

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Затверджено на засіданні кафедри
фехтування, боксу та національних одноборств

“ ___ ” _____ 2015 р.

завідуючий кафедри
доцент _____ Бусол В. А.

Лекція

Планування підготовки кваліфікованих боксерів

для студентів V курсу

Підготував доцент Никитенко А. О.

ЗМІСТ

Вступ.....	3
1. Особливості планування тренувань у боксі.....	3
2 Річний план тренувань.....	4
3. Поетапний план тренувань.....	6
4. Визначення спрямованості тренувальних занять в мікроциклах.....	7
5. Визначення об'єму та інтенсивності занять.....	9
6. Методика тренувань з досвіду ведучих країн світу по боксу.....	11
Література.....	12

ВСТУП

Розвиток сучасного боксу перш за все характеризується значним ростом обсягу інтегрованості тренувальних навантажень. Кількість тренувань за останній час збільшилась до 3-ох разів на день і до 12-16 тренувань в тиждень. При цьому значно збільшилася кількість змагань, особливо міжнародних. В цей час значно зросла конкуренція як на національному, так і на міжнародному рингу. Переважна більшість поєдинків проходить в рівній боротьбі. Помітно знизилась роль фаворитів, спостерігається часта зміна чемпіонів, все це говорить про ріст рівня майстерності.

Для того, щоб досягнути успіху в боксі, потрібно використовувати найбільш прогресивні методи тренування, постійно вивчати передовий досвід науки і практики, творчо осмислювати його і використовувати в практичній діяльності.

Сучасний бокс ставить надзвичайно високі вимоги до техніко-тактичних, психічних і фізичних якостей боксера. Боксер повинен бути швидкий, витривалий, уважний, володіти хорошою реакцією і високою руховою активністю, відчувати дистанцію і приймати рішення.

1. Особливості планування тренувань у боксі

Передзмагальна підготовка боксерів високого рівня – найбільш відповідальний і напружений етап тренувального процесу. В ході передзмагальної підготовки здійснюється тонке керування тренуваністю боксера, доведення його до оптимального рівня, підтримання спортивної форми, створення психічної готовності, проходить автоматизація техніки і тактичних дій, здійснюється програмування спортивної боротьби і поведінка боксера на змаганнях. Все це потребує знання специфіки діяльності боксера і його річної підготовки, знання особливостей тренувального процесу в передзмагальному періоді і індивідуальних особливостей спортсменів.

В практиці боксу не існує єдиних поглядів на передзмагальну підготовку боксера. Тренери часто виходять зі свого власного досвіду, накопиченого ними шляхом “спроб і помилок”, а також притримуються деяких отриманих розповсюдження “стандартів” передзмагальних тренувань, які, вочевидь, отримані з практики підготовки видатних боксерів-аматорів і професіоналів.

Теорія і методика передзмагальної підготовки боксерів високої кваліфікації ще мало розроблена. В літературі з боксу немає окремих посібників, присвячених передзмагальній підготовці боксера, а в статтях і збірниках де вона описується, більш чи менш детально висвітлюються лише деякі питання організації і методики (приводяться різноманітні схеми тижневих занять на зборах, даються вказівки по лікарському контролю, харчуванню, приводяться вправи для вдосконалення в техніці і тактиці).

Враховуючи описані загальні принципи планування тренувань, будемо намагатися їх конкретизувати і розвинути з урахуванням специфічних особливостей боксу.

Підкреслимо, передусім, що планування тренувального процесу повинно здійснюватися в співвідношенні з закономірностями побудови тренувань в боксі.

Тільки в цьому випадку воно може сприяти збільшенню ефективності управління тренуваністю боксерів.

Крім цього, планування тренувань в боксі потрібно тісно пов'язати з контролем за тренувальним процесом з урахуванням особливостей різних видів контролю. В боксі контроль особливо необхідний в зв'язку з тим, що багато спеціальних вправ мають надзвичайно гострий вплив на психічний і фізичний стан боксерів. Тому від контролю за станом боксерів багато в чому залежить і корекція тренувальних планів.

Два вказаних положення являються принциповими, їх обов'язково потрібно враховувати при плануванні тренувань у боксі.

Найбільш поширеним в практиці спорту є плани на рік, етап, мікроцикл і окреме заняття. Існує, ще перспективне планування, розраховане на чотирьохрічний, так званий, Олімпійській цикл. Але таке планування не отримало поки що достатнього наукового обґрунтування, і тому ми розглядати не будемо. Спробуємо конкретизувати зміст перерахованих планів щодо боксу.

2. Річний план тренувань

Річний план тренувань відображає лише самі загальні риси тренувального процесу. Нагадаємо, що деталізація тренувальних планів на довготривалі строки не виправдовує себе, оскільки практично неможливо повністю враховувати і передбачати взаємодію багатозначних факторів на стан спортсменів в процесі тренування.

Однак, це не означає, що подібне планування не потрібне зовсім. Звичайно, воно необхідне, але на більш короткі терміни і з використанням інформативних показників.

На порівняно недовгих відрізках часу можна краще і точніше передбачити реакцію спортсменів на дані навантаження, а значить, і більш точно планувати тренувальний процес. Звідси зрозуміло, що чим довші тренувальні терміни підготовки, тим менш детальними повинні бути тренувальні плани.

Виявляється, що річний план повинен містити основні задачі, які стоять перед боксером в даному році, кінцевий і вихідний рівень основних факторів, підлягаючих розвитку з допомогою тренувань, тобто показники ступеню розвитку техніко-тактичної майстерності, фізичних якостей і рухових навичок, а також деякі показники функцій організму; загальну структуру циклу і генеральну тенденцію динаміки тренувальних навантажень (кількість і тривалість періодів і етапів підготовки, ступінь зростання обсягу та інтенсивності навантаження по періодах і етапах...); календар спортивних змагань з вказанням основних і додаткових змагань; терміни контрольного тестування і поглибленого лікарського-медичного обстеження.

Передусім, як приступити до складання річного плану, необхідно зібрати стратегічну інформацію. Для цього потрібно проаналізувати тренування в минулорічному циклі, щоб зберегти співпадіння в плануванні основних моментів підготовки. Починати необхідно з аналізу структури річного циклу і динаміки спортивних результатів на його тривалості. При аналізі необхідно звернути увагу на періодизацію спортивного тренування (багатоциклічна, менш багатоциклічна),

кількість і тривалість етапів підготовки, динаміку об'єму та інтенсивності навантаження в циклі, кількість змагань, їх масштаб і послідовність.

Порівнюючи структуру циклу з динамікою спортивних результатів, можна більш об'єктивно оцінювати позитивні і від'ємні сторони побудови тренувань. З їх урахуванням і потрібно планувати тренування на наступний рік. Наприклад, з'ясовується, що в минулому році тренування будувалось по принципу багатоциклової періодизації з порівняно короткими циклами і великою кількістю змагань. В цей же час результати боксера знизились, так як і його техніко-тактична майстерність. Особливо нестабільно боксер виступав в основних змаганнях.

Подібні факти наводять на думку, що причиною зниження результатів боксера є багаторічна періодизація тренувань і велика кількість змагань.

Зрозуміло, що в плані наступного року потрібно збільшити тривалість тренувальних циклів, а кількість змагань знизити.

При цьому підготовку необхідно підлаштувати до досягнення найвищого спортивного результату в основних змаганнях.

Аналіз динаміки та інтенсивності тренувального навантаження, темпів росту показників загальних і спеціальних фізичних якостей, а також рівня техніко-тактичної майстерності допоможе більш реально планувати навантаження і приріст вказаних показників на наступний рік. Наприклад, знаючи, що в минулому циклі за підготовчий період тренування загальна працездатність боксерів (визначена за допомогою PWC 170) не збільшилась, а об'єм загальної підготовки був порівняно невеликий і бажаючи збільшити загальну працездатність в наступному році, необхідно спланувати дещо збільшений об'єм загальноорозвиваючих вправ.

Звісно, що не аналізуючи минулий досвід неможливо досить об'єктивно і точно спланувати подальше тренування, а також намітити його основні задачі.

В річному плані вказуються, звичайно, найбільш основні задачі, які стоять перед боксером. Вони повинні бути конкретними, виконання їх реальним.

В цей же час вони призвані стимулювати подальше підвищення спортивної майстерності.

Такими завданнями буде досягнення значних результатів, наприклад, першого місця на зональних змаганнях першості країни чи призового на фінальних; вдосконалення окремих сторін підготовленості; наприклад тактичної майстерності ведення поєдинку з суперником гостро атакуючого стилю (темповиком) чи спеціальної витривалості і т.д.

Відображаючи в річному плані загальну структуру циклу і генеральну тенденцію динаміки тренувальних навантажень, слід намітити терміни періодів і етапів підготовки, показати основні особливості динаміки навантажень на кожному з них з урахуванням не лише загального об'єму навантажень, але і часткових об'ємів загальної і спеціальної підготовки. Це дозволяє більш наглядно бачити основну спрямованість роботи по періодах і етапах; особливо якщо сплановані показники будуть виражатися в графічній формі.

Важливо, не стільки суворе кількісне отримання показників об'єму навантажень, скільки основна тенденція і ступінь зміни в часі. Це ж саме відноситься і до інтенсивності навантажень.

Таким чином, в даному плані представлені і наочно виражені основні показники і задачі тренувань, які необхідно відображати в методичних вказівках до плану-графіку.

3. Поетапний план тренувань

Поетапний план тренувань відрізняється від річного значно більшою деталізацією і конкретністю планових показників.

Оскільки ми даємо нетрадиційний підхід до поетапного планування тренувань, на основі вивчення структури тренувальних навантажень у передзмагальному періоді в боксі, зупинимось більш детально на його описанні.

Нагадаємо, що планування тренувань повинно ґрунтуватися на знаннях особливостей і закономірностей їх побудови. Отже, перед тим як спланувати тренування, потрібно знати, як воно буде утворюватися, для чого слід виявити структуру тренувальних навантажень на етапі.

Останнє визначалося нами на передзмагальному періоді за чотири тижні до головних змагань шляхом вираховування загального об'єму навантажень, а також парціальних його об'ємів, виражених в абсолютному (хвилини) і в відносному (в процентах) виді. Парціальні навантаження в відносному виді виражалися процентним відношенням кожної з них до загального навантаження за період.

Враховувався загальний об'єм навантажень і парціальні об'єми загальної фізичної і спеціальної підготовки, яка в свою чергу, була побудована з наступних груп вправ:

- 1) спеціально-підготовчі;
- 2) на снарядах;
- 3) по вдосконаленню техніко-тактичної майстерності з партнером;
- 4) змагальні.

Слід зауважити, що рахунку підлягала тільки основна частина тренувальних занять. Ранкове тренування в розрахунок не приймалось. Об'єми навантажень виражалися в хвилинах.

Аналіз тренувальних навантажень за вказаний період підготовки показав, що загальний об'єм їх коливається у різних боксерів від 980 до 1350 хвилин.

З цього часу майже половину (40-45%) займає загальна фізична підготовка, решту часу (55-60%) – спеціальна, що складає відповідно 430-670 хвилин і 550-680 хвилин.

Оскільки спеціальна підготовка складається з різних вправ, необхідно вираховувати їх парціальні навантаження (в процентах) по відношенню до загального часу всієї спеціальної підготовки за період.

Встановлено, що спеціально-підготовчі вправи від часу спеціальної підготовки складають 15-40%, або 100-250 хвилин, вправи по вдосконаленню техніко-тактичної майстерності – 25-40%, або 150-250 хвилин, і змагальні вправи – 4-9%, або 22-61 хвилини.

Перераховані параметри тренувальних навантажень розумно вказувати в поетапному плані. Якщо при побудові плану передзмагальної підготовки немає даних про загальний і парціальний об'єми навантажень, характерних для даного періоду, розумно використати вищевказані дані і планувати навантаження у

вказаних межах. Зрозуміло, ці дані підійдуть лише для боксерів високого класу – кандидатів в майстри спорту і вище. Для боксерів більш низької кваліфікації об'єми навантажень будуть іншими.

Однак, при плануванні навантажень на період не можна обмежитись тільки загальним і парціальним об'ємом навантажень. Потрібно ще знати, як вони розподіляються по мікроциклах. Тому що від цього, в якому мікроциклі буде засвоєний максимум чи мінімум тренувальних дій, в значній мірі може залежати підготовленість спортсменів.

В практиці спорту терміни передзмагальних тренувань залежать в основному від календаря і масштабу змагань і коливаються від 3 до 8 тижнів. Переважно передзмагальна підготовка у боксерів високого класу складається із загально-підготовчого і спеціально-підготовчих періодів (по 3 тижні кожний) і проводиться під час учбово-тренувальних зборів.

Спеціалізація тренувального процесу на загально-підготовчому періоді дозволяє більш гармонійно вдосконалювати загальні і спеціальні фізичні якості і рухові навички і забезпечує більш плавний перехід до інтенсивних і спеціалізованих навантажень наступного спеціально-підготовчого періоду.

Відомо, що недостатня спеціалізація на першому етапі і різкий перехід до спеціалізованих високих навантажень на 2-му етапі негативно діють на стан боксерів (знижують їх працездатність, приводять до перевантаження), що робить тренування менш ефективним (Ю.Б. Нікіфоров, І.Б. Вікторов, 1979).

Тому велика спеціалізація тренувань на загально-підготовчому періоді і більш плавний перехід до високих навантажень на 2-му етапі є одним із шляхів оптимізації передзмагальної підготовки боксерів.

Це положення стосується не лише збільшенню спеціалізованості тренувань на загальнопідготовчому періоді, але і на спеціально-підготовчому.

Так, у кубинських спортсменів на останніх 3-ох тижнях підготовки до відповідальних змагань об'єм спеціальної підготовки перевищував об'єм загально-розвиваючих вправ в 1,5 – 2 рази, в той час, як у наших боксерів це співвідношення було приблизно рівним, а інколи об'єм спеціальної підготовки навіть меншим до об'єму загально-розвиваючої підготовки (Ю. Нікіфоров, М. Романенко, В. Башев, Р. Лопес).

4. Визначення спрямованості тренувальних занять в мікроциклах

Велике значення в збільшенні ефективності передзмагальних тренувань має правильний підбір направленості тренувальних взаємодій в мікроциклах і величини навантажень в них. В результаті дослідів вдалося виявити ефективний варіант побудови тренувань в мікроциклах.

При цьому порівнювались 2 групи боксерів з різними способами побудови тренувань на 4-х тижневому передзмагальному етапі.

В 1-ій групі тренувальний процес будувався так, щоб в початковому мікроциклі основний упор припадав на покращання рівня функціональної підготовленості і на вдосконалення рівня функціональної підготовленості та вдосконалення техніки і тактики боксу.

Сумарний об'єм навантажень був найбільшим із всіх тижневих об'ємів (320 хв.). В цей час інтенсивність її була найнижчою (64%). Домінуючий вплив в цьому мікроциклі займали вправи по вдосконаленню техніко-тактичної майстерності з партнером і вправи на загальну фізичну підготовку, які виконувались переважно з середньою інтенсивністю. В невеликому об'ємі використовувались спеціально-підготовчі вправи і вправи на снарядах.

Про тренувальний ефект даного мікроциклу можна судити по показниках, які відображають загальну (PWC 170, проба Генчі) і спеціальну працездатність (кількість ударів, які наносились по ударній платформі за 10 і 60 секунд, пульс-сума відновлення після спеціалізованого стандартного навантаження), також ступінь адаптації психофізіологічної сфери боксерів до навантажень (проста реакція, складна реакція, реакція на рухомий об'єкт, відчуття часу, об'єм уваги) поточний стан спортсменів (самооцінка, яка виявлялась по методиці ФСАИ). Аналіз свідчить про те, що боксери добре перенесли дане навантаження і покращили рівень загальної та спеціальної працездатності.

Тому можна вважати, що тренування комплексної спрямованості на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, а також на вдосконалення техніко-тактичної майстерності боксерів разом з високим сумарним об'ємом і середньою інтенсивністю навантажень залишили хороший вплив на стан і рівень підготовленості спортсменів.

В 2-ій групі боксерів спрямованість і об'єм тренувань в початковому мікроциклі були такими, як і в 1-ій групі, але інтенсивність навантаження була вищою на 3%. Це привело до погіршення сенсомоторних показників і одночасно до покращення загальної і спеціальної працездатності боксерів. Крім цього, у них знизилась самооцінка свого стану і особливо помітно – бажання тренуватись.

Даний факт свідчить про досить сильну дію тренувальних навантажень на спортсменів. Розвиток втоми проявився тільки в сенсомоторній сфері і не зачепив загальну і спеціальну працездатність. Іншими словами, виявлено різнонаправлені зміни факторів фізичної і психологічної підготовленості боксерів, характерні для напружених, або так званих ударних мікроциклів. (М.П. Савчин, 1975, 1977).

В наступному мікроциклі для спортсменів 1-ї групи об'єм навантажень був зменшений (272 хв.), а інтенсивність збільшена (72%).

Таким чином, навантаження даного мікроциклу надало приблизно таку ж дію на спортсменів, як і в першому тижні, але в 2-й групі. Тобто цей мікроцикл можна розцінювати як ударний.

У боксерів 2-ї групи в наступному мікроциклі об'єм навантажень був значно знижений 9211 хвилин), а інтенсивність збільшена (73%).

Не дивлячись на значне зниження об'єму навантажень, боксери тренувались з неохотою.

Все ж таки в цілому можна вважати, що спортсмени в кінці даного мікроциклу знаходились в кращому стані, ніж після першого тижня, хоч у багатьох з них спостерігались ознаки перевтоми.

Очевидно, навантаження середньої величини, має такий самий вплив на спортсмена, як і велике. Це підтверджують факти, встановлені іншими науковцями-експериментаторами, по відношенню до навантажень в окремих тренувальних

заняттях (В.С. Дахновський). Здається, що така закономірність проявилася в мікроциклах.

В третьому мікроциклі у боксерів 1-ї групи об'єм і інтенсивність навантажень дещо знизився і склав відповідно 240 хв. і 70%. В кінці мікроциклу у боксерів спостерігалось покращення абсолютної більшості спостережених показників, що свідчило про хорошу адаптацію до навантажень і очевидному покращенню рівня їх підготовленості.

В 2-й групі в аналогічному мікроциклі було замічено збільшений об'єм навантажень (273 хв.), а інтенсивність доволі високою (71%).

Тренування спортсмени 2-ї групи переносили набагато гірше, ніж боксери 1-ї групи. Це проявилось у зниженні деяких показників загальної і спеціальної працездатності, а також психомоторики боксерів.

Даний факт свідчить про те, що переносимість тренувального навантаження в більшій мірі залежить від величини її в попередньому мікроциклі. Оскільки в 2-й групі попередній тиждень був напруженим, ніж 1-й, то боксери і тренування в наступному мікроциклі перенесли набагато гірше.

В останньому, четвертому мікроциклі тренування у спортсменів двох груп було приблизно однаковим, як по спрямованості, так і по величині навантаження. Використовувалися вправи на снарядах і вправи для вдосконалення техніко-тактичної підготовки з партнером, які застосовувалися переважно в формі умовних і вільних боїв. Більшість вправ виконувались з великою і максимальною інтенсивністю. Об'єм навантажень був сильно знижений (156-173 хв.), а інтенсивність збільшена (77-79%).

В кінці четвертого мікроциклу у спортсменів 1-ї групи спостерігалось покращення всіх спостережених показників, що можна характеризувати, як досягнення ними високого рівня підготовленості.

У боксерів 2-ї групи також відмічено покращення багатьох показників, але не таке помітне, як в 1-й групі.

Таким чином, можна стверджувати, що побудова тренувань у боксерів 2-ї групи була менш раціональною, ніж у боксерів 1-ї групи. Це підтвердили і результати змагань між ними. Якщо до початку підготовки рахунок був 6 : 4 на користь представників 2-ї групи, то в кінці її з таким же рахунком виграли спортсмени 1-ї групи. Отримані дані дозволяють говорити про це, що при побудові передзмагальних тренувань слід враховувати як спрямованість, так і величину навантажень в мікроциклах. При цьому розумно використовувати варіант, який застосовувався у 1-й групі.

5. Визначення об'єму та інтенсивності занять

При плануванні передзмагальних тренувань завжди слід пам'ятати, що особливо обережно потрібно регулювати інтенсивність навантажень, яка створює досить сильний вплив на організм спортсменів. Якщо планується висока інтенсивність навантажень в мікроциклі, то необхідне суттєве зниження її об'єму. Потрібно знати також, що тренування на протязі двох мікроциклів підряд (як це було у боксерів 2-ї групи) є доцільним. Якщо в окремих, найбільш навантажених циклах (ударних), можна допускати тренування на фоні недостатнього відновлення,

то в наступних мікроциклах тренування повинно бути побудоване таким чином, щоб спортсмени до їх кінця цілком відновилися. Особливо важливо це робити в останньому мікроциклі, після якого починаються змагання. У випадку тренування боксерів в стані неповного відновлення, навіть невеликі навантаження переносяться ними, як великі.

Необхідно також знати, що найбільш напружені вправи на снарядах, вправи з партнером на вдосконалення техніко-тактичної майстерності і змагальні вправи впливають дуже сильно на спортсменів, тому максимальні навантаження повинні припадати на різні тижні.

Зрозуміло, що врахування описаних закономірностей на практиці в передзмагальній підготовці дозволить підняти її ефективність.

Особливо уважно потрібно відноситись до регулювання інтенсивності навантаження.

Доведено, що підвищення її всього лише на 2-3% в тижневих циклах з великим об'ємами навантажень приводить до помітного погіршення стану спортсменів і зниження ефективності підготовки.

Розглянемо особливості побудови тренувань в мікроциклах. В боксі широко використовуються тижневі мікроцикли типу 5-2 або 6-1. В першому типі мікроциклу 5 днів приділяють тренуванням, а 2 дні (четвер і неділя) – відпочинку, причому в четвер звичайно є день для відновлення. Такий цикл позитивно зарекомендував себе і до цього часу широко застосовується в практиці боксу.

Однак, за останні роки у боксерів став часто використовуватись мікроцикл 6-1 – з одним днем відпочинку в неділю. Вибір цього мікроциклу обумовлений тим, що він більш правильно регулює тренувальні навантаження по днях тижня, ніж в мікроциклі 5-2. Встановлено, що після банного дня у спортсменів часто знижується працездатність і зменшується бажання тренуватися (Ю. Нікіфоров, І. Вікторов).

В другому типі мікроциклу баня буває в суботу вечір після ранкового і денного тренування, що дозволяє додатково навантажити спортсменів і в цей час в достатній ступені відновити їх за допомогою банних процедур та наступного дня відпочинку.

Оскільки в такому мікроциклі проводяться тренування 6 днів підряд, то слід особливо уважно підходити до регуляції навантажень і їх варіативності по днях тижня і тренувальним заняттям.

Звичайно, величину і спрямованість навантаження змінюють кожен день. Інколи максимум навантажень приходить на понеділок, вівторок, четвер і п'ятницю, а середа і субота менш напружені.

Ці обидва способи виправдали себе при підготовці до самих відповідальних змагань. За останні роки в боксі стали широко практикуватися триразові тренування в день. Загальне число тренувальних занять виросло до 15 – 18 в тиждень. Це значно ускладнює структуру мікроциклу і потребує вмілого підходу до побудови кожного тренувального заняття. Експериментального обґрунтування структури тренування в мікроциклах, тренувальних днів і занять немає. Тому слід обмежитись в основному узагальненого досвіду підготовки.

Рекомендовано, що чим більше тренувальних занять в мікроциклі, тим вища варіативність навантажень по днях тижня і в тренувальних заняттях (Ю. Нікіфоров, А. Ширяев).

Отже впливає, що чим більше тренувальних днів і занять в мікроциклі, тим варіативніші повинні бути навантаження в них. Варіативність навантаження здійснюється шляхом регулювання їх величини в тренувальних заняттях, а також змінами спрямованості цих занять.

6. Методика тренувань з досвіду ведучих країн світу по боксу

В теперішній час при триразових заняттях в день рекомендовано одне з них робити основним, а два інші – допоміжними. Причому ранкове тренування найменш навантажене.

Якщо основне тренування приділяється спеціальній підготовці, то допоміжне – загальній і спеціальній підготовці, але іншої спрямованості.

Триразові заняття вочевидь не завжди обґрунтовані. Наприклад, коли спортсмен ще недостатньо тренований, чи знаходиться в виснаженому стані, можна задовільнитися дворазовим заняттям в день. Більш того, деякі ведучі команди світу до цього часу тренуються по 2 рази в день і досягають високих результатів (наприклад збірна команда Куби).

Кубинські спортсмени практикують ранкове і вечірнє тренування, причому ці 2 тренування роблять спеціалізованими (В.Романов, Г. Лопес).

Наприклад, в ранковому тренуванні застосовують багато імітаційних вправ, а також вправи на снарядах і навіть з партнером. Вечірнє тренування присвячене вдосконаленню техніко-тактичної майстерності з партнером чи на снарядах. Зрозуміло, така побудова тренування дає тренувальний процес дуже спеціалізованим.

Такий досвід підготовки є і у наших спортсменів. Так, при підготовці до міжнародного турніру проводились по 2 тренування в день – ранкове і вечірнє. Тривалість першого була збільшена до 70 хв. Причому більшу частину часу займали імітаційні вправи, а решта часу припадала на 3-х кілометрові кроси з 3-6 прискореннями і загальнорозвиваючими вправами.

Друге тренування в більшості випадків було спеціалізованим і призначалось вдосконаленню техніко-тактичної майстерності з партнером чи на снарядах.

Аналіз виконаної роботи показав, що був виконаний великий об'єм навантажень, який лише в незначній мірі поступався тому, що характерний для традиційної підготовки з 3-ох разовими заняттями. Це відбулось за рахунок збільшення тривалості ранкового і вечірнього тренування.

Крім цього, тренувальний процес став більш спеціалізованим. Якщо при 3-х разових заняттях об'єм ЗФП займав 52-60%, то при 2-х разових стала домінувати спеціальна підготовка (52%). Таким чином, тренування з 2-х разовим заняттям в день стало достатньо об'ємним, спеціалізованим і достатньо ефективним, оскільки більшість боксерів виступали дуже вдало.

Приведені факти свідчать про достатньо високу ефективність передзмагальної підготовки боксерів з дво разовими заняттями в день.

Підтвердженням цього є постійне збільшення об'ємів навантажень в сучасному спорті взагалі і в боксі зокрема, а також позитивний досвід використання 3-х і навіть 4-х разових занять у багатьох видах спорту.

Відомо також, що збільшувати об'єм навантаження в окремих заняттях при зменшенні частоти тренувань не слід, оскільки при досягненні певного ступеня втоми дія навантаження знижується.

Отже, можна зробити наступні висновки. У практиці боксу терміни передзмагальних тренувань залежать в основному від календаря і масштабу тренувань та коливаються від 3 до 8 тижнів. Переважно передзмагальна підготовка у боксерів високого класу складається із загальнопідготовчого і спеціального періодів і проводиться під час учбово-тренувального зборів. Недостатня спеціалізація на першому етапі і різкий перехід до спеціалізованих високих навантажень на другому етапі негативно діють на стан боксерів, що робить тренування менш ефективним. У кубинських боксерів на останніх трьох тижнях підготовки до відповідальних змагань об'єм спеціалізованої підготовки перевищував об'єм загально-розвиваючих вправ в 1,5-2 рази, в той час, як у наших боксерів це співвідношення було приблизно рівним, а інколи об'єм спеціальної підготовки навіть меншим об'єму загальнорозвиваючої підготовки. При побудові передзмагальних тренувань слід враховувати як спрямованість, так і величину навантажень в мікроциклах. При плануванні передзмагальних тренувань завжди слід пам'ятати, що особливо обережно потрібно регулювати інтенсивність навантажень, які надають досить сильний на організм спортсмена. Якщо планується висока інтенсивність навантаження в мікроциклі то необхідне суттєве зниження його об'єму. Потрібно знати також, що тренування на протязі двох мікроциклів підряд недоцільне, якщо в окремих, найбільш навантажених циклах можна допускати тренування на фоні недостатнього відновлення, то в наступних мікроциклах тренування повинно бути побудоване таким чином, щоб спортсмени до кінця їх цілком відновилися. Особливо це важливо робити в останньому мікроциклі, після котрого починаються змагання. У випадку тренування боксерів в стані неповного відновлення навіть невеликі навантаження переносяться ними, як великі. В боксі широко використовуються тижневі мікроцикли типу 5-2 або 6-1. У першому типі мікроциклу 5 днів приділяють тренуванням, а 2 дні – відпочинку. При чому в день відновлення буває баня. Такий цикл позитивно зарекомендував себе і широко використовується в практиці боксу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баканов Ю.В. Опыт применения кругового метода тренировки боксеров. Бокс. Ежегодник. – М., ФиС. – 1978.
2. Бутенко Б.И., Кашурин Ю.П. Анализ основных элементов системы подготовки боксеров в аспекте общих свойств двигательной деятельности. - Бокс. Ежегодник. - М., ФиС. – 1979.
3. Бутенко Б.И. О некоторых закономерностях спортивной тренировки /Теория и практика физической культуры. - №2. – 1966.
4. Васильев Г.Ф., Дегтярев И.П., Родионов А.В. Повышение вестибулярной устойчивости боксера. Бокс: Ежегодник. - М., ФиС. – 1976.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки в спорте. - М., ФиС. – 1970.

6. Викторов И.Б., Никифоров Ю.Б. Некоторые пути усовершенствования подготовки боксеров. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1973.
7. Джероян Г., Худадов И. Передсоревновательная подготовка боксеров Бокс: Ежегодник – М. ФиС. – 1978.
8. Золотарев Ю.Е., Лавров А.А., Лаптев А.Л. Постоянно совершенствовать подготовку боксеров - Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1986.
9. Кузнецов А.И. О дальнейшей рационализации системы спортивной тренировки. Типик. - №8. – 1966.
10. Лавров А.А. Из опыта подготовки Олимпийского чемпиона Ш. Сабирава. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1982.
11. Лавров А.А., Лаптев А.П., Горбунов В. Совершенствование подготовки высококвалифицированных боксеров. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1975.
12. Лавров А.А., Родионов А.В. Пути совершенствования подготовки боксеров. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1982.
13. Лаптев А.П., Лавров А.А., Аров И. Опыт подготовки сборных команд РСФСР. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1981.
14. Лясота А.К. Дальнейшее совершенствование подготовки боксеров республики. Вопросы совершенствования бокса – Волгоград, ВГИФК. – 1968.
15. Никифоров Ю.Б. Тренировка Олимпийского чемпиона Бориса Кузнецова. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1978.
16. Никифоров Ю.Б., Викторов И. Построение и планирование тренировки в боксе. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1979.
17. Романов В.М. Актуальные проблемы подготовки боксеров высокой квалификации. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1970.
18. Рубин В., Фролов О., Шейнкман Л. Использование средств специальной подготовки боксеров высокой квалификации. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1979.
19. Соколов В.С. Из опыта подготовки к 19 Олимпийским Играм. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1975.
20. Ширяев А.Г. Рационализация процесса совершенствования мастерства боксера. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1973.