2. Класифікація зборів.
3. Вибір місця для збору і попередження негативних емоцій.
4. До питання про акліматизацію.
5. Комплектування навчальних груп.
6. Планування роботи збору, документація.
7. Теоретичні заняття.
8. Групові та індивідуальні тренувальні заняття.
9. Контрольні бої.
10. Основи методики науково-дослідної роботи в боксі, що проводиться на тренувальних зборах.
11. Особливості тренування перед змаганнями.
12. Завдання і принципи побудови етапів підготовки перед змаганнями.
13. Завдання та зміст тижневих циклів.
  - 13.1 Загальнопідготовчий етап.
  - 13.2 Спеціальнопідготовчий етап
14. Основні моменти підготовки національної збірної команди до чемпіонату Європи.
15. План-програма навчально-тренувального збору сильніших армійських боксерів.

## Вступ

Тренувальні збори сильніших боксерів організуються звичайно перед відповідальними турнірними змаганнями і мають на меті допомогти боксерам в найбільш сприятливих умовах досягти максимальної спортивної форми. На час, визначений для безпосередньої підготовки до змагань, учасники зборів звільняються від своїх постійних занять і максимально зосереджуються на тренувальному процесі.

Необхідною умовою успішної підготовки на зборах є попередні систематичні і наполегливі тренування кожного із учасників у своїх колективах чи клубах. Інтенсивна зосередженість тренування на зборі, направлена на досягнення найвищої боєздатності в короткий термін, тільки зашкодить боксеру, організм якого не був підготовлений до високих навантажень. В порівнянні із тренувальним процесом в клубі, переваги тренувань на зборі полягають у тому, що тут на короткий час абсолютно все підпорядковується завданням ефективної підготовки до змагань і створюються найкращі умови для тренування.

Для того, щоб уникнути помилок та непорозумінь в підборі команди та укомплектувати збір достатньо підготовленими боксерами, слід іще до початку зборів провести відбіркові змагання між кандидатами в збірну команду.

### 1. Керівництво збором.

Збір очолюється тренерською радою, яка працює на колегіальних засадах і усі рішення виносить колективно. Керує тренерським складом старший тренер, у якого повинні бути помічники з навчальних, виховних та господарських питань.

Помічник старшого тренера з питань навчання відає організацією і плануванням навчально-методичного процесу, всією методичною роботою та обліком. Він також веде всю методичну документацію збору. Помічник з виховних питань займається організацією корисного дозвілля спортсменів, дбає про їх духовний розвиток паралельно з тілесним вдосконаленням. Він може організувати випуск стіннівки, доповіді і дискусії на різноманітні теми, вечори самодіяльності тощо.

Помічник з господарської частини займається обладнанням місця проведення занять, спортивним інвентарем, поселенням та харчуванням учасників збору та іншими питаннями адміністративно-господарського характеру.

Функції помічників старшого тренера з навчальних та виховних питань можуть виконувати тренери збору, що мають відповідну додаткову підготовку.

На посаду помічника з господарських питань запрошується фахівець-господарник, обізнаний у справах забезпечення і обслуговування навчального процесу.

## **2. Класифікація зборів.**

Загалом збори поділяють на настановні, навчально-тренувальні та відновлюючі.

Настановні збори мають на меті уточнити особисті плани підготовки кожного з боксерів та намічаються перспективи і шляхи подальшого вдосконалення спортивної майстерності. За тривалістю ці збори, як правило короткі або і дуже короткі.

Навчально-тренувальні збори є найбільш ефективною формою підготовки до змагань. На них оптимальний режим харчування, сну та відпочинку поєднується із інтенсивними тренуваннями, що проводяться спільно з боксерами високого класу, що сприяє придбанню найкращої спортивної форми перед відповідальними змаганнями.

Збори з загальної фізичної підготовки зі спеціальною направленістю і спортивно-фізичною підготовкою, а також відновлюючі та оздоровчі збори проводяться, як правило, в перехідному періоді або на початку підготовчого етапу та після напруженої праці впродовж кількох місяців.

## **3. Вибір місця для збору і попередження негативних емоцій.**

Правильна організація тренувального збору передбачає наступні передумови:

- створення нормальних умов для тренування;
- забезпечення режиму побуту і відпочинку;
- оптимальне планування засобів і методів підготовки відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів;
- забезпечення спортсменів необхідною інформацією;
- правильне моделювання умов майбутніх змагань;
- організацію і проведення психорегулюючого тренування.

Відомо, що великий вплив на психічний стан, настрій, активність спортсменів, а звідси і на ефективність тренувального процесу має місце проведення зборів, умови побуту, система обслуговування, зміст дозвілля.

Наприклад, в результаті спостережень кількох зборів було встановлено, що проведення зборів кращих боксерів влітку в умовах курортів Чорного моря є вкрай недоцільним через велике скупчення людей, недостатній благоустрій баз, труднощі із дотриманням тренувального режиму тощо.

Вибираючи місце для проведення зборів, необхідно заздалегідь визначити, чи можливо тут проводити тренування в спеціалізованому, добре обладнаному залі, чи є поруч готель чи гуртожиток, зручний для спортсменів, чи зручно організувати постачання продуктів, необхідних для повноцінного тренування, чи можна організувати систематичну цікаву і різноманітну культурну програму у вільний від тренувань час.

Не можна орієнтуватись лише на окремі позитивні сторони розташування бази (нормальні природні чи побутові умови, і т. ін.). Важливо забезпечити

весь комплекс умов, які сприяють підвищенню ефективності тренувань (так, скажімо, якщо збори влаштовуються за містом в мальовничому куточку, але до залу на тренування спортсмени змушені їздити щодня по 40-50 км автобусом, то це негативно відбивається на їх психіці, викликає передчасну втому і різко знижує ефективність підготовки).

Для кращого впливу на психіку спортсменів зал слід обладнати і оформити так, щоб в ньому було більше різноманітного інвентаря та снарядів, пофарбованих в різні яскраві кольори, з намальованими контурами боксерів на стінах, доцільно також помістити плакати з крупними фотографіями знаменитих боксерів. Для кращого використання психологічного настрою також вішають на стіни яскраві плакати з афоризмами та закликами до боксерів - зберігати впевненість при зустрічі з будь-яким противником, бути завзятим в дотриманні режиму, і т. ін.

Бадьорий настрій створює також ритмічна музика, під яку корисно проводити розминку, гімнастичні вправи і вправи зі снарядами.

Для оптимального відновлення фізичних та психічних сил спортсменів важливо правильно організувати відпочинок в перервах між тренувальними та теоретично-тактичними заняттями і в вихідні дні. В цьому питанні не може бути ніякого шаблону: кожен має свої улюблені види відпочинку - одні надають перевагу читанню книг, інші - слуханню музики, треті - грі в шахи, доміно, ще інші - прогулянкам на повітрі, і т. ін. З огляду на це на зборах доцільно запроваджувати такий режим дня, який забезпечував би суворе дотримання трудової дисципліни і правил внутрішнього розпорядку, але в той же час давав би спортсменам можливість використовувати улюблені види відпочинку.

При цьому повинні бути продумані і раціонально використані загальні для всіх розваги, перегляд цікавих пізнавальних фільмів, веселих кінокомедій, участь в самодіяльних концертах і конкурсах, проведення дискусій на літературні, спортивні чи інші теми.

При поселенні рекомендується в одній кімнаті розміщувати по два-три боксери, враховуючи особисті симпатії та психологічну сумісність сусідів по кімнаті. Не доцільно поселяти разом боксерів, що виступають в одній ваговій категорії і можуть бути суперниками.

Підготовка до відповідальних змагань в боксі займає біля двох місяців. З них чотири-п'ять тижнів відводиться на загальнопідготовчий етап і біля трьох тижнів - на спеціально-підготовчий.

До початку спеціально-підготовчого етапу необхідно завершити комплектування команд, визначити перший та другий склад збірної. Невиправдане затягування з вирішенням цього питання негативно відбивається на морально-емоційному стані учасників і тренерів, викликає зайві хвилювання, можливі конфліктні ситуації в колективі.

Правильний вибір місця проведення збору має дуже важливе значення в підготовці до змагань. Місцем з ідеальними умовами можна вважати базу, де добре обладнаний зал, майданчики для спортивних ігор, басейн, затишний готель, їдальня з широким асортиментом страв, хороші природні умови, кінотеатри, бібліотеки, театри, музей.

Зараз спеціалісти все більше говорять про значення емоційності в змаганнях. Чим більше позитивних емоцій переживає спортсмен в період

підготовки до старту, чим більш емоційний він в змаганні, тим вищий результат він показує на змаганнях.

В народі існує прислів'я - "вдома і стіни допомагають". Чи ж не зумовлено це якраз тим результатом зняття нервового напруження (звична, не дратуюча обстановка, відсутність нудьги за рідними, близькими, вміння заповнити вільний час, відволіктись від тренувань, і т. ін.)

Для підготовки до Олімпійських Ігор 1968 р. в Мехіко в середньогір'ї Кавказу (Цахкадзор) був збудований прекрасний спортивний комплекс. Тут поєднані кліматично-природні умови, стадіон, басейн, спеціалізовані спортивні зали. Але спортсмени, що приїжджають сюди на тренувальні збори, почувають себе вкрай незатишно через те, що в околиці, крім спорткомплексу, готелю та їдальні, нічого немає, до найближчого села - 5 кілометрів. Збори в таких умовах, коли надзвичайно обмежені можливості дозвілля і відпочинку спортсменів, звичайно, не віщує нічого, крім негативних емоцій.

Часто можна спостерігати, як спортсмен везе з собою на тренувальний збір музичний інструмент, щоб заповнити свій вільний час. Та все ж правильно сплановане відвідування музеїв, театрів, концертів, організація цікавих зустрічей не лише залишить приємні спогади про збір, але, через ефективне відновлення сил і добрий психологічний настрій, забезпечить набуття високої спортивної форми.

Часом можна зустріти випадки, коли старші тренери спеціально вибирають відлюдні, малонаселені місця для проведення зборів, мотивуючи це тим, що в умовах обмеженості місцевості і контактів з навколишнім світом значно легше контролювати спроби порушення спортивного режиму. Такий підхід не можна вважати виправданим, оскільки головним завданням тренерів на зборі є підвищення спортивної майстерності учасників, а не спіймання порушників режиму. У випадку, коли один чи декілька учасників не виявляють належної дисципліни у виконанні тренувальної дисципліни, краще позбутися раз і на все недбайливого учасника, забезпечивши кращі умови для старту решти команди, ніж брати всіх учасників під суворий контроль, послаблюючи тим самим інтенсивність підготовки спортсменів.

#### **4. До питання про акліматизацію.**

Якщо змагання будуть проводитись в специфічній природно-кліматичній зоні (тропіки, високогір'я, північні райони, і т. ін.) то і підготовка до них повинна проходити в таких же або максимально наближених природно-кліматичних умовах.

Детальніше зупинимось на підготовці до змагань у гірській місцевості, оскільки гірський клімат має найбільше характерних властивостей. Основними з-поміж них є понижений атмосферний тиск (розрідженість повітря), більш інтенсивна сонячна радіація, багата на ультрафіолетові промені, значні добові перепади температур і загалом нижча температура повітря, ніж на рівнині.

Важливим фактором в умовах високогір'я є зниження барометричного тиску (в середньому на 30-35 мм ртутного стовпа на кожні 400-500 м підйому), що викликає гіпоксію і гіпоксемію тканин. Така зміна тиску

впливає на :

- ◆ насичення крові киснем;
- ◆ рецептори замкнених порожнин тіла (плевра, очеревина) і статевих, а також порожнинних (шлунок, кишечник, сечовий міхур) органів людини.

Слабке подразнення дихального центру на малих висотах зумовлено зменшенням тиску кисню та вуглекислоти в альвеолярному повітрі, що викликає явно виражену гіпервентиляцію легенів і відповідне збільшення центрального кровообігу.

На середніх висотах підвищені вимоги ставляться до системи дихання і кровообігу, зростає легенева вентиляція і хвилинний об'єм крові.

Підйом на великі висоти нерідко пов'язаний із виникненням синдрому, відомого як "гірська хвороба" (задишка, сильне серцебиття, нудота, кровотечі, розлад координації руху, порушення вищої нервової діяльності). З проходженням періоду адаптації (як правило, через 7-12 днів) симптоми гірської хвороби проходять.

Під час навчального тренування збірної команди з боксу в м. Кисловодську в 1964 р. проводилось вивчення процесу акліматизації до умов середньогір'я та їх впливу на навчально-тренувальний процес.

Дослідження адаптації до умов місцевого клімату проводилося по 16 тестах на початку і в кінці збору:

- частота пульсу і дихання;
- величина артеріального тиску;
- реакція серцево-судинної системи на функціональні спроби на тренувальні навантаження;
- міотонометрія;
- проби із затримки дихання на вдиханні та видиханні;
- кистьова динамометрія та дозування м'язових зусиль;
- координаційні спроби;
- електрокардіограми в спокої, з навантаженням і в установчому періоді;
- клінічні аналізи крові та інше.

Повністю пройшли обстеження 15 осіб. Було встановлено, що протягом перших 4-5 діб перебування на висоті частота пульсу збільшилась на 2-4% порівняно з даними на рівнині. До 6-7 дня пульсометрія стала ідентичною рівнинній, а до кінця збору зменшилась на 10-12% порівняно з рівнинною.

Реакція серцево-судинної системи на дозування навантаження також значно відрізнялася від середніх даних на рівнині протягом перших 4-5 днів, прийшла до норми на 6-7 день і до кінця другого тижня стала кращою, ніж на рівнині.

Найбільш помітно показники пульсометри та артеріального тиску відрізнялись від середньої рівнинної норми на 3 день перебування на висоті.

З проведених досліджень можна зробити наступні висновки:

1. Вже в Кисловодську, де висота над рівнем моря складає від 850 до 1300 м, гірські умови настільки сильно впливають на організм, що тренуваним спортсменам необхідний 5-6-денний адаптаційний період.
2. Поряд із загальними закономірностями виявлені і індивідуальні відмінності в процесі адаптації до висоти в різних спортсменів. Ці

відмінності знаходяться в залежності від стану центральної нервової системи кожного боксера.

3. При плануванні тренувальної роботи в умовах Кисловодська необхідно виходити з об'єктивних даних функціонального стану кожного спортсмена.

4. Згідно даних досліджень, нервові клітини більш чутливі до нестачі кисню. Якщо вони знаходяться в стані збудження, необхідно знижувати інтенсивність тренування протягом 6-7 днів перебування на висоті.

5. Враховуючи, що в умовах передгір'я протягом першого тижня акліматизації вимагається більш тривалий період відновлення організму після тренування, слід передбачити довший відпочинок між частинами тренування.

6. Коли перебування в передгір'ї поєднується із значними навантаженнями, то воно суттєво впливає на збільшення функціональних можливостей, створює запас стійкості до гіпоксичного та гіпоксемічного стану під час інтенсивного тренування.

7. Підготовка до відповідальних змагань в гірських умовах повинна зайняти важливе місце в тренуванні спортсмена, незалежно від того, чи самі змагання проходять в горах, чи на рівнині.

8. В зв'язку з тим, що з підйомом на висоту погіршується координація рухів, виникають труднощі утворення умовних рефлексів, доцільно нове в техніці розучувати на рівнині, а на висоті лише закріплювати і вдосконалювати твердо засвоєні навички.

9. Для прискорення процесу акліматизації в перші дні адаптації до висоти необхідно рекомендувати спортсменам твердо дотримуватись звичного розпорядку і режиму дня. Для них повинно бути організоване регулярне та різноманітне харчування з достатнім вмістом вуглеводів та вітамінів (особливо аскорбінової кислоти та комплексу групи В).

В якості прикладу можна навести основні моменти підготовки заслуженого майстра спорту Валерія Флорова до змагань передолімпійського тижня 1967 р. в Мехіко:

*1. Період акліматизації в середньогір'ї тим коротший, чим кращий запас загальної та спеціальної витривалості, спортивна форма.*

Тому в липні - на початку серпня основна увага звертається на роботу, зв'язану із збільшенням аеробних можливостей організму, доводячи кросову, плавальну та ігрову підготовку до максимуму.

*2. Темпова, швидкісна робота середньої та високої інтенсивності, характерна для спеціального тренування боксера з партнером і на боксерських снарядах, давала негативні зрушення в період акліматизації в середньогір'ї.*

Тому протягом перших двох тижнів перебування в середньогір'ї планувалась велика кількість тренувань зі штангою та гирями для вдосконалення сили, кроси малої ефективності, прогулянки в гори.

*3. Початок роботи в рукавицях з партнером було заплановано на третій тиждень, а "ударні" тренувальні навантаження (максимальні за об'ємом та інтенсивністю) - на п'ятий тиждень*



*перебування в середньогір "і.*

## **5. Комплектування навчальних груп.**

На час збору кожен учасник закріплюється до тренера. Як правило, якщо спортсмен належить до збірної команди СТ (спортивного товариства), або є кандидатом в збірну країни, то він вже протягом кількох років закріплений до тренера. Якщо хтось із тренерів є представником якогось СТ, відомства чи організації, то спортсмени цього СТ закріплюються до "свого" тренера. Відомо також, що в боксі є декілька техніко-тактичних напрямків ведення бою, тому боксери, що представляють один з них, закріплюються до тренера, що краще володіє саме цим стилем.

Так, наприклад, тренер збірної команди країни, заслужений тренер В. Лавров протягом багатьох років постійно готує боксерів-лівші (лівші) - Трегубов, Білоусов, та інші. Він дуже добре знає методику підготовки саме цих боксерів, тому боксери-лівші, зараховані кандидатами в збірну команду, включаються в групу Лаврова.

Н. Н. Лі, заслужений тренер, підготував бойових, стійких боксерів, що вирізняються великою працездатністю (В.Каримов, О.Толков, В.Мусалімов). Тому боксери, які вирізняються великою працездатністю, кременні у веденні бою, закріплюються у групу Н. Н. Лі.

## **6. Планування роботи збору, документація.**

На складання плану роботи визначеного збору впливають наступні показники:

1. Вид збору, його мета і завдання.
2. Час, що відділяє початок збору від останніх змагань, в яких брала участь основна група.
3. Фізичний, психічний, техніко-тактичний стан основного складу учасників збору.
4. Значимість і масштаб наступних змагань.
5. Час, який залишився до турніру або зустрічі.

Перераховані показники є вихідними для складання плану роботи збору. В період підготовки для окремих членів групи (які знаходяться у відмінній спортивній формі, або ж навпаки, нещодавно перенесли важку хворобу чи травму) план підготовки змінюється індивідуально.

Робота зборів за основними видами будується приблизно в наступних основних напрямках:

1. Установчий збір:
  - вдосконалення фізичних якостей;
  - вдосконалення технічної майстерності, поширення арсеналу

техніко-тактичних прийомів, вдосконалення улюблених прийомів, виправлення технічних помилок та загальних тактичних вад під наглядом досвідчених тренерів;

- вдосконалення морально-вольових якостей;
- оздоровлення організму.

2. Навчально-тренувальний збір - безпосередньо перед змаганнями.

- вдосконалення улюблених прийомів, підвищення функціональних можливостей організму в близьких до змагань умовах.

3. Навчально-тренувальний збір з загальної та спеціальної фізичної підготовки.

- вдосконалення сили, швидкості, спритності, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості;
- в меншій мірі - вдосконалення технічної майстерності з широким діапазоном техніко-тактичних прийомів.

Збір із ЗФП та СФП з оздоровчим нахилом, як правило, проводиться після напруженого циклу на узбережжі моря в літній період. Мета збору - відновлення, відпочинок після напруженого циклу. Проводяться невтомлюючі тренування з ЗФП та СФП в денний час.

Розглянемо як приклад план основних зборів, у яких брала участь збірна команда армійських боксерів. У січні проведений 14-денний установчий збір, де були розглянуті основні змагання року, складені індивідуальні плани для членів штатної команди. 2-8 лютого проведений турнір сильніших боксерів у місті Івано-Франківську.

З 3 по 5 березня на турбазі "Гуцульщина" в м. Яремча (Карпати) проведений збір із ЗФП та СФП. В тренування включались кроси 10-12 км, лижна підготовка, метання каменів, спортивні ігри, плавання в басейні (Надвірна), робота зі штангою, гантелями, ударні дії з гантелями, зокрема на снарядах, робота на лапах. Кілька тренувань було проведено в роботі з партнером. Температура повітря складала  $-2^{\circ}\text{C}$  -  $+5^{\circ}\text{C}$ , тому всі тренувальні заняття проводились на повітрі двічі на день.

Другий основний етап підготовки проводився з 6 по 21 березня у м Львові. Готувалися сильніші боксери до відбіркового турніру перед чемпіонатом Європи. Тут була включена робота на вдосконалення техніко-тактичного вміння. Проводились як групові, так і індивідуальні тренування. Після 2 спарингу за 1 тиждень до змагань проводились тільки індивідуальні тренування із спеціальної роботи. Друге вечірнє тренування включало с/ігри, кросову підготовку, прогулянки.

Армійці завоювали 7 перших місць. У липні проведений 14-денний оздоровчий збір у м. Севастополі.

З 3 по 9 серпня в Києві відбувся чемпіонат армійських боксерів.

З 10 по 31 серпня проведено навчально-тренувальний збір перед чемпіонатом країни (м. Вільнюс). Завойовано 4 золоті, 2 срібні, 7 бронзових медалей.

Окрім того, члени збірної команди взяли участь у міжнародних турнірах в Угорщині (квітень) й Уганді (грудень).

## 7. Теоретичні заняття.

Теоретичні заняття обов'язкові на будь-якому зборі. Як правило, такі заняття проводяться в ранковий час - після сніданку і перед денним тренуванням, по 3-4 рази в тиждень.

Заняття присвячується основам технічного вміння, тактичної майстерності; читаються лекції з психології, етики, естетики тощо. На теоретичних заняттях розглядається техніко-тактична майстерність майбутніх суперників. Якщо збір передуює крупним міжнародним змаганням, на теоретичних заняттях ретельно розглядається манера ведення бою основних зарубіжних конкурентів.

Водночас учасники збору ознайомлюються з географією, промисловістю, політичним ладом країни, в яку доведеться їхати.

## **8. Групові та індивідуальні тренувальні заняття.**

У тренуванні боксерів існують групові та індивідуальні тренувальні заняття боксерів. На початку навчально-тренувального збору тренерська рада ставить перед учасниками визначені завдання із удосконалення техніко-тактичної майстерності, функціональних можливостей організму. Усі ці завдання можна вирішити шляхом цілеспрямованих тренувань, тому тренерська рада збору намагається знайти найдоцільніші шляхи для ліквідації тих чи інших недоліків.

Наприклад, наші боксери протягом деякого часу поступалися сильнішим зарубіжним спортсменам у веденні ближнього бою. У групових тренуваннях тоді впроваджувалися вправи з усунення техніко-тактичних помилок, що найчастіше зустрічалися, як то: небезпечний рух головою при нахилах під час ведення бою на середній та ближній дистанціях; невміння виділити та акцентувати визначений удар із серії, невміння обмежити рух противника на рингу шляхом правильного економного пересування ("плями" та ін.).

Групові тренування переважно застосовуються задовго до змагань. Для вдосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності боксера застосовуються індивідуальні тренування, у яких усуваються всі недоліки та невміння, а також удосконалюються основні прийоми, якими боксер найчастіше користується успішно.

Олімпійський чемпіон В'ячеслав Лемешев, наприклад, відзначався розтрошуючим зустрічним ударом правою. Спершу всі його індивідуальні тренування були напрямлені на усунення недоліків захисту, покращення техніки нейтралізації дій боксера, який намагається нав'язати ближній бій, а також на вдосконалення зустрічного правого прямого удару. Але коли суперники почали пристосовуватись до манери ведення бою Лемешева, частіше стали уникати нищівного зустрічного правою, перед В'ячеславом почали ставити завдання на вдосконалення удару лівою.

Важкоатлет Олександр Васюшкін не володів сильним ударом. Щоб перемагати різних суперників, йому необхідна була добра підготовка захисту, величезна працездатність, вміння наносити серії ударів як в атаці, так і в контратаці. Він значно більше часу знаходився в тренувальному залі, ніж його колеги з команди, відпрацьовуючи багатоударні поєднання, підвищуючи працездатність організму.

На заключному етапі збору, за кілька днів до старту, тренування проводяться для підтримки спортивної форми. Об'єм та інтенсивність навантажень поступово знижуються. В цей момент особливо обережно потрібно підходити до дозування та різновидів тренувальних вправ. Це пов'язано з різними стилями ведення бою, психічною стійкістю, функціональними можливостями організму спортсменів.

Відомо, що боксери гостроконтратакуючого стилю (Кузнецов, Трегубов, Лемешев) рідко проводять бої в високому темпі. Характерною рисою ведення боїв таких боксерів є дуже високе відчуття дистанції, моментальна реакція, передбачення дій суперника. Із перевтомою організму погіршується реакція, знижується швидкість ударів, пересування. Водночас, недопрацювання, різке зниження навантаження сприяє погіршенню спортивної форми. У зв'язку з цим боксери даного стилю прикріплюються в групи найбільш досвідчених тренерів, перебувають під пильним наглядом збору.

Боксери, які проводять свої бої в високому темпі, також повинні понижувати тренувальні навантаження перед стартом, хоча це не так яскраво виражено, як у боксерів контратакуючого стилю.

Планомірність тренувального процесу боксерів із різними стилями ведення бою залежить від належного чергування групових та індивідуальних тренувань, правильного визначення об'єму та інтенсивності навантажень для кожного учасника збору, розумного розподілення роботи з партнером, без партнера, занять з ЗФГТ та СФП.

## **9. Контрольні бої.**

При підготовці до змагань проводяться контрольні бої (спаринги). Мета контрольних боїв полягає в підведенні підсумків проведеної роботи, виявленні помилок, вдосконаленні техніко-тактичної майстерності, перевірки функціональних можливостей організму спортсмена.

Не слід зловживати проведенням контрольних боїв. На 20-денному зборі рекомендується проводити 2-3 спаринги. Перший спаринг проводиться через 1-2 тижні, останній - за тиждень до закінчення збору. Контрольні бої слід проводити так, щоби вони не викликали у спортсменів негативних емоцій, довготривалої нервозності. Тому учасникам збору на початку тренувального процесу повинна бути нав'язана думка, що спаринги проводяться не для відбору кращих, а для входження в спортивну форму. Для психічної стійкості учасників основний склад рекомендується визначити на початку збору. Позитивно сприймаються зоори, на яких усі учасники готувалися до змагань: основний склад до участі в чемпіонаті, решта - в міжнародному турнірі.

На навчально-тренувальному зборі молодих боксерів контрольні бої бажано проводити 2-3 дні поспіль задля кращої підготовки до турнірних змагань. З досвідченими спортсменами ця система не сприймається. Не рекомендується також проводити спаринги між спортсменами, які часто змагаються між собою за першість у різноманітних турнірах, позаяк це призводить до значного нервового напруження бійців, а відтак негативно впливає на спортивну підготовку.

## **10. Основи методики науково-дослідної роботи в боксі, що**

## **проводиться на тренувальних зборах.**

На думку ряду авторів, тести для визначення тренуваності спортсменів повинні відповідати наступним вимогам:

1. Знаходитись у тісному взаємозв'язку із спортивними результатами.
2. Викликати в організмі спортсмена реакцію, рівну або навіть більшу, ніж змагальне навантаження.
3. Отримувати інформацію, зручну в обробці.
4. Не займати багато часу й давати достовірну інформацію.
5. Викликати схвальне відношення в допитливих.

На думку спеціалістів боксу, провідними спеціальними фізичними якостями, що визначають успішність ведення бою на рингу, слід вважати швидкість реагування, швидкість окремих ударів, силу ударів, швидкість пересування та спеціальну витривалість.

Специфікою спортивного тренування є установка на максимальну працездатність. Тому в тестуванні рівня тренуваності спортсмена першорядного значення набуває вивчення реакцій організму на навантаження максимальної інтенсивності, адекватні змагальній діяльності.

У тестуванні рівня тренуваності спортсменів найбільш коректний метод максимального спеціалізованого навантаження.

## **11. Особливості тренування перед змаганнями.**

За 1,5-2 місяці до старту тренування спортсменів напрямлені на безпосередню підготовку до змагань, і від правильності їх побудови залежить спортивний результат. На цьому етапі процес управління тренуваністю боксерів постає найбільш складним та тонким - саме тут спортсмени повинні досягти вершини спортивної форми і зберегти її до початку змагань, що, як відомо, є дуже і дуже непросто. Порівняно з іншими видами спорту, специфіка боксу ще більше ускладнює виконання цього завдання, що стає найбільш очевидним саме на передзмагальному етапі.

Необхідно забезпечити вирішення багатьох тренувальних завдань, гармонійно поєднуючи різноманітні засоби та методи тренування.

Головними тренувальними завданнями на цьому етапі є: забезпечення готовності до змагань; вдосконалення та остаточне відшліфування техніко-тактичних дій; досягнення оптимального рівня розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей; програмування тренувань із врахуванням особливостей прийдешніх змагань та ряд інших.

Складність управління тренувальним процесом на цьому етапі полягає в необхідності паралельного вирішення вказаних завдань в стислий термін в умовах високих фізичних навантажень. Інтенсивність та психічна напруженість тренувальних навантажень на цьому етапі досягають максимуму. Використовується велика кількість вільних спарингів, підвищується інтенсивність інших спеціальних вправ. Така інтенсифікація і спеціалізація тренувального процесу значно посилює вплив і без того гострих специфічних навантажень, що набагато підвищує небезпеку прояву

симптомів перевтоми. Тому слід строго та ретельно регулювати навантаження на основі лікарсько-педагогічного контролю за станом спортсменів.

Тренувальний процес індивідуалізується. Підбирається і вдосконалюється індивідуалізований арсенал техніко-тактичних дій. Особлива увага приділяється шліфуванню так званих "коронних" прийомів, відпрацьовуються техніко-тактичні варіанти ведення бою з передбачуваними суперниками.

Слід завжди пам'ятати, що на цьому етапі краще недовантажити, ніж перевантажити спортсмена, оскільки організм стає особливо чутливим до перевантажень, а часу для того, щоб зняти перевтому, залишається дуже мало.

Передзмагальне тренування буде ефективним в тому випадку, коли в ньому враховуються і моделюються особливості майбутніх змагань, оскільки в цьому випадку задіюються адаптаційні механізми організму, що згодом дозволять в повній мірі реалізувати можливості боксера в реальній бойовій ситуації. Моделювання змагальних умов в тренуванні здійснюється з врахуванням тривалості і програми майбутніх змагань, очікуваних навантажень, особливостей противників, зовнішніх чинників (місце проведення боїв, кліматичні умови, висота над рівнем моря і т. ін.).

Іншим засобом підвищення ефективності передзмагального тренування може бути вироблення ритму працездатності відповідно до того, що очікується на змаганнях. Відомо, що працездатність спортсмена проявляється у відповідності до режиму тренування. Це стосується як окремих занять, так і цілих тренувальних мікроциклів. (Озомен 1958, Харабуга 1967, Просьєв).

Наприклад, якщо в одному мікроциклі виконують напружену роботу, а в другому легку, то після кількох повторів мікроциклів у вказаній послідовності працездатність буде проявлятися з такою ж ритмічністю. В дні, на які припадає перший мікроцикл, створилися умови для більш високого прояву працездатності, ніж в наступній фазі. Якщо під час передзмагального тренування чергувати "важкі" та "легкі" мікроцикли, то у випадку попадання змагань на "важкий" цикл боксер матиме більше шансів на успішний виступ в них, оскільки в цей час організм має підвищені функціональні можливості.

Велике значення для підвищення ефективності тренування має боротьба з монотонністю. Відомо, що чим одноманітніше тренування, тим важче воно переноситься і тим менша його ефективність. (Озолін 1959, Дьячков 1963).

## **12. Завдання і принципи побудови етапів підготовки перед змаганнями.**

Під час загальнопідготовчого та спеціальнопідготовчого етапів передзмагальної підготовки, перед боксерами ставиться мета - досягти спортивної форми та психологічно настроїтись до майбутніх боїв з різними противниками протягом багатоденного турніру. Кожен етап передзмагальної підготовки являє собою тренувальний цикл тривалістю в кілька тижнів. В кожному тижні вирішується якесь конкретне тренувальне завдання, таким чином призначене, щоби воно було пов'язане із тренувальними завданнями,

що припадають на наступні тижні.

Досягнути високого рівня спортивної майстерності, спортивної форми боксера можливо лише на базі розвитку фізичної та психічної стійкості спортсмена. Витривалість дозволяє боксеру високого класу зберігати в боях найбільш специфічні для боксу якості: швидкість, спритність в застосуванні тактичних бойових засобів, швидкість та чіткість тактичного мислення. Розвиток витривалості є, таким чином, основним завданням всієї передзмагальної підготовки боксера. На різних етапах підготовки до змагань робиться акцент на вдосконаленні різних сторін витривалості боксера.

Завдання першого тижня: підготувати організм спортсмена до інтенсивних навантажень загальнопідготовчого характеру, сприяти вдосконаленню різноманітних загальних та спеціальних фізичних якостей (крім спеціальної витривалості), вдосконалювати широкий арсенал техніко-тактичних засобів.

Завдання другого тижня: підвищити функціональні можливості (в першу чергу загальну витривалість) організму шляхом використання максимальних навантажень ("ударний" тиждень) загальнорозвиваючого характеру, чергуючи такі навантаження з активним відпочинком.

Завдання третього тижня: Дати можливість боксеру відновитись після ішііщдпїл шшшііішшш їй ишішш покращенню фрпциіеняя\*нн» можливостей організму шляхом активного відпочинку і застосування вправ швидко-силового характеру, вдосконалювати індивідуалізоване коло техніко-тактичних засобів.

Спеціально-підготовчий етап складається з трьох тижнів. Завдання першого тижня: підготувати організм спортсмена до максимальних навантажень спеціального характеру, сприяти вдосконаленню різносторонніх спеціальних фізичних якостей, вдосконалювати широкий спектр техніко-тактичних засобів.

Завдання другого тижня: підвищити рівень фізичної та психічної витривалості боксера шляхом використання максимальних навантажень спеціального характеру в умовах так званих вільних боїв, чергуючи такі навантаження з активним відпочинком ("ударний" спеціалізований тиждень). Завдання третього тижня: відновити організм боксера від попередніх навантажень та підвищити його працездатність шляхом чергування активного відпочинку із вправами на швидкість і спритність, вдосконалювати індивідуальне техніко-тактичних дій.

В перший тиждень кожного етапу відбувається втягування організм в роботу великої інтенсивності шляхом застосування різноманітних засобів підготовки (на загальнопідготовчому етапі переважно це різнобічні засоби ЗФП, а на спеціальнопідготовчому - різноманітні засоби спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки). На другий тиждень кожного етапу навантаження досягають свого максимуму, на першому етапі - шляхом застосування засобів ЗФП, що використовуються для розвитку загальної витривалості, а на другому - шляхом впливу засобів спеціальної підготовки, що застосовуються для розвитку спеціальної витримки. На третій тиждень відбувається кумуляція впливу тренувальних засобів, які застосовувались в попередні тижні (за рахунок суперкомпенсації). Для цього використовуються засоби активного відпочинку та індивідуалізоване коло засобів спеціальної

фізичної та техніко-тактичної підготовки.

### **13. Завдання та зміст тижневих циклів.**

#### **13.1. Загальнопідготовчий етап.**

Перший тиждень.

##### **Завдання і засоби підготовки:**

1. Вдосконалення загальних фізичних якостей швидкості та спритності за допомогою спортивних ігор, легкоатлетичних вправ, сили - за допомогою вправ зі штангою, набивними м'ячами, каменями, амортизаторами і т. ін., витривалості - за допомогою "роботи на дорозі"
2. Вдосконалення в техніці. Розвиток спеціальної швидкості руху (пересування, окремих та серійних ударів, захисту, переходів від одних до інших рухів тощо), сенсорно-спортивних процесів (швидкість реакції, відчуття часу, дистанція, та ін.) шляхом вправ в умовних боях на снарядах і лапах.
3. Вдосконалення в тактиці. Розвиток уваги, швидкості і правильності мислення шляхом вправ в умовних і вільних боях із спеціальними завданнями.
4. Вдосконалення в техніці і тактиці (індивідуально).

##### **Приблизний зміст занять:**

**ПОНЕДІЛОК:** Велике за обсягом навантаження середньої інтенсивності.

Ранок: прогулянка.

Денне тренування: спортивні ігри (футбол, баскетбол, ручний м'яч).

Вечірнє тренування: вдосконалення в техніці з партнером.

**ВІВТОРОК:** Велике за обсягом навантаження середньої інтенсивності.

Ранок: прогулянка.

Денне тренування: "робота на дорозі" або крос 45-60 хв.

Вечірнє тренування: спортивні ігри.

**СЕРЕДА:** Велике за обсягом навантаження середньої інтенсивності.

Ранок: прогулянка.

Денне тренування: спортивні ігри.

Вечірнє тренування: вдосконалення в тактиці з партнером (широке коло прийомів).

**ЧЕТВЕР:** Середнє за обсягом навантаження середньої інтенсивності.

Ранок: "робота на дорозі", крос. Денне тренування: лазня, масаж.

**П'ЯТНИЦЯ:** Велике за обсягом навантаження середньої інтенсивності. Ранок: прогулянка. Денне тренування: індивідуальне вдосконалення в техніці і тактиці з

партнером.

Вечірнє тренування: спортивні ігри.



СУБОТА: Середнє за обсягом навантаження середньої інтенсивності. Ранок: прогулянка.

Денне тренування: "робота на дорозі", крос 1-1,5 год.

Вечірнє тренування: лазня, масаж. НЕДІЛЯ: День відпочинку.

Другий тиждень.

**Завдання і засоби підготовки:**

1. Досягнення високого рівня загальної витривалості за допомогою вправ максимальної інтенсивності: спортивні ігри, "робота на дорозі".
2. Вдосконалення в швидкісно-силовій витривалості шляхом застосування вправ з обтяжуючими елементами та боксерськими снарядами втомі в процесі інтенсивних розвиваючих вправ.
3. Вдосконалення в швидкісно-силовій стійкості та здатності до переборювання втоми в процесі інтенсивних розвиваючих вправ.
4. Регуляція функціонального та емоційного стану шляхом активного відпочинку.

**Приблизний зміст занять:**

ПОНЕДІЛОК: Велике за обсягом та максимальне за інтенсивністю навантаження.

Ранок: прогулянка.

Денне тренування: перемінний біг високої інтенсивності 5-8- км. Вечірнє тренування: вправи з боксерськими снарядами, лапами, вправи в рукавичках з партнером.

ВІВТОРОК: Середнє за обсягом та інтенсивністю навантаження.

Денне тренування: "робота на дорозі".

Вечірнє тренування: спортивні ігри для активного відпочинку. СЕРЕДА:

Велике за обсягом та максимальне за інтенсивністю навантаження.

Денне тренування: перемінний біг високої інтенсивності 5-8 км.

Вечірнє тренування: вправи з боксерськими снарядами, лапами, а також в рукавичках з партнером.

ЧЕТВЕР: Середнє за обсягом та інтенсивністю навантаження. Денне

тренування: спортивні ігри. Вечірнє тренування: лазня, масаж. П'ЯТНИЦЯ:

Велике за обсягом та максимальне за інтенсивністю навантаження.

Денне тренування: перемінний біг високої інтенсивності 5-8 км. Вечірнє

тренування: вправи з боксерськими снарядами, лапами, а також в рукавичках з партнером.

СУБОТА: Середнє за обсягом та інтенсивністю навантаження.

Денне тренування: спортивні ігри. Вечірнє тренування: лазня, масаж. НЕДІЛЯ: День відпочинку.

Третій тиждень.

**Завдання і засоби підготовки:**

1. Підвищення рівня загальної витривалості в результаті кумулятивного впливу попередніх навантажень - шляхом відносного зменшення

інтенсивності та об'єму застосовуваних навантажень.

2. Вдосконалення в техніці та тактиці та в пов'язаних з ними фізичних якостях.

### **Приблизний зміст занять:**

**ПОНЕДІЛОК:** Середнє за обсягом та інтенсивністю навантаження.

Денне тренування: індивідуальне вдосконалення в техніці. Вечірнє тренування: спортивні ігри.

**ВІВТОРОК:** Середнє за обсягом та інтенсивністю навантаження.

Денне тренування: «робота надорозі».

Вечірнє тренування: спортивні ігри.

**СЕРЕДА:** Середнє за обсягом та інтенсивністю навантаження.

Денне тренування: спортивні ігри.

Вечірнє тренування: індивідуальне вдосконалення в техніці.

**ЧЕТВЕР:** Середнє за обсягом та інтенсивністю навантаження.

Денне тренування: спортивні ігри.

Вечірнє тренування: лазня, масаж.

**П'ЯТНИЦЯ:** Середнє за обсягом, але з високою інтенсивністю навантаження

(для викликання підвищеної психічної напруги). Денне

тренування: контрольні спаринги. Вечірнє тренування:

спортивні ігри.

**СУБОТА:** Середнє за обсягом та інтенсивністю навантаження.

Денне тренування: спортивні ігри. Вечірнє тренування: лазня,

масаж. **НЕДІЛЯ:** День відпочинку.

## **13.2. Спеціальнопідготовчий етап.**

### **Перший тиждень.**

Мета тренування: підготовка організму боксерів до максимальних навантажень.

### **Завдання і засоби підготовки:**

1 Розвиток спеціальної швидкості та витривалості, вдосконалення сенсомоторних процесів, уваги, мислення за допомогою вправ в умовному та вільному боях і спарингу, а також робота на снарядах, "робота на дорозі", (навантаження середньої інтенсивності). 2. Підтримання на досягнутому рівні і вдосконалення загальних фізичних якостей сили, швидкості, спритності витривалості за допомогою різних вправ (ігри, "робота на дорозі").

### **Приблизний зміст занять:**

**ПОНЕДІЛОК:** Велике за обсягом навантаження вище середньої інтенсивності.

Денне тренування: вдосконалення в техніці в умовах вільних боїв.

Вечірнє тренування: спортивні ігри.

**ВІВТОРОК:** Велике за обсягом навантаження середньої інтенсивності.

Денне тренування: "робота на дорозі". Вечірнє тренування: спортивні ігри.

СЕРЕДА: Велике за обсягом навантаження вище середньої інтенсивності.

Денне тренування: спортивні ігри. Вечірнє тренування: вдосконалення в тактиці бою.

ЧЕТВЕР: Середнє за обсягом та інтенсивністю навантаження.

Денне тренування: "робота на дорозі". Вечірнє тренування: лазня, масаж.

П'ЯТНИЦЯ Велике за обсягом та інтенсивністю навантаження. Денне тренування: індивідуальне вдосконалення в техніці і тактиці (вільні бої, спаринги).

Вечірнє тренування: спортивні ігри.

ОТЮТА: Середнє за обсягом навантаження середньої інтенсивності.

Денне тренування: "робота на дорозі". Вечірнє тренування: лазня, масаж.

### Другий тиждень.

Мета тренування: пристосувати організм до максимального навантаження спеціального характеру для досягнення високого рівня спеціальної навчальності.

**Завдання і засоби підготовки:**

1. Досягнення високого рівня спеціальної психічної витримки за допомогою вправ в рукавичках і на снарядах (максимальна інтенсивна напруженість).

2. Регуляція функціонального та емоційного стану шляхом активного відпочинку.

3. Підтримання досягнутого рівня загальної фізичної підготовки за допомогою "роботи на дорозі".

### **Приблизний зміст занять:**

ПОНЕДІЛОК: Середнє за обсягом та максимальне за інтенсивністю навантаження.

Денне тренування: спортивні ігри. Вечірнє тренування: умовні, вільні бої, снаряди.

ВІВТОРОК: Велике за обсягом і середнє за інтенсивністю навантаження.

Денне тренування: "робота на дорозі". Вечірнє тренування: спортивні ігри.

СЕРЕДА: Середнє за обсягом та максимальне за інтенсивністю навантаження.

Денне тренування: спаринг.

Вечірнє тренування: спортивні ігри.

ЧЕТВЕР: Середнє за обсягом та інтенсивністю навантаження.

Денне тренування: "робота на дорозі".

Вечірнє тренування: лазня, масаж.

П'ЯТНИЦЯ: Середнє за обсягом та максимальне за інтенсивністю навантаження (підвищена психічна напруга).

Денне тренування: спортивні ігри. Вечірнє

тренування: умовні, вільні бої, снаряди.

СУБОТА: Навантаження нижче середнього за обсягом та інтенсивністю.

Денне тренування: "робота на дорозі". Вечірнє тренування: лазня, масаж.

### Третій тиждень.

Мета тренування: досягнення високого рівня спеціальної тренованості.

**Завдання і засоби підготовки;**

1. Підвищення рівня спеціальної витримки і швидкості за рахунок кумулятивного впливу попередніх навантажень шляхом відносного зменшення інтенсивності та обсягу застосованих навантажень та спеціальних вправ для розвитку швидкості.
2. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та пов'язаних з нею фізичних і психічних якостей.
3. Психічна підготовка до участі в змаганнях шляхом підбору спаринг-партнерів та застосування спеціальних вправ в рукавичках.

**Приблизний зміст занять;**

**ПОНЕДІЛОК:** Середнє за обсягом та високої інтенсивності навантаження. Денне тренування: індивідуальне вдосконалення в техніці і тактиці у вільному бою з партнером. Вечірнє тренування: спортивні ігри.

**ВІВТОРОК:** Навантаження нижче середнього за обсягом та інтенсивністю. Денне тренування: спортивні ігри.

**СЕРЕДА:** Середнє за обсягом та високої інтенсивності навантаження. Денне тренування: індивідуальне вдосконалення в техніці і тактиці у вільному бою з партнером. Вечірнє тренування: спортивні ігри.

**ЧЕТВЕР:** Середнє за обсягом та інтенсивністю навантаження. Денне тренування: індивідуальне вдосконалення в техніці і тактиці згідно з індивідуальним планом тренера та самопочуттям спортсмена. Вечірнє тренування: спортивні ігри. **П'ЯТНИЦЯ:** Лазня, масаж. **СУБОТА:** День відпочинку. **НЕДІЛЯ:** Змагання.

Загальна підготовка (фізична).

На першому етапі підготовки кроси і вправи на дорозі переважно мають характер спочатку рівномірної, а потім перемінної інтенсивності, що необхідно для підвищення рівня загальної витримки. На другому етапі вправи мають характер рівномірної інтенсивності (середньої величини) для збереження досягнутого рівня витривалості.

Спеціальна фізична підготовка.

На спеціальнопідготовчому етапі загальний час занять із спеціальної підготовки - близько 1,5 год. протягом першого тижня і біля 1 год. в другому і третьому тижнях.

В перший тиждень вправи в рукавичках тривають в середньому 8-10 раундів, в другий та третій тижні - 5-6 раундів.

**14. Основні моменти підготовки національної збірної команди до чемпіонату Європи.**

Підготовка команди проводилась в два етапи. Перший, загальнопідготовчий етап пройшов 6-30 квітня в Цахкадзорі. Другий - спеціально-підготовчий був проведений в Кисловодську 6-27 травня (висота 850-1300 м).

На першому етапі проводились щодня по два тренування: 11:30 і в 17:30. Вдень робота була спрямована на загальнофізичний розвиток: кроси в рівномірному і перемінному темпах, штанга, гра в баскетбол і футбол, імітація ударів з гантелями. В вечірнє тренування входила робота на мішках, грушах, лапах в рівномірному темпі на постановку визначених ударів. Лише три тренування було проведено в роботі з партнером - 20, 23 і 25 квітня по 10 раундів на встановлення відчуття партнера, дистанції.

З 1 по 6 травня учасники збору були розпущені. Вдома всі продовжували самостійні тренування.

За час першого етапу всі учасники здали наступні нормативи: біг 30, 60, 100, 3000 метрів на час; відтискання від підлоги; підтягування на перекладині; штовхання ядра лівою і правою руками, а також пройшли ретельну медичну профілактику.

На другому етапі робота проводилась в основному в наступних напрямках: річкові мандрівки, кроси, гра в футбол, баскетбол, робота на снарядах і в парі, спаринги. Було проведено 8 тренувань з ЗФП (футбол, баскетбол, крос) - 7, 8, 11, 12, 14, 15, 18, 19 травня тривалістю по 40-60 хв. Робота з партнером по 10 раундів проводилась 7, 9, 11, 14, 19 травня.

Індивідуальна робота була 8, 15, 18, 22, 25 та 26 травня.

Спаринги були проведені 16, 21, 23 травня.

На змаганнях члени збірної завоювали:

4 золоті медалі - Засипко, Клеманов, Лемешев, Ульянич.

1 срібну медаль - Камнев.

2 бронзові медалі - Лодин, Коротаєв.

## **15. План-програма навчально-тренувального збору сильніших армійських боксерів (підготовка до першості країни серед молоді).**

1. Мета і завдання:

Підвищення технічної і тактичної майстерності, покращення фізичної підготовки учасників збору. Остаточне формування складу збірної команди.

2. Місце і час проведення:

Збір проводився в Ризі з 6 по 20 вересня.

3. Розрахунок часу:

1) Тривалість збору в днях - 15.

2) Кількість тренувальних днів - 13.

3) Кількість навчальних годин в день - 5.

4) Загальна кількість навчальних годин - 65.

В тому числі практичних – 51, теоретичних – 14.

Керівництво збору.

1) Збір проводиться Центральним спортивним Клубом Армії.

2) Матеріальне забезпечення покладається на спортивний Клуб Армії.

3) Склад збору:

Керівник (старший тренер) збору -1 чол. Тренери збору -

2 чол. Учасники збору - 21 чол.

5. Теоретичні заняття (14 год.):

- 1) Виховні заняття - 3 год.
- 2) Політінформації - 1 год.
- 3) Лекції, бесіди - 10 год.

- правила боксу - 1 год.
- традиції армійських боксерів - 1 год.
- результати лікарських обстежень - 1 год.
- тактика боксу - 2 год.
- захист - основа майстерності боксера - 1 год.
- результати та аналіз техніки і тактики можливих противників на першості - 2 год.
- розбір тренувальних боїв учасників збору - 2 год.

6. Практичні заняття (51 год.).

В тренувальних заняттях основна увага приділяється наступному:

- вдосконаленню відповідаючої та зустрічаючої форм ведення бою;
- покращенню техніки захисних дій;
- вдосконаленню техніки обманних рухів;
- підвищенню спеціальної витримки;
- покращенню навичок ведення бою з лівшою.

Заняття проводяться згідно наступного тижневого циклу:

Понеділок: вдосконалення техніки і тактики з партнером.

Вівторок: вдосконалення техніки на снарядах. Середа:

Вдосконалення техніки з партнером. Четвер: фізична підготовка.

П'ятниця: бойова пратика.

Субота: фізпідготовка, індивідуальне тренування, лазня, масаж.

Неділя: відпочинок.

Ранкові фізичні вправи на місцевості (проводяться щоденно).

Індивідуальні тренування.

Індивідуальні тренування з учасниками збору проводяться зранку після фізичних вправ на місцевості і в зручний час в залі за призначенням тренерів груп для усунення недоліків в техніко-тактичній підготовці, вдосконалення улюблених ударів і комбінацій.

Загальнофізична підготовка. Загальнофізична підготовка складається із занять баскетболом, футболом,

7. Медичне забезпечення.

Учасники збору проходять ретельний медичний огляд на початку збору і перед від'їздом на змагання. Для медогляду залучаються мед. працівники СКА (Рига), лікарі, виділені медичним відділом штабу округу і міським лікарняно-фізкультурним диспансером.

8. Організаційні вказівки.

Політичні заняття проводяться один раз на тиждень по 1,5 години методом лекцій, бесід із залученням політпрацівника округу, Дому офіцерів, або найбільш підготовлених з тренерів збору.

Політичні інформації проводяться 1-2 рази на тиждень по 15-30 хвилин у формі бесід про новини. Для проведення теоретичних занять з питань боксу залучаються заслужені майстри спорту, заслужені тренери та найбільш кваліфіковані учасники збору. Заняття проводяться у формі лекцій-бесід на визначену тематику.

Учасники збору розподіляються на три групи.

Кожну групу очолює тренер.

Підбір комбінацій під час занять по вдосконаленню техніки і тактики боксу, дозування вправ проводиться тренерами груп індивідуально.

Бойове тренування проводиться на рингу поточним способом.

На основі плану-програми зборів складається план-графік тренувань. Це робочий документ, в якому плануються тренувальні навантаження основних занять по днях, їх характер.

Учасникам збору повинна бути надана можливість постійно звертатись до графіка, щоби вони могли свідомо підходити до системи підготовки.

Щоденно навчально-тренувальною роботою на зборі керує черговий тренер, в допомогу якому з числа учасників по черзі призначається помічник.

В якості прикладу нижче наводиться план-графік цього ж навчально-тренувального збору молодих боксерів Збройних Сил.

План-графік, однак, не повинен бути догмою, незмінною для всіх учасників збору. В залежності від індивідуальних якостей, ступеня тренуваності, даних лікарського контролю і самопочуття боксера план може бути в деталях змінений тренером.

#### Розпорядок дня навчально-тренувального

Підйом	7:50
Ранкові фізичні вправи	8:00-8:30
Сніданок	9:00-9:30
Час теоретичних занять	11:00-11:30
Денне тренування	12:00 -14:30
Обід	14:30- 15:00
Вечірнє тренування	17:00-18:00
Вечеря	18:30-19:00
Культурний відпочинок	19:00-21:00
Вечірня прогулянка	22:00-22:30
Відбій	23:00

**Розклад занять навчально-тренувального  
збору молодих боксерів Збройних Сил в Ризі,  
1965 р.**

Дата, год.	Зміст занять	Місце пров.	Хто проводить
11.10, понеділок 8:00-8:30 12:00-14:00	Ранкові фізичні вправи Вдосконалення техніки з партнером (I потік усіх груп) II потік те ж	Парк зал боксу  --/--	Тренери груп Туминиш  Радоняк
12.10, вівторок 8:00-8:30 10:00-11:00  12:00-13:00  13:00-14:30 19:00	Ранкові фізичні вправи Теоретичне завдання "Захист-основа майстерності" Вдосконалення техніки на снарядах (II потік) Теж саме (I потік) Кінофільм "Скарамуш"	Парк кімн. 54  залСКА  -II- одо	Тренери груп Степанов  Соколов  Радоняк
13.10, середа 8:00-8:30 10:00-10:30 12:00-13:00  13:00-14:30 17:00-18:00  19:00	Ранкові фізичні вправи Виховна година Вдосконалення техніки з партнером (1-а, 3-я група) Те ж (2-а група) Теоретичні заняття "Традиції армійських боксерів" Театральна постановка "Угрюм-ріка"	Парк кімн. 54 зал боксу  -II- кімн. 54  ОДО	Тренери груп Краснопіров Соколов, Туминиш  Радоняк Степанов
14.10, четвер 8:00-8:30 8:30-9:00 12:00-13:00  13:00-14:00  19:00-21:00	Контрольне зважування Ранкові фізичні вправи Фізична підготовка (3-я група) Те ж (1-а, 2-а групи)  Кінофільм "Звинувачуваний"	зал боксу Парк Великий зал -II-  одо	Тренери груп --/-- Туминиш Соколов, Радоняк



15.10, п'ятниця 8:00-8:30 12:00-14:30 19:00	Ранкові фізичні вправи Бойова підготовка 3x3 (згідно списку) Театральна постановка "Отелло"	Парк зал боксу  одо	Тренери груп Степанов
16.10, субота 8:00-8:30 11:00-13:30  17:00-18:00 19:00	Ранкові фізичні вправи Сауна, масаж  Розбір бойової практики Кінофільм "Лимонадний Джо"	Парк Лазня  кімн. 54 одо	Тренери груп -II-  Степанов
17.10, неділя 8:00-8:30 10:00-14:30  19:00	Ранкові фізичні вправи  Поїздка на Ризьке узбережжя моря Кінофільм "Миклухо- Маклай"	Парк   ОДО	Тренери груп Степанов
18.10, понеділок 8:00-8:30 10:00-12:00   17:00-19:30	Ранкові фізичні вправи Теоретичне заняття "Тактика бою на рингу"  Вдосконалення техніки з партнером	Парк кімн. 54  зал боксу	Тренери груп Соколов
19.10, вівторок 8:00-8:30 8:30-9:00 10:00-11:30 12:00-13:00 13:00-14:00 16:30-17:30	Ранкові фізичні вправи Контрольне зважування  Аналіз техніки можливих противників Фізична підготовка для 2-ї, 3-ї груп Теж саме (1-а група)  Виховна година	Парк зал боксу  кімн. 54  Великий зал  -II- одо	Тренери груп -II-  Степанов  Радоняк, Туминиш  Соколов Краснопіров

20.10, середа			
8:00-8:30	Контрольне зважування	зал	Тренери груп
	Ранкові фізичні вправи	боксу	-II-
8:30-9:00	Медогляд (за	Парк	Максимова
	призначенням)	кімн. 57	
9:00-10:00	Теор. заняття "Результати	кімн. 54	Максимова
	медичного обстеження"		
10:00-11:00			
17:00-19:00	Вдосконалення техніки з	зал	Тренери груп
	партнером (за списком	боксу	
	пар)		
22:30	Збір учасників Від'їзд на	кімн. 54	Степанов
	першість		

В процесі тренування боксер вдосконалює свою майстерність згідно задалегідь наміченого плану. Тому при підготовці боксерів Збройних Сил до фінальних змагань особистої першості тренерська рада збору розробила для кожного спортсмена основні напрямки для вдосконалення в тренуваннях.

Прізвище	Головні завдання
1. Баранников	1. Покращити техніку нанесення ударів. 2. Покращити спеціальну витривалість. 3. Добитись чистоти ведення ближнього бою.
2. Курочкін	1. Вдосконалити захист від правого прямого удару в голову. 2. Вдосконалити зустрічний удар лівою. 3. Вдосконалити методику ведення бою проти боксера-лівші. 4. Строго контролювати свої дії.
3. Ларіонов	1. Покращити захист від прямого удару правою. 2. Вдосконалити відповідаючу форму бою. 3. Вдосконалити зустрічні і повторні удари лівою в тулуб і в голову.
4. Чугунов	1. Вдосконалити захист від правого прямого удару в голову. 2. Добитися акцента у зустрічному прямому ударі, знизу вударі лівою. 3. Вдосконалити 2-3-ударні серії.

Виходячи з цих завдань, тренери обговорювали характер і зміст тренування кожного боксера, враховуючи індивідуальні особливості, продумано підбирали партнерів та продумували тренувальні комбінації.

Так, в підготовці майстра спорту Б. Курочкіна, враховуючи основні напрямки в його тренуванні, підбирались наступні комбінації для умовних

боїв:

- 1) На атаку партнера прямим правим в голову - ухил вліво, контратака - лівою в тулуб, лівою збоку в голову.
- 2) На атаку партнера лівим правим в голову - зустрічна контратака серією прямих: лівою в тулуб, правою-лівою в голову.
- 3) На атаку лівші правою в голову - зустрічний лівою в голову.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Градополов К. Бокс. Учебное пособие для тренеров. ФиС, 1963
2. Градополов К. Бокс. Учебник для ИФК. ФиС, 1961
3. Джероян Г. Тактическая подготовка боксера. ФиС, 1970
4. Джероян Г., Худадов Н. Предсоревновательная подготовка боксеров. ФиС, 1971
5. Дегтярев И. Бокс. Учебник для ИФК. ФиС, 1979
6. Кочур А. Тактична майстерність боксера. К., 1977
7. Никифоров Ю., Викторов И. Построение и планирование тренировки в боксе. ФиС, 1978
8. Никифоров Ю. Эффективность тренировки боксеров. ФиС, 1987
9. Руис М. Теофило Стивенсон. ФиС, 1983
- Ю.Романенко Н. Бокс. Учебник для ИФК. К, "ВІЛ", 1978
- П.Романенко Н. Бокс. Учебник для ИФК. К., "ВШ", 1985
12. Степанов В., Соколов Ю., Радоняк Ю. Бокс. Методическое пособие. М., Военное издательство МО, 1967
13. Худадов Н. Наринге. ФиС, 1966