

1178

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ШАДРИН Николай Андрианович

УДК 796.83:796.091.2

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ-ЮНОШЕЙ
С УЧЕТОМ УВЕЛИЧЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОСТИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

13.00.04 - теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры)

Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Омск - 1984

17.13
178

Работа выполнена в Государственном Центральном ордена
Ленина институте физической культуры

Научный руководитель	кандидат педагогических наук, доцент Дегтярев И.П.
Официальные оппоненты	доктор биологических наук, профессор Бальсевич В.К. кандидат педагогических наук, доцент Ким В.В.
Ведущая организация	Государственный дважды ордено- носный институт физической культуры им. П.Ф.Лесгафта

Защита состоится : " 17 " *апреля* 1984 г. в 14 час.
на заседании специализированного совета К 046.06.01 в Омском
государственном институте физической культуры
по адресу: 644063, г. Омск, ул. Масленникова, 144.

102377

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Омского
государственного института физической культуры.

Автореферат диссертации разослан " 6 " *апреля* 1984 г.

Ученый секретарь
специализированного совета *А.И. Кравчук* Кравчук А.И.

БИБЛИОТЕКА
Львовского уезда
института физкультуры

Актуальность темы исследования. В доступной нам отечественной и зарубежной литературе по боксу не имеется экспериментальных данных, указывающих на отличие методики предсоревновательной подготовки боксеров-юношей от взрослых высококвалифицированных боксеров. Наблюдения показывают, что в практике спортивной тренировки существует механический перенос структуры предсоревновательной подготовки, характерной для взрослых квалифицированных боксеров, в юношеский бокс. Однако спортивная наука установила существенные различия в реакциях организма и психики взрослых высококвалифицированных спортсменов и спортсменов-юношей на различные тренировочные и соревновательные нагрузки / А.А.Маркосян, 1969; О.В.Дашкевич, 1970; К.К.Кардялис, 1974 /. Поэтому разработка методики предсоревновательной подготовки боксеров-юношей представляется нам актуальной.

Гипотеза исследования. Построение предсоревновательной подготовки в боксе в недостаточной мере учитывает взаимосвязь общей и специальной физической подготовки, а также создание условий для оптимальной адаптации психики и организма боксеров за время соревнований. Для создания эффективной предсоревновательной подготовки боксеров-юношей предполагается выполнить два основных условия:

- а) построение предсоревновательной подготовки боксеров-юношей должно исключать отрицательный перенос ОФП на СФП;
- б) тренировочные нагрузки должны постепенно приближаться к условиям боя на соревнованиях, включая последние 2-3 дня перед соревнованиями, что позволит постепенно адаптировать организм и психику боксеров-юношей к всевозрастающим по интенсивности нагрузкам.

Научная новизна результатов исследования состоит в том, что впервые экспериментально выявлены отрицательные эффекты традиционной методики предсоревновательной подготовки боксеров-юношей на совершенствовании специальной физической подготовленности. При этом указанный вариант не создает усло-

вия для благоприятного функционального и психического состояния боксеров-юношей во время соревнований. Разработанный нами вариант предсоревновательной подготовки, при котором объем нагрузки постепенно снижается за счет исключения средств ОФП с одновременным приближением специфической нагрузки к условиям боя на соревнованиях, что позволяет более эффективно совершенствовать специальную физическую подготовленность. Данное построение предсоревновательной подготовки позволяет постепенно адаптировать организм и психику боксеров-юношей к всевозрастающим по интенсивности специфическим нагрузкам и тем самым осуществить постепенный переход от предсоревновательной подготовки к соревнованиям. Предложенная предсоревновательная подготовка создает условия для адекватной специфической, психической и функциональной адаптации боксеров-юношей за время соревнований.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что перенос предсоревновательной подготовки взрослых боксеров в юношеский бокс не позволяет комплексно совершенствовать специальные физические качества, а также создать условия для оптимальной адаптации боксеров-юношей на соревнованиях. Разработанный вариант предсоревновательной подготовки боксеров-юношей позволил устранить перечисленные выше недостатки, что имеет большое практическое значение для совершенствования мастерства юных спортсменов.

Обоснованность и достоверности результатов исследования имеется на проведенной метрологической проверке тестов, определяющих специальные физические качества, на информативность и надежность. Кроме того в работе собран большой экспериментальный материал, который обрабатывался адекватными методами вариационной статистики на ЭВМ.

Внедрение результатов и научных исследований осуществлено в практику сборной команды Свердловской области по боксу среди старших-юношей и в ДЮСШ "Малахитовый гонг" г. Свердловска.

Основные положения диссертации доложены и обсуждены на 9 конференциях в том числе: на четвертой республиканской меж-

вузовской научно-теоретической конференции: " Проблемы повышения качества и эффективности постановки физического воспитания и спортивной подготовки студенческой и учащейся молодежи ". Ташкент, 1979; на конференции ЦОЛИФК, 1981.

Объем и структура диссертации. Диссертация изложена на 116 страницах машинописного текста и состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения. Список литературы содержит 166 источников, из них 8 на иностранных языках. Работа содержит 13 таблиц.

СО Д Е Р Ж А Н И Е Д И С С Е Р Т А Ц И И

В настоящее время значительно повысился интерес к изучению различных аспектов подготовки спортсменов-юношей. Современные исследования показывают важность своевременного совершенствования физических качеств, наиболее благоприятным периодом для комплексного развития которых является возраст 16-17 лет /Д.Харре, 1969 ; А.А.Гужаловский, 1979/. Актуальность исследования особенностей подготовки боксеров-юношей 16-17 лет возрастает еще и потому, что спортсмены этого возраста являются контингентом ближайшего пополнения Олимпийского резерва, спортсменов сборных команд. Одной из основных проблем эффективного управления тренировочным процессом боксеров-юношей является организация предсоревновательной подготовки. Различия в построении предсоревновательной подготовки боксеров-юношей в литературе не рассматриваются, что приводит к несоответствию с выявленными психофизиологическими особенностями спортсменов-юношей.

Основные положения, выносимые на защиту :

1. Перенос предсоревновательной подготовки взрослых боксеров в юношеский бокс не позволяет боксерам - юношам комплексно совершенствовать специальные физические качества как за время предсоревновательной подготовки, так и соревнований, а также вызвать адаптивные реакции психики и организма боксеров-юношей за время соревнований.

2. Средства совершенствования общей выносливости дают положительный перенос на специальную физическую работоспособность, а средства совершенствования неспецифической реакции и общей максимальной анаэробной мощности дают отрицательный перенос на

специфическую реакцию и быстроту ударов во время предсоревновательной подготовки боксеров-юношей.

3. Разработанный нами вариант предсоревновательной подготовки предполагает постепенное увеличение интенсивности нагрузки для снижения объема нагрузки на протяжении всей предсоревновательной подготовки, включая 2-3 дня перед соревнованиями, при этом ежедневно проводятся вольные бои. Причем предлагается четыре ступени увеличения интенсивности нагрузки:

- первая ступень имеет место в первые три дня второго микроцикла, когда основная нагрузка представляется средствами совершенствования технико-тактического мастерства;
- вторая ступень, приходющаяся на последние три дня второго микроцикла, происходит за счет использования в основном условных боев;
- третья ступень увеличения интенсивности нагрузки осуществляется за счет использования вольных боев в последние 2-3 дня перед соревнованиями;
- четвертая ступень приходится на время соревнований.

4. Эффективность предсоревновательной подготовки боксеров-юношей имеет прямую связь с уровнем специализированности нагрузки, что в свою очередь определяет специфическую, психическую и функциональную адаптацию боксеров-юношей во время соревнований.

Цель работы - разработать вариант предсоревновательной подготовки, который позволял бы с одной стороны более эффективно совершенствовать специальные физические качества, а с другой - создавал условия для более благоприятной реакции организма и психики боксеров-юношей во время соревнований.

Для достижения цели данной работы необходимо было решить следующие задачи.

Задачи исследования

1. Провести проверку надежности и информативности тестов, определяющих специальные физические качества.
2. Изучить суммирующий вариант предсоревновательной подготовки боксеров-юношей.
3. Выявить взаимосвязь общей и специальной физической подготовки за время предсоревновательной подготовки боксеров-юношей.

4. Исследовать эффективность построения предсоревновательной подготовки боксеров-юношей с постепенным приближением тренировочных нагрузок к условиям боя на соревнованиях.

Для решения поставленных задач были использованы следующие комплексы методов исследования :

1. Общей физической подготовленности : РВС 170 - общая физическая работоспособность, Маргария - общая максимальная анаэробная мощность, латентный компонент простой неспецифической реакции, координациометрия - быстрота сложных по координации движений по спиралевидной и прямолинейной траектории.

2. Методы специальной физической подготовленности: тест РВС 170 (со специфической, стандартной нагрузкой), быстрота ударов, латентный компонент простой специфической реакции, РДО, показатель силы одиночных, серийных ударов и при 10 сек. тесте на специальной конструкции прибора завода ВИСИ .

3. Методы врачебно-педагогического контроля : электромионометрия, реоэнцефалография, исследование активности симпато-адреналовой системы, методика ФСАН , пульсометрия, электротермометрия .

Наряду с использованием аппаратурных методик нами также проводился анализ планов предсоревновательной подготовки боксеров-юношей, используемых тренерами за время сборов.

Анализ результатов третьей главы выявил, что показатели, характеризующие специальную физическую подготовленность, как правило, имеют значительно более выраженное развитие по сравнению с общей физической подготовленностью как от новичков до 3-2 юн. разряда, так 2-3 юн. разряда до I-го юношеского разряда.

Высокие темпы прироста, выявленные методами специальной физической подготовленности, характеризуют высокую информативность используемых методов исследования по данным В.М.Защипорского, 1980 .

Сравнительная характеристика различных вариантов предсоревновательной подготовки боксеров-юношей

П е р в ы й э т а п

Анализ планов предсоревновательной подготовки сборных команд боксеров-юношей показывает, что они во многом идентичны со структурой предсоревновательной подготовки взрослых боксеров

/ Г.О. Джероян, Н.А. Худалов, 1971 /. Такое построение предсоревновательной подготовки боксеров - юношей приводит к совершенствованию общей физической подготовленности: максимальной анаэробной мощности, латентного компонента неспецифической реакции и быстроты сложного по координации движения по спиралевидной траектории. Быстрота ударов, РДО и быстрота сложного по координации движения по прямолинейной траектории имеют обратную тенденцию т.е. они ухудшаются .

Результаты исследования показывают, что начало соревнований приводит к улучшению неспецифической реакции. Максимальная анаэробная мощность остается без изменений. В остальных исследуемых показателях - общая физическая работоспособность, РДО, координациометрия, быстрота ударов - наблюдается снижение функциональных возможностей.

Соревновательная нагрузка (три проведенных боя) приводят к снижению уровня общей физической подготовленности, определяемого по тестам : Маргария, латентного компонента неспецифической реакции, быстроты сложного по координации движения по спиралевидной траектории. Однако имеется значительное совершенствование быстроты сложного по координации движения по прямолинейной траектории и РДО.

Разнонаправленные изменения показателей ОФП за время предсоревновательной подготовки и соревнований дают возможность полагать, что традиционный вариант не позволяет получить боксерам - юношам специфическую адаптацию на соревнованиях. Результаты исследования устанавливают, что за время соревнований наблюдается комплексное снижение уровня специальных физических качеств, исключая латентный компонент специфической реакции (как взрослых боксеров, так и боксеров-юношей. Снижение специальных физических качеств рассматривается психологами спорта / Л.Д. Гиссен, 1977; О.В. Дашкевич, 1970 / как неадекватное нервно-психическое напряжение спортсменов. Представленные данные потребовали разработки наиболее адекватного варианта предсоревновательной подготовки боксеров-юношей.

В т о р о й э т а п

Результаты исследования выявляют, что предложенное нами построение предсоревновательной подготовки с постепенным приближением тренировочных нагрузок к условиям боя на соревнова-

ниях приводит к значительному повышению общей физической работоспособности с 18,75 кгм/мин/кг до 20,33 кгм/мин/кг ($P < 0,05$). Специальная физическая работоспособность в этот период имеет статистически достоверное улучшение $P < 0,01$. Однако коэффициент корреляции между указанными выше показателями, полученный в начале сборов 0,72 ($P < 0,05$), а в конце сборов - 0,10 ($P > 0,05$) показывает, что значительное повышение общей физической работоспособности во время двухнедельной предсоревновательной подготовки целесообразно только в первую неделю, затем наиболее приемлемы высокоинтенсивные специализированные нагрузки, которые приводят к значительному повышению специальной физической работоспособности. За время предсоревновательной подготовки также имеет место достоверное улучшение РДО ($P < 0,05$).

За время соревнований установлено статистически достоверное улучшение специфической реакции с 161 ± 7 мс до 125 ± 6 мс $P < 0,01$, т.е. на 30%. Таким образом, соревновательная деятельность боксеров статистически достоверно увеличивает специфическую реакцию. Быстрота ударов к началу соревнований, по сравнению с аналогичными данными за 3 дня до начала соревнований, ухудшается и сохраняется на этом уровне. Такие же изменения наблюдаются в данных по РДО.

Таким образом, соревновательная деятельность приводит к разнонаправленным изменениям показателей специальной физической подготовленности боксеров-юношей.

С целью выявления эффективности варианта предсоревновательной подготовки, осуществленного на сборной команде Свердловской области (экспериментальная группа) было решено обследовать всех спортсменов, выигравших звание чемпионов РСФСР (контрольная группа). В контрольной и экспериментальной группах регистрация показателей осуществлялась после завершения финального боя, для каждого боксера на соревнованиях.

Анализ результатов установил, что у боксеров контрольной и экспериментальной группы наблюдаются статистически недостоверные различия в показателях специфической реакции. Однако в быстроте ударов и РДО у экспериментальной группы наблюдается тенденция к улучшению. Можно полагать о преимуществе варианта второго этапа предсоревновательной подготовки. Хотя за время предсоревновательной подготовки происходит сближение специфиче-

ческой реакции и быстроты ударов вследствие отрицательного переноса за счет совершенствования неспецифической реакции и общей максимальной анаэробной мощности. Таким образом, установленный факт создал необходимость исключить средства совершенствования неспецифической реакции и общей максимальной анаэробной мощности за время предсоревновательной подготовки боксеров-юношей.

Т р е т и й э т а п

Проведение исследования предсоревновательной подготовки, при которой объем нагрузки постепенно снижается, а интенсивность нагрузки возрастает, с моделированием соревнования в последние 2-3 дня периода.

Первый микроцикл включает средства ОЭП только из упражнений, связанных с развитием выносливости, что составило 40 - 50% всего объема нагрузки.

Упражнения подбираются из циклических видов спорта и выполнялись длительно, без ускорений. Ежедневно проводились двухразовые тренировки, из которых одна была специализированная, а другая - по ОЭП (бег 3 - 4 км).

Во втором и третьем микроциклах проводятся одноразовые тренировки. Специализированные нагрузки составляют 100% от основной части тренировки. Такое построение предсоревновательной подготовки боксеров-юношей позволило повысить рассматриваемые показатели специальной физической подготовленности (см. табл. I). Начало соревнований приводит к улучшению специальных физических качеств по сравнению с началом третьего микроцикла, который начинается за 2-3 дня до соревнований. Полученные данные говорят о наличии прямой связи качества предсоревновательной подготовки со специфической адаптацией боксеров-юношей за время стартового периода.

Дальнейшее участие в соревнованиях боксеров-юношей вызывает у них повышение уровня специальных физических качеств (включая специальную физическую работоспособность (см. табл. 2)).

Анализ трех вариантов предсоревновательной подготовки позволяет утверждать, что более специализированная подготовка с постепенным приближением к условиям соревновательного боя дает преимущество в развитии специальных физических качеств боксеров-юношей. Это, в свою очередь, создает условия для более благо-

Таблица 1

Изменения показателей специальной физической подготовленности за время предсоревновательной подготовки

Т е с т ы	Статистические показатели	Начало предсоревновательной подготовки	После окончания предсоревновательной подготовки
Быстрота прямого удара левой, мс	M ± m	156 ± 3,9	158 ± 16
	P	>0,05	
Быстрота прямого удара правой, мс	M ± m	141 ± 14	129 ± 15
	P	>0,05	
Специфическая реакция, мс	M ± m	166 ± 18,9	146 ± 13
	P	>0,05	
Р Д О, мс	M ± m	44 ± 10	33 ± 6
	P	>0,05	
Специальная физическая работоспособность, от.ед.	M ± m	1,01 ± 0,04	1,11 ± 0,04
	P	>0,05	

Таблица 2

Изменение показателей специальной физической подготовленности между первым боем и полуфинальным боем

Т е с т ы	Статистические показатели	Первый бой	Полуфинальный бой
Быстрота прямого удара левой, мс	M ± m	133 ± 16	87 ± 14
	P	<0,01	
Быстрота прямого удара правой, мс	M ± m	129 ± 14	113 ± 10
	P	>0,05	
Быстрота специфической реакции, мс	M ± m	167 ± 22	134 ± 13
	P	>0,05	
Р Д С, мс	M ± m	29 ± 8	21 ± 3
	P	>0,05	

приятной специфической адаптации как за время стартового периода, так и на протяжении всего соревнования.

Обсуждение результатов исследования адаптации боксеров-юношей к условиям соревнований после различных вариантов предсоревновательной подготовки

Результаты исследования активности симпато-адреналовой системы боксеров-юношей на соревнованиях после предложенного нами варианта предсоревновательной подготовки третьего этапа позволяют выявить стабилизацию выброса катехоламинов как до боев, так и после боев.

Указанная динамика по данным / Э.Ш.Матлиной, 1979 и др. / характеризуют благоприятное функциональное состояние боксеров-юношей. Аналогичные данные были получены методами реоэнцефалографии и электромиографии, т.е. на протяжении всех дней соревнования после варианта третьего этапа предсоревновательной подготовки наблюдаются более благоприятные изменения функционального состояния, определяемого по тону мозговых сосудов и амплитуде тонуса трехглавой мышцы плеча по сравнению с традиционным вариантом предсоревновательной подготовки.

За время соревнований аналогичные данные выявлены в стартовых реакциях и динамике нервно-психического напряжения на соревнованиях. Причем, полученные психологические данные в стартовый период позволили выявить наличие оптимального нервно-психического состояния после варианта третьего этапа предсоревновательной подготовки и стартовую апатию после традиционного варианта предсоревновательной подготовки боксеров-юношей (см. табл. 3).

Таким образом, результаты исследования показывают, что предложенный нами вариант предсоревновательной подготовки позволяет боксерам юношам достигать оптимального нервно-психического и функционального состояния на протяжении всего соревновательного турнира в отличие от традиционного варианта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный материал позволяет утверждать о значительном преимуществе влияния предложенного нами варианта предсорев-

Таблица 3
Динамика психологических показателей на соревнованиях после традиционного и третьего вариантов предсоревновательной подготовки

Показатели	Статистический показ.	Первый бой		Второй бой		Третий бой	
		третий	традиционный	третий	традиционный	третий	традиционный
Пульс до боя	M ± m	127 ± 2,3	141 ± 2,3	141 ± 4,7	128 ± 1,9	118 ± 3,2	131 ± 3,6
	P	<0,001		<0,05		<0,05	
Пульс после боя	M ± m	192 ± 6,0	194 ± 2,1	200 ± 4	192 ± 1,8	192 ± 2,0	194 ± 3,4
	P	>0,05		>0,05		>0,05	
ФСАН (настроение)	M ± m	27,3 ± 2,1	16,0 ± 0,64	22,2 ± 4,8	18,9 ± 0,69	11,7 ± 1,6	19,2 ± 2,1
	P	<0,01		>0,05		<0,01	
ФСАН (активность)	M ± m	32,3 ± 2,2	17,5 ± 0,45	21,0 ± 3,2	17,8 ± 0,96	13,3 ± 2	20,4 ± 2,8
	P	<0,01		>0,05		<0,05	
ФСАН (физическое состояние)	M ± m	26,4 ± 21,9	16,4 ± 0,58	21,5 ± 3,6	16,7 ± 0,77	13,7 ± 1,9	19,3 ± 2,4
	P	<0,01		>0,05		<0,05	
ЭКС (в ком)	M ± m	160 ± 23	233 ± 17	232 ± 33	165 ± 23	66 ± 31	21 ± 5
	P	<0,05		>0,05		>0,05	

новательной подготовки третьего этапа на развитие специальных физических качеств. Данное обстоятельство позволило установить прямую связь качества предсоревновательной подготовки со специфической, функциональной и психической адаптацией боксеров-юношей за время соревнований.

Разработанный нами вариант предсоревновательной подготовки боксеров-юношей позволяет комплексно более эффективно совершенствовать специальные физические качества с более благоприятным воздействием соревнования на психику и организм боксеров-юношей в сравнении с традиционным вариантом предсоревновательной подготовки боксеров-юношей.

ВЫВОДЫ

1. Результаты изучения тестов, определяющих уровень специальных физических качеств показывают, что наиболее надежными и информативными являются следующие: быстрота левого и правого прямого удара, быстрота специфической реакции и специальная физическая работоспособность боксеров-юношей.

2. Использование традиционного варианта предсоревновательной подготовки взрослых боксеров в юношеском боксе приводит к следующим отрицательным последствиям:

- а) традиционный вариант предсоревновательной подготовки боксеров-юношей не обеспечивает комплексного совершенствования специальных физических качеств ;
- б) традиционный вариант предсоревновательной подготовки не создает условия для благоприятной психической и функциональной адаптации боксеров-юношей за время соревнований ;
- в) за время соревнований происходит комплексное снижение уровня специальных физических качеств.

3. Изучение взаимосвязи общей и специальной физической подготовки показывает отсутствие положительного переноса при совершенствовании общей максимальной анаэробной мощности и латентного компонента неспецифической реакции на быстроту ударов и быстроту специфической реакции боксеров-юношей за время семнадцатидневной предсоревновательной подготовки. Положительный перенос выявляется при развитии общей физической работоспособности на специальную физическую работоспособность. Итоги педагогического эксперимента позволяют установить нецелесообразность применения средств скоростно-силовой подготовки неспецифического характера, а средства совершенствования общей физической работоспособности имеет смысл применять только в начале

(первом микроцикле) предсоревновательной подготовки боксеров-юношей.

4. Результаты исследования предложенного третьего варианта предсоревновательной подготовки боксеров-юношей устанавливает высокую эффективность ее влияния на развитие специальных физических качеств (скорости ударов, специальной физической работоспособности, специфической реакции и РДО). Данный вариант предсоревновательной подготовки боксеров-юношей создает условия для комплексного совершенствования специальных физических качеств за время соревнований.

5. Анализ результатов педагогического эксперимента показывает, что оптимальный уровень нервно-психического напряжения боксеров-юношей во время соревнований достигается качеством предсоревновательной подготовки. Аналогичная взаимосвязь выявляется по показателям изменения функционального состояния спортсменов на соревнованиях.

6. С целью совершенствования специальных физических качеств, а также создания условий для оптимального нервно-психического напряжения и функционального состояния боксеров-юношей на соревнованиях необходимо планирование четырехступенчатого повышения интенсивности нагрузки при одновременном снижении их объема. Это достигается следующим чередованием нагрузок общей и специальной физической подготовленности:

а) в первом микроцикле рекомендуются двухразовые тренировки в день, когда одна тренировка направлена на совершенствование технико-тактического мастерства, а другая на совершенствование общей выносливости ;

б) во втором микроцикле первую половину целесообразно посвятить совершенствованию технико-тактического мастерства ;

в) вторую половину второго микроцикла следует посвятить условным боям ;

г) в третьем микроцикле ежедневно необходимо проводить вольные бои ;

д) участие в соревнованиях рассматривается как следующая ступень повышения интенсивности нагрузки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании проведенных исследований предсоревновательных циклов было выявлено преимущество предложенного нами третьего варианта предсоревновательной подготовки, который рекомендуется при подготовке боксеров-юношей к ответственным соревнованиям со следующей структурой микроциклов.

Первый микроцикл предсоревновательной подготовки (6 дней занятий и I день отдыха) включает ежедневно двухразовые тренировки. Одна тренировка посвящена совершенствованию общей выносливости, когда упражнения берутся из циклических видов спорта : бег, плавание, лыжи и пр. Другая тренировка - специализированная, с объемом 6 - 8 раундов. В этом микроцикле нецелесообразно применять соревновательные нагрузки (типа спарингов и пр.) .

Второй микроцикл предсоревновательной подготовки (6 дней занятий и I день отдыха) включает ежедневные одnorазовые тренировки, которые в этом микроцикле только специализированные. Одну тренировку в микроцикле можно провести по общей физической подготовке. В начале объем тренировки 8 - 10 раундов (один день). Затем объем сокращается до 6 - 7 раундов (один день). Затем объем сокращается до 6 - 7 раундов, интенсивность увеличивается. Условия проведения тренировок постепенно приближаются к условиям соревновательного боя (3 - 5 раундов условного боя с повышенной интенсивностью).

Третий микроцикл (заключительный) предсоревновательной подготовки состоит из 2 - 3 дней. Каждый день проводятсявольные бои из 3 раундов по 2 минуты, а также работа на снарядах - I - 2 раунда. Вольные бои максимально приближены к условиям соревнований и моделируют их. Для большего приближения к условиям соревнований можно использовать боксеров, занимающихся у разных тренеров.

После заключительного микроцикла день отдыха перед соревнованиями следует, по возможности, исключить.

Особенно следует уделить внимание на последние два микроцикла, в которых нагрузки приближаются к условиям соревновательного боя. Это способствует улучшению основных показателей специальной физической подготовленности: скорости ударов, специфической реакции, специальной физической работоспособности.

ти и РДО. Причем, после указанной предсоревновательной подготовки боксеры лучше адаптируются к соревнованиям. Это выражается в повышении уровня специальной физической подготовленности и в более адекватной психической и функциональной адаптации боксеров-юношей на соревнованиях.

Необходимо обратить внимание на использование спортивных игр за время предсоревновательной подготовки. Наши исследования показали, что они ведут к выраженному снижению специальной физической подготовленности и особенно специфической реакции. Поэтому использовать спортивные игры можно только в начале предсоревновательной подготовки, в которой рекомендуется проводить не более одной-двух игровых тренировок.

Рекомендуемый нами комплекс предсоревновательной подготовки боксеров-юношей позволяет более успешно повышать уровень специальной физической подготовленности, что выражается в качественном выступлении спортсменов на соревнованиях.

Список работ, опубликованных по теме диссертации :

1. Шадрин Н.А. Оптимальное построение предсоревновательной подготовки боксеров - юношей. Методические рекомендации. Свердловск, 1980. - 20 с.
2. Шадрин Н.А., Дегтярев И.П., Наседкин В.А. Предсоревновательная подготовка боксеров-юношей. - В кн.: Бокс. Ежегодник, 1981, с. 33-35.