

## Организационно-управленческие аспекты планирования тренировки боксёров

Гаськов А.В.<sup>1</sup>, Кудрявцев М.Д.<sup>2</sup>, Кузьмин В.А.<sup>2</sup>

Бурятский государственный университет<sup>1</sup>, г. Улан-Удэ, Россия

Торгово-экономический институт «Сибирского федерального университета»<sup>2</sup>, г. Красноярск, Россия

**Аннотация.** В статье описаны оперативные, текущие и перспективные тренировочные планы подготовки боксёров. Охарактеризованы основные формы занятий боксом. Представлена форма составления план-конспекта учебного занятия по боксу. Раскрыты особенности планирования тренировочного дня, микроциклов, мезоциклов, макроцикла.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, планирование, тренировка, план-конспект, микроцикл, мезоцикл, макроцикл.

Под термином «тренировка» понимают специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов.

В настоящее время планирование тренировочного процесса спортсменов представлено системой планов, рассчитанных на различные периоды, внутри которых реализуется комплекс взаимосвязанных целей. План тренировки – заранее намеченная система мероприятий, связанная с проведением тренировочных циклов различной деятельности, а также заранее составленный план проведения отдельного тренировочного занятия. Различают ближние, средние и дальние перспективы, которым в представленном порядке соответствуют оперативные, текущие и перспективные тренировочные планы подготовки боксёров [5, 6].

*К оперативным планам следует отнести:*

- план-конспект учебно-тренировочного занятия, содержащий конспективное изложение учебно-тренировочного материала;
- план тренировочного дня, включающий 2-3 тренировки-моноцикл;
- план тренировочного микроцикла, включающий от 2 до 7 тренировочных дней.

*К текущим планам относятся:*

- мезоциклы, состоящие из нескольких обычных 3-4 микроциклов;
- макроциклы, охватывающие период от 9 недель до 28 недель;

- годичный план, состоящий из 2-3 макроциклов и охватывающий период в 12 месяцев.

*К перспективным планам относятся:*

- план четырехлетнего олимпийского тренировочного цикла;
- многолетний план тренировки, включающий период от этапа начальной подготовки до окончания спортивной деятельности.

Стороны и черты спортивной тренировки всегда выделяются с некоторой условностью, реально компоненты тренировочного процесса не существуют в изолированном виде [1]. Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

Самой элементарной структурной единицей тренировочного процесса является занятие (тренировка). Объединение нескольких занятий тренировочного дня создает отдельную структуру – моноцикл. Совокупность моноциклов называют – микроциклом. Объединение нескольких микроциклов формирует новый блок тренировочного процесса – мезоцикл. Несколько мезоциклов образует структуру – макроцикл, который заканчивается обязательным участием спортсменов в одном из главных соревнований года [2-4].

Тренировочный год в зависимости от календаря соревнований состоит из двух-трех макроциклов.

Два годичных цикла составляют европейский цикл подготовки к чемпионату мира и Олимпийским играм.

Четыре годичных цикла составляют олимпийский цикл. Многолетний тренировочный процесс охватывает ряд периодов возрастного развития боксера – от этапа начальной специализации до окончания спортивной деятельности [6].

Для более глубокого анализа рассмотрим указанные выше три группы тренировочных планов.

#### **Особенности оперативных планов в тренировке.**

Чаще всего тренеры в своей практической работе применяют три разновидности оперативных планов тренировки боксеров:

- план-конспект одного тренировочного занятия;
- оперативный план на тренировочный день (моноцикл);
- оперативный план на микроцикл (чаще всего неделю).

По форме организации различают урочные и внеурочные формы занятий боксом. Наиболее существенные признаки урочной формы занятий состоят в том, что эта форма учебно-тренировочной деятельности, при которой ведущую роль играет тренер.

Для внеурочных занятий характерна самостоятельная организация деятельности спортсменов в целях сохранения и повышения работоспособности, воспитания физических и волевых качеств, а также

освоения и совершенствования определенных технических и тактических действий.

По направленности занятия подразделяются на общеподготовительные, специально-подготовительные, смешанные; по содержанию учебного материала – на теоретические и практические. Наиболее подробно остановимся на организации урочных, практических форм занятий. Главное в организации практических занятий – это правильная постановка цели. Исходя из цели, занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные.

Цель учебных занятий: обучение и усвоение нового материала.

Цель учебно-тренировочных занятий: обучение и совершенствование нового материала, закрепление пройденного, повышение общей и специальной работоспособности боксеров.

Цель контрольных занятий: осуществление проверки уровня готовности боксеров, тестирование общей и специальной подготовки, отбор в команду проводится, как правило, в соревновательной форме. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успех и отставание отдельных боксеров, выявить недостатки в уровне морально-волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Контрольные занятия в форме спарринга обычно завершают определенный этап подготовки и корректируют состав команды. Спарринг – это отборочный поединок, проводимый с целью выявления сильнейшего боксера из числа нескольких кандидатов в одной весовой категории. Желательно спарринги проводить с награждением и прочей атрибутикой официальных соревнований. Такие формы занятий полезны для накопления недостающей соревновательной практики. Уровень спортивной квалификации определяет количественный состав спортсменов, который подразделяется на индивидуальные, групповые и индивидуально-групповые. Боксерам высшей квалификации типичны индивидуальные формы занятий, для новичков и младших разрядов – групповые и индивидуально-групповые [7].

В.Н. Платонов предлагает два типа урочных занятий с избирательной и комплексной направленностями. Занятие с избирательной направленностью решает какую-либо одну задачу, комплексные позволяют решать несколько различных задач [4].

Задачи избирательной направленности в единоборствах наиболее приемственны. Они позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи, что в большей мере способствует конструктивным адаптационным процессам в организме спортсмена (В.Н. Платонов; Г.А. Туманян), выделяют три варианта таких занятий [4, 5]:

1. С использованием на протяжении отдельного этапа ограниченного числа однообразных, широко рекомендуемых, привычных и стабильных тренировочных заданий.

2. С существенным варьированием тренировочных занятий на разных по направленности этапах тренировки.

3. С использованием обширного комплекса различных однонаправленных тренировочных заданий, применяемых в режиме нескольких методов тренировки.

По данным физиологии спорта структура урочного практического занятия должна строго соответствовать динамике работоспособности спортсменов. При занятиях различной направленности соотношение работы, выполненной в различных частях урочного занятия, является практически идентичным: период вработывания охватывает 20-30% общего объема работы, устойчивое состояние 25-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления 30-35%.

С точки зрения педагогики урочная форма занятий выглядит так:

1. Организация и функциональная подготовка боксеров к выполнению задач занятий;

2. Выполнение задач;

3. Организованное завершение занятий.

В теории бокса принято различать подготовительную, основную и заключительную части занятия [5].

Подготовительная часть занятия, чаще ее называют разминкой, необходима для организации внимания группы и умеренного разогрева организма спортсменов (подготовка мышц связок и систем организма к работе в основной части занятия). Основная часть занятия предназначается для изучения техники и тактики бокса, дальнейшего совершенствования как общих, так и специальных физических качеств, воспитания морально-волевых качеств. Заключительная часть занятия обеспечивает снижение функциональной активности организма боксера.

Как видно из изложенного, подготовительная и заключительная части составляют основную часть занятия. Временный диапазон занятия составляет от 90 до 120 мин.

Временное соотношение по частям урока выглядит так:

– подготовительная часть	25-30 мин;
– основная часть	55-80 мин;
– заключительная часть	10-15 мин;

---

90-125 мин.

Необходимо указать, что продолжительность занятий может варьировать в пределах 60 – 120 мин и зависит от квалификации спортсменов, периода тренировочного года и содержания задач занятия.

**Примерная форма плана-конспекта учебного занятия.**

*Конспект занятий для ДЮСШ по боксу - I год обучения. Дата: 23.03.16. Место проведения – специализированный зал ДЮСШ. Время проведения: 18.00 – 19.50; Тема: Основы техники бокса; Задача: Обучение технике нанесения прямого удара правой в голову, защите от него и контрударов. Инвентарь: Маски, перчатки, «блинчики», отягощения.*

Части Занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение, рапорт, объяснение задач занятия. Ходьба, бег, гимнастические упражнения во время ходьбы. ОРУ комплекс № 3. СПУ комплекс № 4.	3	В шеренгу по одному.
		17	В колонну по одному. Следить за правильным дыханием.
Итого		20	
Основная часть	1. Прямой удар правой в голову Объяснение и показ в целом удара на месте, с шагом назад. Объяснение и показ элементов удара: а) перемещение тяжести тела на левую ногу; б) поворот туловища влево; в) движение руки вперед к цели. Опробование удара, упражнения в исполнении каждого элемента удара (на месте), упражнения в нанесении удара в целом (на месте). То же с шагом вперед и затем с шагом назад. 2. Защиты. Объяснение и показ подставки правой ладони, левого плеча, отхода назад. Упражнения по выполнению защит. 3. Контрудары. Объяснение и показ ответных ударов левой и правой руками после отхода назад. Упражнения по выполнению контрудара. 4. Бой с тенью”. Упражнение в перчатках при применении удара правой в голову и всех видов защит. 6. Условный бой с применением всех разученных ударов, защит и контрударов. 7. Упражнения на боксерских снарядах в нанесении разученных ударов.  Упражнения со скакалкой.  Гимнастические упражнения лежа, сидя и стоя.	12	Объяснить, что удар прямой правой – «тяжелая артиллерия» боксера. Его проведение должно подготавливаться ударами левой. Он используется реже, чем удары левой. Удар может наноситься трех видов: атакующий, встречный и ответный. Обратить внимание на недопустимость «замаха» при ударе. Разучивание ударов и защит первоначально производится без перчаток.
		15	В две шеренги лицом друг к другу. Объяснить значение защит от прямого удара правой. В две шеренги.
		12	Упражнение проводится без перчаток. Обратить внимание на необходимость и надежность страховки при ударах.
		2x2 2x3	На изученные удары и защиты. Упражнение проводится при свободном перемещении в парах.
		2x2	Обратить внимание на использование всех защит, а не одну-две.
		3x 2	Следить за правильным положением кулака и страховки от возможных ударов «противника». Без перерывов.
		5	Следить за правильным дыханием.
Итого		80-90	
Заключительная часть	Ходьба, успокаивающие упражнения.	5	

План-конспект составляется в строгом соответствии с планом-графиком учебно-тренировочной работы секции.

В плане-конспекте должны быть раскрыты последовательность и преемственность упражнений той или иной части, выделены подводящие и подготовительные упражнения, необходимые для освоения двигательных действий, определена дозировка заданий и раскрыты организационно-методические особенности обучения и совершенствования.

Процесс подготовки плана-конспекта включает: постановку конкретных задач (главных и дополнительных), подзадач; подбор упражнений и определение их последовательности и преемственности в той или иной части задания; определение дозы нагрузки и способов ее регулирования; определение педагогических указаний по организации и методике обучения (совершенствование) в каждой части занятия.

#### **Планирование тренировочного дня.**

Особенности структуры тренировочных занятий боксеров вытекают из уплотненного режима нагрузок и отдыха в суточном распорядке жизни спортсмена. Исходя из этого, выделяют основные и регулировочные тренировочные дни. Задача первых – повышение специальной работоспособности, вторые – направлены на восстановление за счет одновременного повышения общей работоспособности боксеров.

Содержание занятий единоборцев во многом определяется степенью разнообразия решаемых задач и чередования нагрузки и отдыха.

По возможности при планировании занятий необходимо избегать монотонности и однообразия тренировочных средств. Тренировка должна быть эмоционально насыщена, она легко переносится и благоприятно влияет на психологическое состояние спортсменов. Мощным стимулом роста тренированности квалифицированных боксеров являются занятия с большими нагрузками. Тренеру необходимо учитывать, что увеличение суммарной нагрузки тренировочного дня или недели не должно сопровождаться уменьшением нагрузок на отдельных занятиях. Для этого необходим строгий учет уровня физической подготовленности группы, чтобы нагрузка соответствовала уровню во имя максимальной мобилизации функциональных возможностей спортсменов и достижения адекватности нагрузки физическому состоянию.

Каждый спортсмен должен иметь личный тренировочный дневник. В содержание дневника входят: личный план, задачи и задания по разучиванию технико-тактических действий и т.п.

Систематический совместный анализ дневниковых записей позволяет боксеру и тренеру более планомерно и целенаправленно показывать высокие спортивные результаты.

В практике бокса практикуются две разновидности планирования тренировочного дня:

1. Без отрыва от основной учебной и трудовой деятельности.

2. В условиях централизованных учебно-тренировочных сборов (УТС).

Различаются же они между собой по количеству тренировок. В первом случае практикуются одноразовые или двухразовые тренировки, во втором двух, – трехразовые тренировки в течение дня.

В последние годы многие боксеры стали тренироваться три раза в день. Такой подход в свою очередь значительно усложнил структуру микроцикла и требует умения тренеров строить каждое тренировочное занятие. По мнению Ю.Б. Никифорова, при трех занятиях в день рекомендуется одно из них делать основным, а два других – вспомогательными. Причем, утренняя тренировка должна быть наименее направленной. Если основная тренировка посвящается специальной подготовке, то вспомогательная – общей или специальной подготовке, но другой направленности.

Некоторые авторы отмечают нецелесообразность трехразовых занятий, аргументируя это таким примером, когда спортсмен еще недостаточно тренирован или утомлен, достаточно двух занятий в день. Указывают также на спортсменов некоторых ведущих команд мира, тренирующихся два раза в день и при этом добивающихся высоких результатов, например, сборная команда Кубы.

В последние годы планированием двухразовых тренировок придерживаются российские боксеры. Это позволяет повысить специализированность тренировочного процесса, способствующего достижению успеха в соревнованиях.

Говоря о рациональной направленности каждого из трех занятий, необходимо отметить, что каждое из них должно быть, как правило, контрастным по отношению к двум другим и особенно к предыдущему. Л.П. Матвеев, В.М. Волков считают возможным проведение двух занятий одинаковой направленности в случаях, когда надо подтянуть отстающую сторону подготовленности у хорошо в целом подготовленных спортсменов. По мнению В.А. Платонова, далеко не все занятия можно сочетать таким образом. Необходимо, чтобы рациональное чередование двух сменяющихся друг друга занятий не может быть безошибочным без одновременного учета их загруженности. Так, после занятий средней нагрузочности восстановление организма практически завершилось через несколько часов, тогда как для восстановления после занятий с предельными нагрузками требуется гораздо больше времени. В.Н. Платонов считает, что после занятий со средней нагрузкой, например, скоростно-силового характера можно проводить аналогичное занятие со средней, значительной и большой нагрузками, тогда как вслед за нагрузочным занятием скоростной направленности планировать второе такое занятие нежелательно [2-4].

Наряду с увеличением количества занятий в течение дня, следует сохранять по возможности высокую нагрузочность отдельных тренировок за счет использования контрастных по направленности тренировочных заданий на разных занятиях. Данное обстоятельство вытекает из феномена активного

отдыха Сеченова И.М. и суточным ритмом работоспособности спортсменов. Иван Михайлович Сеченов (1829-1905) — российский ученый и мыслитель-материалист, создатель физиологической школы.

С учетом изложенного, можно рекомендовать следующее содержание утреннего и последующего занятий основного тренировочного дня боксеров.

В первой утренней тренировке, проводимой до завтрака в течение не более 60 мин следует отдавать предпочтение решению задач «школы» бокса и имитационным упражнениям. Это обосновано тем, что в утренние часы, после ночного сна, наступает состояние оптимальной возбудимости ЦНС, что способствует формированию тонких условно-рефлекторных связей, т.е. эффективному усвоению новых технических действий.

Вторая тренировка в большинстве случаев посвящается совершенствованию технико-тактического мастерства с партнером или упражнением на снарядах.

Для примера предлагаем **план тренировочного дня квалифицированных боксеров:**

$7^{45}$ - $9^{10}$ . Утренняя тренировка: пробежка (темп средний) – 10 мин. ЧСС до 160. Общая разминка с элементами бокса – 10 мин. Работа с набивными мячами в структуре прямого удара – 12 мин. Бой с тенью – 2х 3 мин. ЧСС до 160. Школа бокса – 20 мин. «Многоскоки» – 3х30 м с имитацией прямых ударов с возвращением на исходную позицию. Заключительная гимнастика на гибкость, ловкость и укрепление вестибулярного аппарата – 10 мин.

$17^{00}$ - $18^{10}$ . Вечерняя тренировка: общая разминка с элементами бокса – 5 мин. Скакалки – 3 мин. ЧСС до 160. Бой с тенью с отягощением – 2х3,5 мин. ЧСС до 160. с сериями ударов по сигналу через каждые 30 сек. на задержке дыхания. СТТМ с партнером 6х3,5 мин. ЧСС до 190. Вольный бой – 3х3,5 мин. ЧСС до 190. Заключительная гимнастика на координацию с теннисными мячами – 5 мин. Упражнения на растягивание и гибкость – 5 мин.

#### **Планирование микроциклов**

Несколько тренировочных дней составляет относительно самостоятельный, повторяющийся фрагмент учебно-тренировочного процесса микроцикл.

Различают традиционный и нетрадиционный микроциклы. Традиционные микроциклы в боксе охватывают недельный срок. В зависимости от особенностей содержания и места в системе построения тренировки различают ряд типов микроциклов. Так, выделяют, в частности, собственно-тренировочные, подводящие – непосредственно предшествующие соревнованиям, соревновательные и восстановительные микроциклы.

*Собственно-тренировочные* микроциклы подразделяются в зависимости от направленности их содержания на общеподготовительные, которые чаще встречаются в начале подготовительного периода тренировки, и специально-подготовительные, составляющие этап непосредственной подготовки к основным соревнованиям. В свою очередь те и другие в зависимости от



величины и динамики нагрузки делятся на ординарные и ударные микроциклы. Первых характеризуют равномерное возрастание тренировочных нагрузок, значительный объём, умеренная интенсивность; вторым характерны высокоинтенсивные нагрузки при значительном их объеме.

*Подводящие* микроциклы планируются в соответствии с условиями непосредственной подготовки к соревнованиям, моделируя соревновательную обстановку, элементы режима и программы соревнований, распределение нагрузок и отдыха в соответствии с порядком чередования дней выступлений и интервалов между ними. Основная их направленность - неуклонное повышение специальной работоспособности боксеров.

*Соревновательные* микроциклы являются моделью соревнований, включают самостоятельную разминку, наличие судей и зрителей и т.д. При планировании и проведении таких микроциклов устраиваются спарринги с целью отбора и комплектования команды.

*Восстановительные* микроциклы следуют обычно за напряженными соревнованиями, их цель – восстановление частично утраченной на соревнованиях работоспособности боксеров. Характерным для данного вида микроциклов является резкое снижение величины тренировочных нагрузок, увеличение числа дней активного отдыха, контрастная смена направленности нагрузок по сравнению с собственно-тренировочными, подводящими и соревновательными микроциклами тренировки.

Нетрадиционные варианты построения микроциклов по принципу «маятника» предусматривает подчеркнутое ритмичное чередование специализированных и восстановительных тренировочных нагрузок. При этом по мере приближения срока основного соревнования степень специализированности нагрузок, приближённых к условиям соревнований, возрастает, а восстановительных нагрузок снижается. Ритм чередования нагрузок определяется с таким расчетом, чтобы фаза наиболее высокой мобилизации спортсмена совпадала с днями основного соревнования.

Выделяют две разновидности нетрадиционных микроциклов: основные и регулировочные.

Продолжительность микроциклов.

*Регулировочных (Р)* – равна минимальному количеству дней, необходимых для восстановления специальной работоспособности, способности и сохранения при этом относительной точности особенно важных ощущений (тактильное мышечное чувство времени, дистанция и т.д.);

*Основных (О)* – на один день более, чем продолжительность предстоящих соревнований.

Цель тренировки.

*Р* – восстановление специальной и повышение общей работоспособности при гибком регулировании с учетом индивидуальных особенностей боксеров;

*О* – повышение уровня специальной работоспособности и достижение в рамках общего плана тренировки на группу.

Задачи тренировки.

*Р* – восстановление уровня специальной и повышение уровня общей физической, технико-тактической, теоретической, морально-волевой подготовленности;

*О* – повышение уровня специальной, технико-тактической, физической, моральной, волевой подготовленности.

Средства тренировки.

*Р* – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения;

*О* – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, средства восстановления.

Методы тренировки.

*Р* – традиционные;

*О* – соревновательные и специально-подготовительные.

Динамика величины и специализированности нагрузок.

*Р* – величина понижения от первого до последнего дня внутри микроцикла; специализированности понижения от первого до последнего микроцикла;

*О* – величина повышения от первого до последнего дня внутримикроцикла; специализированность повышается от первого до последнего микроцикла.

Режим дня.

*Р* – свободный, без общего подъема, отбоя и т.д.;

*О* – найстрожайший; общий – подъем, отбой и т.п.

Чередование основных и регулировочных микроциклов обеспечивает реализацию принципа «маятника».

**Текущие планы тренировки. Планирование мезоцикла**

В теории и методике физического воспитания различают, в частности, следующие типы мезоциклов, включающие 3-6 микроциклов: «втягивающие», «базовые» – (развивающие и стабилизирующие); контрольно-подготовительные, «шлифовочные», предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. В практике бокса встречаются разные варианты применения вышеупомянутых разновидностей мезоциклов. Их разноплановость и сложность не дают целостного представления о структуре тренировочного процесса и существенно затрудняют процедуру планирования тренировки.

На наш взгляд, более удобной и простой являются предложенная Г.С. Туманяном структура и содержание мезоциклов тренировки борцов, которые могут успешно применяться и уже применяются для подготовки боксеров. В чем же их особенность? Продолжительность 4-6 недель.

В структуре выделены две части:

1. Этап централизованной подготовки (в условиях учебно-тренировочных сборов до 3 недель).

2. Этап децентрализованной подготовки (в условиях своего коллектива, самостоятельно или под руководством тренера – до 3 недель).

Особенности централизованной подготовки: освобождение спортсменов от бытовых забот и нагрузок, строгий режим дня, разнообразие спарринг-партнеров, четкая организация питания и восстановления, строгий педагогический, врачебный, научный контроль за учебно-тренировочным процессом и состоянием спортсмена.

Особенности децентрализованной подготовки: возвращение спортсмена в условия привычного быта, общение с членами семьи, выполнение учебной, трудовой и бытовой деятельности.

Оба этапа мезоцикла являются относительно законченным фрагментом тренировочного процесса; в процессе каждого из них спортсмены участвуют в контрольных (подводящих) или отборочных соревнованиях.

В настоящее время при подготовке сборной команды России применяют чаще всего предсоревновательный этап мезоцикла продолжительностью до 3 недель. Пятилетний анализ учебно-тренировочных сборов сборных молодежной и взрослой команд России 2000-2005 гг. позволил выделить два способа проведения учебно-тренировочных сборов. Для примера рассмотрим их.

Наиболее часто встречающийся вариант учебно-тренировочного сбора (традиционный).

Учебно-тренировочный сбор планируется понедельно, включает от 2 до 3 микроциклов тренировки. Направленность и величина тренировочных нагрузок от первого микроцикла к последнему специализируются за счет заметного снижения общеподготовительных нагрузок.

Разработка и анализ, неоднократная проверка их эффективности на практике позволили выделить следующие установки:

- четкая и правильная постановка целей и задач сборов в зависимости от направленности этапов подготовки;
- умение правильно распределить величину объема и интенсивности тренировочной нагрузки;
- умение подобрать и сформировать структуру тренировочных средств и методов тренировки;
- обязательное соблюдение и выполнение запланированных тренировочных нагрузок.

### **Планирование макроциклов**

В современном понимании теории бокса макроцикл – это законченный цикл спортивной подготовки, как правило, включающий крупное соревнование или группу соревнований. Различают годовые или полугодовые макроциклы.

Периодизация годового цикла, предложенная Л.П. Матвеевым и включающая подготовительный, соревновательный и переходный периоды, в последние годы несколько видоизменилась. Разработанная система периодизации спортивной тренированности с большими временными

интервалами подготовительного (до 4 месяцев) и соревновательного (до 5-7 месяцев) периодов не может быть механически перенесена в бокс в силу специфичности данного вида спорта и особенностей календаря соревнований.

Как указывают Г.О. Джероян и Н.А. Худатов, можно считать рациональной следующую систему годичной тренировки боксеров. Годичный период тренировки начинается после активного отдыха (переходный период), продолжающегося не менее одного месяца. Затем следует подготовительный период, занимающий не менее двух месяцев и состоящий из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов. По окончании этого периода боксер достигает первичной спортивной формы и участвует в первом соревновании. Так начинается соревновательный период, длящийся примерно около девяти месяцев. В ходе этого периода участие в соревнованиях чередуется с активным отдыхом и подготовкой к следующим соревнованиям. Интервал времени между соревнованиями включает в себя микроэтапы – переходный (активного отдыха) и подготовительный. Длительность этапа активного отдыха зависит от трудности и напряженности соревнований, а продолжительность подготовительного и его частей – от масштаба и трудности предстоящего соревнования.

Оптимальное время предсоревновательной подготовки к крупному турниру составляет около двух месяцев.

Таким образом, соревновательный период в боксе занимает 9 месяцев и имеет сложное структурное строение, определяемое количеством и рангом соревнований. Длительность отдельных внутривсезонных циклов обусловлена сроками приобретения и сохранения спортивной формы. Такое многоцикловое построение годичного периода в боксе общепринято.

### **Планирование спортивной тренировки в течение года**

Цель планирования тренировочного года для квалифицированных спортсменов сводится к достижению лучших спортивных результатов в главных соревнованиях года. Рассматривая технологию планирования тренировочного года, необходимо отметить, что перед планированием необходимо провести детальное научное обследование команды и глубокий всесторонний анализ прошедшего года. Для этого нужно:

- проанализировать тренировку в прошлогоднем цикле, чтобы сохранить преемственность в планировании основных методов подготовки. Анализ начинают со структуры годичного цикла и динамики спортивных результатов на его протяжении;

- индивидуально для отдельных групп боксеров и для команды в целом устанавливаются исходные уровни физической технико-тактической, морально-волевой подготовленности, а также систематизируются общие и индивидуальные недостатки

- выявить и обобщить современные тенденции в развитии бокса, особенности подготовленности основных конкурентов, что и определяет в

конечном итоге цель тренировочного года, которая затем конкретизируется по задачам и видам подготовки;

- провести анализ календаря соревнований и осуществить выбор соревнований, в которых должны будут принять участие боксеры;
- выбрать варианты структуры тренировочного года с учетом количества и ранга соревнований. По этому разделу детально рассматриваются вопросы длительности соревнований, выездных дней, протяженность сборов, количество тренировочных дней, занятий и т.д.;
- определить сроки поэтапного, текущего и оперативного контроля за динамикой тренировочной нагрузки и состоянием тренированности спортсменов;
- составить план-график тренировочного года.

Следующий по степени важности планирования является выбор оптимальной структуры тренировочного года. В годовом плане отражаются общая структура цикла, генеральная тенденция динамики тренировочных нагрузок, намечаются сроки периодов и этапов подготовки. Обязательно указываются основные особенности динамики тренировочных нагрузок в каждом периоде и этапе подготовки с учетом не только общего объема нагрузки, но и частных (парциальных) объемов общей и специальной подготовки.

#### Литература:

1. Бойченко Н. В. Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців / Н. В. Бойченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – № 2. – С. 19-21.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 2006. – 318 с.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
5. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.
6. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
7. Boychenko N. Improving matching techniques karate style «Kyokushin» / N. Boychenko, I. Pashkov; С. Ananchenko // Slobožans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik, Volume 45, Number 1, 2015, pp. 29-33(5).

**Информация об авторах:**

**Гаськов Алексей Владимирович -**

дпн, профессор

*Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ, Россия*

**Кудрявцев Михаил Дмитриевич -**

дпн, профессор, заведующий кафедрой ФВ

*Торгово-экономический институт «Сибирского федерального университета»,*

*г. Красноярск, Россия*

**Кузьмин Владимир Андреевич -**

доцент «Мастер спорта СССР» по боксу, судья международной категории  
АИБА по боксу

*Поступила в редакцию 12.10.2017 г.*