

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**СТАРООСКОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ
(СОФ НИУ «БелГУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое
образование профиль: Физическая культура заочной формы обучения,
группы 92061366
Никитина Владимира Олеговича

Научный руководитель
к.п.н., доцент Воронков А.В.

СТАРЫЙ ОСКОЛ 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ ...	5
1.1. Основы периодизации спортивной подготовки	5
1.2. Многолетняя подготовка в боксе	11
1.3. Структура и содержание годового макроцикла высококвалифицированного боксера	17
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	23
Глава 3. АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОГО БОКСЕРА К ГЛАВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ (НА ПРИМЕРЕ СОБСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ 2016 ГОДА)	26
3.1. Особенности отбора боксеров на Олимпийские Игры	26
3.2. Показатели физической и психологической подготовленности накануне Олимпийских Игр 2016 года	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	38
ПРИЛОЖЕНИЯ	42

ВВЕДЕНИЕ

Бокс является одним из самых популярных видов спортивных единоборств. Этот вид спорта имеет давнюю историю становления и развития. Бокс входит в программу Олимпийских игр с 1904 года. Данный вид спорта очень популярен, особенно у подростков и юношей. Занятия боксом помогают развить смелость, решительность, уверенность в себе.

Для одних людей бокс является средством гармоничного развития личности, средством развития физических и морально-волевых качеств. Многие занимаются боксом, не достигая спортивных высот, тем не менее, получая огромную пользу от тренировок.

В то же время есть люди, высококвалифицированные спортсмены, для которых бокс является их жизнью, их профессией, те, кто нацелен на самые высокие результаты и добивается их, будущие Чемпионы Мира и Олимпийские Чемпионы.

Надо отметить, что большая часть литературы о боксе посвящена вопросам, которые решает тренер и спортсмен на пути к спортивному мастерству. Литературы, которая затрагивает особенности подготовки боксеров высших разрядов – мастеров спорта международного класса, заслуженных мастеров спорта, членов национальных сборных, практически нет.

В тоже время подготовка спортсменов высших разрядов нуждается в научном обосновании. Анализ тренировочной деятельности членов сборной России позволяет говорить о том, что тренировочный процесс в боксе высших достижений не всегда согласуется с индивидуальными особенностями спортсмена. Это является причиной того, что на наиболее важных соревнованиях спортсмены оказываются не в лучшей форме.

Из вышесказанного вырисовывается проблема – как оптимизировать тренировочный процесс спортсменов высших разрядов на современном этапе развития бокса.

В связи с наличием данной проблемы мы определили цель нашего исследования – провести анализ тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров и выявить резервы повышения уровня их подготовленности.

Объект исследования - спортивная подготовка высококвалифицированных боксеров.

Предмет исследования - процесс подготовки высококвалифицированных боксеров к главным соревнованиям.

В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. На основе данных литературных источников выявить особенности организации процесса многолетней спортивной подготовки боксеров.
2. Провести анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров, членов сборной команды России.
3. Провести анализ физической и психологической подготовленности высококвалифицированных боксеров накануне главных соревнований.

Гипотеза: предполагается, что анализ физической и психологической подготовленности высококвалифицированных боксеров накануне главных соревнований позволит оптимизировать процесс спортивной подготовки.

В нашей работе мы использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, анализ собственной тренировочной и соревновательной деятельности, педагогическое наблюдение, беседа, метод пульсометрии, методы психологического тестирования.

Новизна исследования заключается в том, что был проведен анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров, членов национальной сборной России. Предложены пути оптимизации спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров.

Практическая значимость работы обуславливается возможностью использования полученных выводов и разработанных рекомендаций в организации тренировочного процесса высококвалифицированных боксеров.

Глава 1. РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

1.1. Основы периодизации спортивной подготовки

Несмотря на значительные отличия в построении тренировочного процесса спортсменов различного уровня в различных видах спорта, существуют общепринятые характеристики периодов спортивной подготовки.

Так, большинство специалистов выделяют три уровня цикличности в структуре спортивной подготовки. Первый уровень предполагает построение тренировочного процесса в рамках микроцикла. Как правило, микроциклы имеют продолжительность одну неделю. В рамках этой недели планируется распределение тренировочных нагрузок. Второй уровень – это мезоциклы. Мезоциклы состоят из микроциклов, содержание которых меняется в зависимости от направленности мезоцикла. Третий уровень – это макроциклы. Макроциклы состоят из мезоциклов. Продолжительность макроцикла и мезоциклов, входящих в него, определяется календарем соревнований на каждом этапе многолетней подготовки спортсмена [16, 20, 26, 32].

Варианты построения макроциклов спортсменов зависят от многих факторов. Это и особенности вида спорта, и уровень спортивной квалификации, календарь соревнований и особенности соревновательной деятельности. Продолжительность и содержание каждого макроцикла определяется индивидуальным планом выступлений в соревнованиях каждого спортсмена. Так, например, если у спортсмена в течение года намечается два главных старта, то макроциклы могут длиться на протяжении полугода. Если спортсмен готовится только к одному старту, например чемпионату Мира, то он использует макроцикл длительностью один год [16].

Особенностью макроцикла является то, что он включает в себя

несколько периодов подготовки. Специалисты выделяют подготовительный период, соревновательный и переходный. Наиболее продолжительным является подготовительный период. Он в свою очередь включает в себя общеподготовительный этап подготовительного периода, специально-подготовительный этап подготовительного периода, предсоревновательный этап подготовительного периода. Названия этапов внутри подготовительного периода объясняется основной направленностью тренировочного воздействия. Так, на общеподготовительном этапе закладывается фундамент физической подготовленности с использованием большого объема упражнений общей физической подготовки [17]. В рамках общеподготовительного этапа подготовительного периода может реализовываться один или несколько мезоциклов. Мезоцикл определяется определенным постоянством тренировочных нагрузок. Совокупность средств и методов, объем и интенсивность тренировочного процесса в рамках одного мезоцикла сохраняются практически неизменными. Например, продолжительность общеподготовительного этапа составляет четыре месяца. Этот этап состоит из двух мезоциклов, продолжительностью по два месяца. В первом мезоцикле объем упражнений общей физической подготовки может составлять 60 процентов, а во втором мезоцикле 50 процентов [20]. Следом за общеподготовительным этапом идет специально-подготовительный этап подготовительного периода. На этом этапе возрастает объем специальной физической подготовки. Количество мезоциклов на данном этапе также может быть разным, в зависимости от продолжительности этапа. Например, продолжительность специально-подготовительного этапа три месяца. Он включает в себя два мезоцикла. В одном из них объем специально-подготовительных упражнений может быть 60 процентов, а во втором уже 70 процентов. Так постепенно, по мере приближения к главным соревнованиям увеличивается доля специальной подготовки. Также по мере приближения к соревнованиям может меняться соотношение объема и интенсивности нагрузки. А именно снижается объем нагрузки, то есть, количество

упражнений, количество подходов, время выполнения упражнений. Одновременно с этим повышается интенсивность нагрузки за счет увеличения скорости выполнения упражнений, повышения темпа, снижения интервалов отдыха [20]. Следом за специально-подготовительным этапом идет предсоревновательный этап подготовительного периода. Задача этого этапа – вывести спортсмена на пик спортивной формы. Например, продолжительность этого этапа 2 месяца. При этом он может включать в себя как один, так и два мезоцикла. Особенностью мезоциклов предсоревновательного этапа является то, что практически исключаются упражнения общеподготовительной направленности, значительно повышается интенсивность, она приближается к соревновательной. По окончании предсоревновательного этапа подготовительного периода начинается соревновательный период, который является вторым периодом макроцикла. Задача этого периода – поддержание спортивной формы на наиболее высоком уровне в ходе всех выступлений на соревнованиях. Например, у боксера турнир может продолжаться до 2-х недель. Задача тренера и спортсмена – подобрать рациональное сочетание нагрузок и средств восстановления между соревновательными поединками, чтобы уровень подготовленности не снижался на протяжении всего соревновательного периода [28]. По окончании соревновательного периода начинается переходный (или восстановительный) период. Этот период имеет очень большое значение в процессе многолетней подготовки спортсмена. От того, как пройдет этот период, во многом зависит будущий тренировочный процесс. Дело в том, что в процессе подготовки к соревнованиям, а также во время выступлений на соревнованиях организм спортсмена испытывает колоссальные физические и психологические нагрузки. Иногда величина нагрузки настолько велика, что происходит срыв адаптации у спортсмена, что в специальной литературе получило название – перетренированность. Восстановительный период необходим для того, чтобы спортсмен отдохнул как физически, так и эмоционально, восстановил истощенные резервы

организма. В этом периоде широко применяются общеподготовительные упражнения, упражнения из других видов спорта, многие представители индивидуальных видов спорта применяют командные спортивные игры и наоборот [16].

Мы рассмотрели пример макроцикла продолжительностью один год. Следовательно, этот макроцикл подходит для подготовки к одному главному старту в году. Все другие соревнования в течение года рассматриваются как контрольные. Возможен вариант, когда спортсмену в течение года приходится готовиться к двум, а иногда и более главным стартам. В этом случае продолжительность макроцикла снижается. Также может снижаться продолжительность каждого периода и этапов, входящих в эти периоды. Например, может отсутствовать в одном из макроциклов общеподготовительный этап подготовительного периода. Иногда спортсмены вынуждены сокращать или пренебрегать восстановительным периодом.

Ниже рассмотрим особенности построения мезоцикла.

Как уже отмечалось выше, мезоцикл характеризуется однотипностью применяемых в нем микроциклов. Например, на протяжении 4-х недель содержание, средства и методы тренировочного процесса остаются неизменными. Возможно некоторое изменение объема и интенсивности нагрузки. В этом случае мы можем говорить о мезоцикле продолжительностью 1 месяц (или 4 недели) [16]. Задачами мезоцикла является повышение уровня тренированности организма спортсмена без ущерба для его адаптационных возможностей. Плавно от недели к неделе планируется некоторое повышение нагрузки. Как правило, на новую нагрузку организм реагирует быстрым приспособлением. Значительными темпами идет прирост показателей тренированности. Однако через какое-то время однотипные средства перестают вызывать сколько-нибудь заметные приспособительные реакции организма. Это проявляется в стабилизации результатов. Данное обстоятельство позволяет предположить, что

применяемый в мезоцикле набор средств и методов исчерпал свое тренирующее воздействие на организм спортсмена. Продолжение занятий по таким же программам может привести к состоянию перетренированности. Для того, чтобы этого не произошло, следует произвести полную или частичную замену средств и методов, используемых для тренировки. При такой периодичной смене адаптационные возможности организма не истощаются, рост тренированности продолжается [22]. Продолжительность мезоцикла зависит от многих факторов. Среди них можно выделить уровень квалификации спортсмена, направленность мезоцикла. Например, в рамках общеподготовительного этапа подготовительного периода у начинающих спортсменов продолжительность мезоцикла значительно превышает продолжительность мезоцикла квалифицированного спортсмена [31].

Набор средств и методов определяется направленностью мезоцикла. Естественно, что в рамках предсоревновательного мезоцикла используются в основном специально-подготовительные и соревновательные упражнения. В то время как в рамках общеподготовительного мезоцикла основным содержанием тренировочного процесса являются общеподготовительные упражнения [22].

Структурными единицами мезоцикла являются микроциклы. Наиболее частая продолжительность микроцикла одна неделя. Хотя возможна и другая продолжительность. Задача микроцикла оптимально распределить соотношение нагрузки и отдыха спортсмена [22]. Общеизвестно, что в процессе тренировочного занятия уровень работоспособности спортсмена значительно снижается. Истощаются энергетические запасы, позволяющие показать максимальный результат, повреждается мышечная ткань, истощается нервная система. Все эти процессы запускают механизмы восстановления в организме спортсмена. Восстановление различных функций после тренировочной нагрузки происходит неодновременно (гетерохронно). При правильно организованном тренировочном процессе следующая нагрузка должна приходиться на фазу суперкомпенсации

(сверхвосстановления). Для достижения эффекта суперкомпенсации необходимо так подбирать нагрузку в рамках микроцикла, чтобы продолжительность отдыха позволяла развивать необходимые физические качества на новом тренировочном занятии. Для этого тренеры и спортсмены используют разные подходы. Очень часто нагрузку в рамках микроцикла делят по преимущественной направленности. Это проявляется в том, что каждая отдельная тренировка посвящена целенаправленному развитию какого-либо одного качества спортсмена. Например, в понедельник основное внимание уделяется развитию скоростных способностей, во вторник – развитие силы, в среду – развитие специальной выносливости, потом в следующие три дня развитие тех же качеств, но другими средствами. После этого день отдыха и повторение тренировочных нагрузок. Таким образом выглядит недельный микроцикл с шестью тренировочными днями и одним днем отдыха. Возможен микроцикл, когда тренировки проходят через день, а может быть, что ежедневно проводится две тренировки. Все определяется задачами микроцикла [31].

Надо отметить, что периодизация тренировочного процесса спортсмена, особенно спортсмена высокой квалификации, имеет ярко выраженные индивидуальные особенности. Так, от индивидуальных особенностей спортсмена зависит календарь соревнований в течение года. В боксе, например, кто-то проходит отбор на международные турниры через сетку соревнований Российской Федерации, а кто-то в рамках соревнований Всемирной серии бокса (The World Series Boxing или WSB). В зависимости от этого строится годовой план, и структура макроциклов. Что касается содержания мезоциклов, то от индивидуальных особенностей спортсмена подбираются средства и методы тренировочной деятельности в каждом мезоцикле. Кто-то работает над отработкой сильных сторон своего поединка, кто-то устраняет слабые места. Это обусловлено еще и тактическими предпочтениями боксера. Поэтому очень сложно спортсмену высокого класса тренироваться по общепринятой схеме. Ему нужен индивидуальный

подход во время всей годичной подготовки к главному старту. Что касается микроцикла, то именно индивидуальные особенности определяют скорость восстановления спортсмена, а, следовательно, объем и интенсивность нагрузок, продолжительность пауз отдыха в рамках одного тренировочного занятия или в рамках недельного микроцикла.

Таким образом, подводя итог параграфу, посвященному анализу периодизации спортивной подготовки, можно сделать вывод, что для высококвалифицированного спортсмена периодизация является сугубо индивидуальным процессом и должна проводиться с учетом только ему присущих индивидуальных особенностей, которые включают календарь соревнований, тактические предпочтения, скорость восстановительных процессов в организме и многое другое.

1.2. Многолетняя подготовка в боксе

Значительное влияние на периодизацию тренировочного процесса оказывают этапы многолетней тренировки.

Этап начальной подготовки боксера в первый год занятий имеет следующие задачи:

- овладение значительным объемом необходимых в жизни движений;
- обеспечение роста физических качеств на уровне средних нормативов;
- овладение элементарными движениями боксера;
- привитие интереса к избранному виду физкультурно-спортивной деятельности и ведению здорового образа жизни.

На этом этапе учебно-тренировочный процесс должен быть интересным, без перенапряжений. Поэтому не только соревнования на противоборство, но и любое первенство проблематично (учитывая уровень детских социальных притязаний и эмоциональность восприятия поражения) [2, 27, 28].

На втором году занятий добавляется задача овладения техникой

атакующих действий в боксе. Основой подготовки является изучение и освоение техники всех возможных в боксе ударов.

С этой целью максимально используются боксерские мешки, боксерские стенки, пневматические груши, зеркала и другое оборудование, способствующее совершенствованию точности нанесения ударов в ситуативных условиях [2, 28].

На третьем году добавляется задача овладения техникой защиты в боксе.

На данном этапе более значительную роль играет организационный компонент, поскольку успешность усвоения защиты будет зависеть от правильности нанесения «даров» партнером. Форма выполнения заданий должна позволять тренеру эффективно осуществлять контроль правильности ударов и ответных защитных действий учащимися всей группы.

Учебный материал, усвоенный на этапе начальной подготовки, который длится 3 года, является материалом базовой технической подготовки для перехода к этапу реализации изученной техники в ситуативных условиях противоборства – этапу технико-тактической подготовки. В течение всего трехлетнего этапа начальной подготовки специально не предполагается изучать технику бокса в условиях ситуативного противоборства, с тем, чтобы основные технические действия были усвоены надежно без вмешательства сбивающих факторов [2, 27, 28].

Следующие три года подготовки отводятся на тренировочный этап. Общей задачей данного этапа подготовки боксеров является формирование способности надежно реализовывать базовую технику в ситуациях современного поединка.

Основное время тренировочных занятий отводится на обучение и совершенствование техники и тактики, приемов в непосредственной работе боксера с условным противником.

Условный бой (по заданию) с учебными задачами является одним из основных методических приемов, направленных на усвоение и

совершенствование технико-тактического мастерства боксера. Условному бою с конкретными заданиями присущи двусторонние действия партнеров-противников, каждый из которых может осуществлять заданные тренером действия (один – определенным образом атаковать, другой – определенным образом защищаться, контратаковать).

В вольном бою (без ограничения действий партнеров) не допускается каких-либо условностей, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. Вслед за соревновательным боем он является основным показателем технико-тактического разнообразия боксера, богатства его творческого мышления. Вне зависимости от конкретных задач вольного боя боксер всегда должен стремиться, чтобы бой был искусным и творчески содержательным, и не допускать грубого силового обмена ударами. Целью такого боя всегда должно быть искусное обыгрывание противника по очкам за счет использования гибкой тактики. Вольный бой – это основное упражнение, с помощью которого боксер вырабатывает собственную манеру и стиль.

На данном этапе тренеру надо всегда помнить: чем больше в процессе обучения и тренировки будет соблюдаться щадящий режим постепенного втягивания в жесткие условия соревновательной деятельности (через осуществление технических действий в строю и одиночно путем имитации; отработку динамики ударов на снарядах; отработку защиты в парах, по команде; отработку защиты одиночно с использованием специальных приспособлений; отработку технико-тактических действий с партнером по заданию; совершенствование технико-тактических действий в боях с дозированием ударов; учебно-тренировочные бои с ролевыми заданиями, с переходом к вольным боям), тем прочнее будут сформированы специфические умения и навыки, позволяющие исключать участие мышц-антагонистов и решать тактические задачи по заранее отработанным алгоритмам. Такая методика снимает вопрос о специальной выносливости и надежности соревновательных выступлений [2, 28].

Если на трехлетнем этапе начальной подготовки необходимо было овладеть базовой техникой атаки и защиты, а на трехлетнем тренировочном этапе - тактикой использования этой техники (техничко-тактическими действиями в условиях противодействия противника), то далее следует задача подготовки боксера к реализации этих умений в условиях соревнований (в режиме противоборства сравнительно равных бойцов).

С методической точки зрения спортивные соревнования можно рассматривать как неотъемлемую и наиболее эффективную часть учебно-воспитательной работы.

В ходе участия в соревнованиях занимающиеся должны умело использовать свои возможности для достижения победы. Поэтому одной из задач обучения тактике является формирование умений и навыков, позволяющих рационально распределять свои силы в ходе соревнований.

В тактике участия в соревнованиях проявляются все способности, умения, навыки и опыт спортсменов.

Этот раздел тактики бокса учитывает программу предстоящих соревнований. На основе ее строятся недельные тренировочные циклы на последнем этапе подготовки; учитываются особенности подготовки противников, а в связи с этим, расставляются силы в команде и т. д.

Равноценно используемыми формами проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства являются урочная форма и самостоятельная работа по совместно составленному с тренером плану.

На данных этапах подготовки число занятий увеличивается, и тренер более свободно может варьировать технико-тактическими и функциональными нагрузками, распределяя их в процессе недельного микроцикла.

Несмотря на тот факт, что работа на данных этапах подготовки ведется преимущественно индивидуально и предусматривает подготовку против наиболее вероятных противников, обучение продолжается в соответствии планом тактической подготовки (методы воздействия на противника, стили

ведения поединка, тактика боя), и в связи с этим урок остается основной формой с присущей ему структурой, но с изменениями в пользу более свободного распределения заданий [1, 2].

На разных уровнях мастерства и подготовленности боксера состязания играют разную роль в его подготовке.

Новичкам и боксерам младших разрядов соревновательные бои помогают, прежде всего, лучше овладеть боевой техникой и элементами тактики, развить физические, волевые и психомоторные качества. Для этих категорий боксеров соревнования еще не определяют программу их подготовки, а участие спортсменов в них рассматривается как продолжение учебно-тренировочного процесса. Выступления новичков на открытом ринге - это первые шаги в их боевом самоопределении. В выступлениях боксеры должны обращать основное внимание на эффективное применение освоенных приемов с целью достижения превосходства над противником, на качество своих действий, а также стремиться самостоятельно оценивать свое состояние и контролировать свое поведение.

Подготавливая боксеров младших разрядов к выступлениям на ринге, тренер должен сохранить или выработать у них положительную установку на участие в соревнованиях (обычно это состязания типа открытого ринга, матчевые встречи и небольшие турниры в 2-3 боя). Боксер психологически должен рассматривать свои выступления как продолжение учебно-тренировочных и вольных боев, участвуя в которых он должен приложить все усилия, чтобы переиграть противника в хитрости, маневре, во времени разгадывания замыслов и принятия решения, в быстроте и точности атак, защит и контратак, резкости и количестве ударов, выносливости и т. д. Победа должна быть не самоцелью, а подтверждением преимущества в овладении техникой и тактикой, в проявлении отдельных качеств. Разумеется, в некоторых случаях из воспитательных соображений перед боксерами (особенно перед теми, у которых недостаточно развиты волевые качества) следует ставить задачу обязательно добиваться победы (строго

соблюдая при этом технические основы бокса и правила соревнований).

В ходе боев у боксеров начинает вырабатываться определенная манера ведения боя, направленная на нанесение решающего удара или на частые атаки, в высоком темпе, на проведение контратакующих действий и т. д. Тренер, зная физические, морфологические и психические особенности спортсмена, должен помочь ему рационально использовать их, совершенствуя наиболее эффективную манеру боя.

Боксерам старших разрядов соревнования, с одной стороны, помогают и дальше самоопределяться в стиле, окончательно вырабатывать оптимальную манеру ведения боя, совершенствовать избранный круг приемов техники и тактики и специфических соревновательных качеств, с другой – служат средством достижения основной цели спортсменов – высшего уровня мастерства.

В системе соревнований боксеров высших разрядов следует выделить подготовительные соревнования, цель которых – выявить уровень подготовленности боксера; подводящие, цель которых – «подвести» боксера к состоянию наивысшей готовности к основным соревнованиям; отборочные, позволяющие отобрать спортсменов для участия в ответственных международных турнирах, и основные (чемпионаты страны, крупнейшие международные соревнования). Так как конечной целью подготовки боксеров высокого класса является завоевание призовых мест в основных соревнованиях (к которым относятся и Олимпийские игры).

Процесс спортивного совершенствования боксеров старших разрядов организуется с учетом основных соревнований года, в которых намечается участие спортсменов, или к которым они могут быть допущены в случае успехов. Однако основанием для подбора средств подготовки в годовом цикле должны быть в первую очередь задачи индивидуального совершенствования мастерства спортсмена.

Основной целью подготовки боксеров высших спортивных разрядов является победа или занятие призового места в ответственных состязаниях.

На этом уровне бокса ответственность за успешное участие в соревнованиях особенно возрастает из-за увеличения общественной значимости результатов выступлений, их популяризации с помощью средств массовой коммуникации (телевидение, радио, печать), роста мастерства основных соперников, эмоционального накала борьбы и т. п.

Требованию наиболее эффективно и рационально участвовать в соревнованиях олимпийского цикла, подчинены планирование тренировки и ее периодизация, содержание и распределение средств подготовки, их объем и интенсивность, система методических приемов, применяемых в процессе тренировки и соревновательной подготовки, режим дня и восстановления. Поэтому, насколько успешно и стабильно выступают боксеры в основных соревнованиях - чемпионатах и розыгрышах Кубков страны, европейских, мировых и олимпийских турнирах, судят о надежности этих спортсменов и их перспективности [2, 18, 28].

Именно расписание ответственных соревнований в течение года служит основой для планирования годичного макроцикла.

1.3. Структура и содержание годичного макроцикла высококвалифицированного боксера

Рост мастерства и тренированности боксеров во многом зависит от повышения качества учебно-тренировочного процесса, совершенствования построения и планирования тренировки.

Одной из ключевых в теории и практике спорта является проблема периодизации или структуры подготовки спортсменов к соревнованиям в контексте годичного соревновательного цикла. Важность этой проблемы подтверждается интенсивным, при немалом разбросе мнений, ее обсуждением в научно-методической литературе [16, 17, 18, 19 и др.].

Существующая система периодизации учебно-тренировочного процесса спортсменов с ее большими временными интервалами не может быть

перенесена в систему подготовки боксеров высших разрядов в силу специфики их соревновательной борьбы.

Понятие "проверочные старты", которое есть в других видах спорта, в боксе достаточно относительно и противоречиво. Угроза получения нокаутирующего удара заставляет боксера тщательно готовиться к каждому соревнованию. Боксер, вышедший на бой в белый квадрат ринга, должен быть готов ко всему, независимо от своего физического состояния и спортивной формы.

Проигранный более слабому сопернику даже учебно-тренировочный бой (спарринг), с одной стороны, существенно психически воздействует, как на выигравшего, так и на проигравшего спортсмена. С другой стороны, это дает "пищу" для размышления тренерам и товарищам по команде. И эти "правила игры" знают все. Поэтому "проверочные старты" должны подтверждать силу сильного и слабость слабого. Если так не происходит, то за этим следует переосмысление спортивных или рейтинговых ценностей [10, 18, 31].

Анализ календарей соревнований показывает, что сроки проведения основных международных турниров относительно стабильны. Чемпионаты Европы, Мира и Игры Олимпиад также имеют относительно стабильные сроки. Участие в соревнованиях боксеров сборной команды России показывает, что каждое отдельное соревнование стоит в цепи серии стартов при подготовке к "главным" соревнованиям.

Данные научно-методической литературы [2, 18, 31] и собственный соревновательный опыт свидетельствуют, что у боксеров, членов сборных команд, количество соревнований в течение календарного года колеблется в пределах $7-10 \pm 2-3$ старта, без учета матчевых встреч, рейтинговых и различных боев в "лиговых" соревнованиях.

Для успешного выступления боксера в главных соревнованиях ему необходимо набрать необходимый соревновательный опыт, без которого трудно рассчитывать на максимально возможный результат.

Этот соревновательный опыт необходим, прежде всего, для совершенствования специализированных ощущений боксера и, что не менее важно, для тренировки психической саморегуляции, развития специальных физических качеств.

Особенность подготовки боксеров к соревнованиям и участия в них заключается в том, что к каждому соревнованию спортсмен должен готовиться интенсивно, с полной отдачей сил. Такое отношение к подготовке вызвано желанием боксера не только показать высокий результат, но и "сохранить" себя, избежав в поединке поражения досрочно ("ввиду явного преимущества", нокаутом) [10, 18].

Календарный год в боксе включает несколько тренировочных циклов, сходных по задачам подготовки, объему, динамике и структуре тренировочных нагрузок, по применяемым средствам тренировки и другим особенностям. Обычно количество циклов определяется числом соревнований (турниров) в году [10, 18].

В настоящее время в боксе существует две основные точки зрения на планирование и управление тренировкой боксеров в годичном цикле: многоцикловая периодизация (Дегтярев, 1985; Дегтярев, Остьянов и др., 1979) и крупноцикловая периодизация (Никифоров, 1987) [10, 18].

Обе точки зрения имеют положительные и отрицательные стороны, которые следует рассматривать с позиции реальных, практических условий.

В научно-методической литературе выделяются три основные формы построения тренировки по времени: годичный макроцикл, мезоциклы и микроциклы (Верхошанский, 1985). Четырехлетний цикл (макро) в практике бокса пока не имеет своего научно-методического обоснования и представляет, в большей степени, теоретический интерес [5].

Мезоцикл - это относительно самостоятельная часть годичного цикла, выступающая в качестве укрупненной и основной формы построения тренировки, выполняющей упорядочивающую функцию по отношению к микроциклам и объединяющая их на основе единства решаемых задач.

Микроциклы в данной системе из основной единицы построения тренировки становятся ее рабочей формой, функции которой заключаются в рациональном использовании части объема тренировочной нагрузки, приходящейся на них в соответствии с целевыми задачами и общей стратегией мезоцикла [5].

Годичный цикл тренировки боксеров начинается отдыхом, который продолжается не менее 1 месяца. Затем следует подготовительный период, занимающий не менее 2 месяцев. Он состоит из общеподготовительного и специально-подготовительных этапов. После окончания этого периода боксер достигает "первичной" спортивной формы и участвует в первом после отдыха соревновании. Так начинается соревновательный период, который длится около 9 мес. В этот период участие в соревнованиях чередуется с активным отдыхом и подготовкой к следующим соревнованиям. Интервалы времени между соревнованиями включают мезоциклы: переходной (активный отдых) и подготовительный. Длительность этапа активного отдыха зависит от трудности и напряженности соревнований, а продолжительность подготовительного этапа и его частей — от уровня и трудности предстоящего соревнования. Оптимально, предсоревновательная подготовка к крупному турниру длится около 2 месяцев. Таким образом выглядит макроцикл в боксе. Его структура определяется количеством и рангом соревнований. Длительность отдельных мезоциклов обусловлена сроками приобретения и сохранения высокой тренированности.

Растянутый макроцикл не дает возможности сконцентрировать на определенном отрезке времени большие нагрузки какой-либо направленности.

Практически, повышение уровня специализированных физических качеств (сил, быстрота, выносливость и др.) происходит за счет суммарной двигательной активности спортсменов на этапах непосредственной подготовки к очередным стартам [18].

Недостатки многоциклового периодизации в боксе достаточно подробно

описаны в специальной литературе. Существует мнение, что уменьшение количества циклов и увеличение их продолжительности будет способствовать оптимизации тренировочного процесса. Исследования, проведенные Никифоровым (1978, 1987), свидетельствуют о том, "... что большинство успехов советских боксеров было достигнуто в те периоды, когда удалось уменьшить многоцикличность тренировок". Самые ответственные соревнования "вместились" в период 3—6 месяцев. Подготовка к ним осуществлялась в форме, напоминающей полугодичные или годовые циклы, и тут же автор указывает, что такое построение тренировки характерно для 60-х годов, когда календарь соревнований был не таким насыщенным. В настоящее время использовать циклы такой продолжительности весьма сложно и, в большинстве случаев, невозможно. Автор предлагает на протяжении года применять 2—3 тренировочных цикла продолжительностью от 2 до 5 месяцев или от 3 до 6 месяцев, с достаточно ярко выраженными подготовительными и соревновательными периодами. Переходной период примерно месячной длительности обязателен лишь после соревнований или после самого ответственного турнира (Никифоров, 1987) [18].

Внимательный анализ системы периодизации в боксе показывает, что принципиальных противоречий в системах подготовки боксеров нет. Все авторы выделяют этап времени (2—3 месяца), в который не попадают ответственные соревнования, и называют его подготовительным периодом. После подготовительного периода следует серия более или менее ответственных соревнований. Этот период называется соревновательным.

В соревновательный период большое значение имеет определение статуса соревнований. Одни считают, что к каждому из них боксер вынужден готовиться интенсивно и напряженно, другие, - что в соответствии с функциями и значимостью их следует разделять на основные и подготовительные.

Подобные рассуждения - право индивидуального подхода каждого

тренера и спортсмена. С одной стороны, хорошо, когда спортсмен-лидер без особого психического и физического напряжения проходит серию отборочных соревнований и попадает на главные. Но, если у перспективного спортсмена есть проблемы в отборочных соревнованиях, то тогда, чтобы попасть на главные, он, естественно, должен готовиться напряженно и интенсивно к каждому из них. Подготовка боксеров к конкретным соревнованиям имеет "укороченные" переходный, подготовительный и соревновательный мезоциклы, с определенными целями, задачами и средствами подготовки, которые адекватны конкретному соревнованию, конкретному спортсмену и конкретному этапу подготовки в структуре годичного цикла. Все это называется предсоревновательной подготовкой боксера. В течение календарного года таких этапов у спортсмена может быть в среднем 7-10 [18].

Очевидно, что построение тренировки в боксе – это сложный неоднозначный процесс, который зависит от задач подготовки на том или ином этапе, величины и взаимосвязи тренировочных нагрузок, календаря соревнований. Умение использовать закономерности построения тренировки с учетом указанных факторов во многом определяет эффективность и пути совершенствования тренировочного процесса.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Наше исследование, цель которого – провести анализ тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров и выявить резервы повышения уровня их подготовленности, проводилось в несколько этапов.

Первый этап (2014-2016 гг.) был посвящен анализу специальной литературы, в которой рассматривались особенности организации тренировочного процесса в боксе с учетом годичной периодизации и уровнем спортивной подготовленности. Мы изучали работы Л.П.Матвеева, В.Н.Платонова, В.И.Филимонова, Ю.А.Шулики и многих других авторов. Данный этап исследования позволил нам сделать вывод, что в настоящее время существует проблема, которая определяется влиянием календарного плана соревнований на ход подготовки в течение годичного макроцикла.

Второй этап (2014-2016 гг.) был посвящен анализу собственной соревновательной деятельности. На этом этапе мы старались отследить влияние частых, по-нашему мнению, ответственных соревнований на уровень физической и психологической подготовки спортсмена. Мы осуществляли анализ физической и психологической подготовленности в процессе подготовки к различным турнирам как в составе сборной России в 2014 и 2016 годах, так и в процессе индивидуальной подготовки в рамках соревнований Всемирной серии бокса в 2015 году.

Для контроля физической работоспособности мы использовали метод пульсометрии. Этот метод проводился в ходе многочисленных специально-подготовительных этапов. Для достоверности мы использовали этот метод в ходе стандартной интервальной работы, которая заключалась в выполнении близкой к соревновательной по интенсивности нагрузке (работа на снарядах, бой по заданию и др.) в течение 3 минут с трех подходов с паузами отдыха - 1 минута. Данный вид тренировочной работы наиболее близок к соревновательной деятельности (по продолжительности, интенсивности, и

паузам отдыха). В ходе тренировки мы измеряли ЧСС в конце каждого раунда и в конце интервала отдыха. Данные пульсометрии представлены в главе 3. Для измерения частоты сердечных сокращений мы использовали мониторы сердечного ритма. Суть этого устройства в том на груди спортсмена располагается датчик частоты пульса, который передает сигнал на удаленный персональный компьютер. В дальнейшем данный сохраняются и подвергаются обработке и анализу.

Для контроля психологического состояния мы использовали методы психологического тестирования. Нами проводилось психологическое тестирование для оценки уровня личностной тревожности по шкале, разработанной Ч.Д.Спилбергом и адаптированной Ю.Л.Ханиным (приложение 1). С помощью этой шкалы мы определяли собственную личностную тревожность, которая характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Как указывается в специальной литературе, очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями [21]. Личностную тревожность мы определяли 4 раза. Первый раз накануне Чемпионата России 2014 года, подготовка к которому шла по плану сборной России. Второй раз в 2015 году на турнире Всемирной серии бокса, где осуществлялась подготовка непосредственно с личным тренером. Третий и четвертый раз личностную тревожность мы измеряли в Олимпийском 2016 году. Третий раз за три месяца до Олимпийских игр (в это время тренировки шли по плану сборной России) и непосредственно перед Играми в Рио-де-Жанейро, после трехмесячной подготовки с личным тренером Магомедовым Михаилом Анатольевичем. Результаты, полученные в ходе тестирования, отражены в главе 3.

Также в ходе эксперимента мы использовали опросник САН, с помощью которого определяли воздействие тренировочной деятельности на

подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение) (Приложение 2) [21].

Для более глубокого анализа собственной тренировочной и соревновательной деятельности мы использовали беседы с другими спортсменами, членами сборной России по боксу. В ходе бесед мы старались услышать их оценку существующей на данный момент практике периодизации спортивной тренировки в боксе высших достижений.

Третий этап эксперимента (2016-2017 гг.) включал в себя обобщение и систематизацию полученных на предыдущем этапе сведений. Были сформулированы выводы и практические рекомендации.

Четвертый (заключительный) *этап* (январь-апрель 2018) был посвящен литературному оформлению работы и подготовке к ее защите.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОГО БОКСЕРА К ГЛАВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ (НА ПРИМЕРЕ СОБСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ 2016 ГОДА)

3.1. Особенности отбора боксеров на Олимпийские Игры

Особенности соревновательной деятельности боксеров-членов сборной России определяются тем, что отбор на Олимпийские Игры производится не на Чемпионате страны, а на различных международных турнирах АИБА, чемпионатах Мира.

В связи с этим количество ответственных соревнований в течение года слишком велико. Во-первых, спортсмен должен занять первое место на национальном чемпионате. После этого ему нужно победить на Чемпионате Европы, что позволит ему принять участие в Чемпионате Мира. При этом надо учитывать, что национальная федерация для уверенности в возможностях спортсмена, проводят спарринги перед важнейшими соревнованиями со спортсменами, занявшими призовые места на национальном чемпионате, либо имеющими высокий рейтинг выступлений на международных турнирах.

В случае, если спортсмен не входит в восьмерку сильнейших на Чемпионате Мира, и значит, не завоевывает путевку на Олимпийские Игры, ему предстоят многочисленные отборочные турниры АИБА, в которых необходимо победить, для того, чтобы завоевать именную путевку на Олимпиаду.

Таким образом, в течение года член сборной России должен выступить в Чемпионате России, Европы, Мира, а также в 2-3 международных турнирах, дающих право отбора на Олимпийские игры. Т.е. минимальное количество соревнований в год – около шести. При этом надо иметь в виду, что невозможно не проводить целенаправленную подготовку к каждому

турниру, так как от результата в нем зависит вероятность попадания спортсмена на Олимпийские Игры. Кроме того, поражение на любом турнире отрицательно сказывается как на психическом, так и на физическом состоянии спортсмена.

Надо отметить, что зачастую, из-за сжатых сроков тренеры вынуждены нарушать научно обоснованный принцип периодизации. Некоторые тренеры исключают, или сводят до минимума такие периоды как переходный и общеподготовительный.

В качестве примера приведем анализ отбора на Олимпийский игры в Рио-де-Жанейро 2016 года автора работы, Заслуженного мастера спорта России, Никитина Владимира Олеговича.

Начнем с ноября 2013 года. После Чемпионата Мира 2013 года, который проходил в Алма-Ате, где автор работы занял второе место, начался переходный период, который длился до начала 2014 года. С января по июнь длился подготовительный период, который включал в себя как общеподготовительный этап, так и специально-подготовительный и предсоревновательный этапы. Закончился этот макроцикл выступлением на чемпионате России в августе-сентябре 2014, где было завоевано 1-е место. После этого начался макроцикл, предполагающий подготовку и участие в матчах Всемирной серии бокса. Дело в том, что участие во Всероссийских и международных турнирах, а также одновременное участие в турнирах Всемирной серии бокса, где автор работы начал выступать с 2012 года, оказывало значительную нагрузку на организм спортсмена, и могло привести к повышению количества травм, перетренированности и, как следствие, потере спортивной формы.

Октябрь и ноябрь 2014 длился переходный период. С декабря 2014 начался подготовительный период. С конца января по конец мая 2015 года в рамках соревнований Всемирной серии бокса было проведено 6 поединков за сборную России. Во всех поединках была одержана победа. Результатом данных выступлений стала путевка на Олимпийские игры 2016 года в Рио-

де-Жанейро.

Участие в турнире Всемирной серии бокса позволило отказаться от различных Всероссийских и международных соревнований, тем самым сократив их количество. Данное обстоятельство, на наш взгляд, значительно повышает эффективность спортивной подготовки высококвалифицированного спортсмена.

Надо отметить, что вся подготовка к участию в соревнованиях Всемирной серии бокса проводилась непосредственно с личным тренером. В ноябре 2015 года автор работы вновь стал Чемпионом России. С января 2016 года в составе сборной России началась подготовка к участию в летних Олимпийских играх.

Надо отметить, что главный тренер сборной России по боксу Александр Борисович Лебзяк с 2013 года ограничил взаимодействие спортсменов, членов сборной России, с личными тренерами. Тренировочный процесс на общекомандном сборе представлял собой сначала выполнение общей программы, и лишь в заключении незначительный объем времени работы с личным тренером. По нашему мнению, что подтверждается также беседами с другими членами сборной команды, данный подход значительно снизил результативность выступлений наших спортсменов на международной арене.

Это объясняется тем, что высококвалифицированные спортсмены находятся на пике спортивной формы. Результативность их выступления во многом определяется психологической готовностью, которая формируется в индивидуальной работе с личным тренером. Также личный тренер, как никто другой, видит сильные и слабые стороны своего спортсмена и, в соответствии с этим, планирует тренировочные средства и методы.

Субъективные наблюдения за собственным самочувствием, настроением на поединки, показали, что в процессе подготовки к главному старту при непосредственной работе с личным тренером, значительно повышают уровень психологической готовности к поединкам. Спортсмен, осознавая,

что должное внимание уделял в процессе подготовки именно своим индивидуальным сильным и слабым сторонам, выходит на бой более сконцентрированным и уверенным в себе.

В доказательство данных наблюдений был проведен анализ объективных показателей физической и психологической готовности автора работы в различные периоды соревновательной карьеры. К объективным показателям мы отнесли показатели пульсометрии и показатели психологического тестирования. Результаты анализа отражены в следующем параграфе.

3.2. Показатели физической и психологической подготовленности накануне Олимпийских Игр 2016 года

Для определения физической подготовленности мы использовали метод пульсометрии. Мы применяли его в ходе сложного спарринга за две недели до первого боя главных соревнований. Измерения проводились пять раз в течение нашего исследования. Результаты пульсометрии отражены на рис. 1-5.

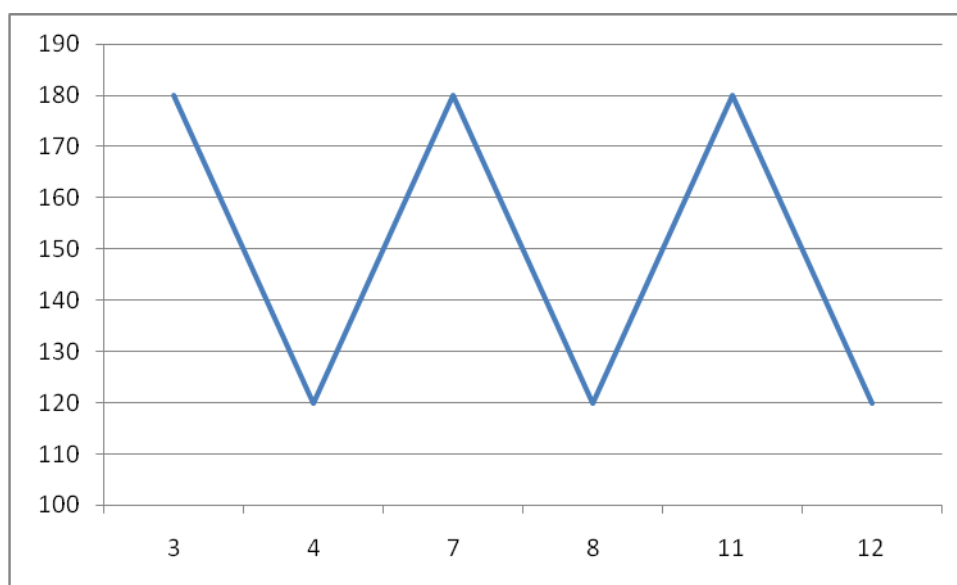


Рис. 1. Показатели пульсометрии в ходе сложного спарринга в январе 2014

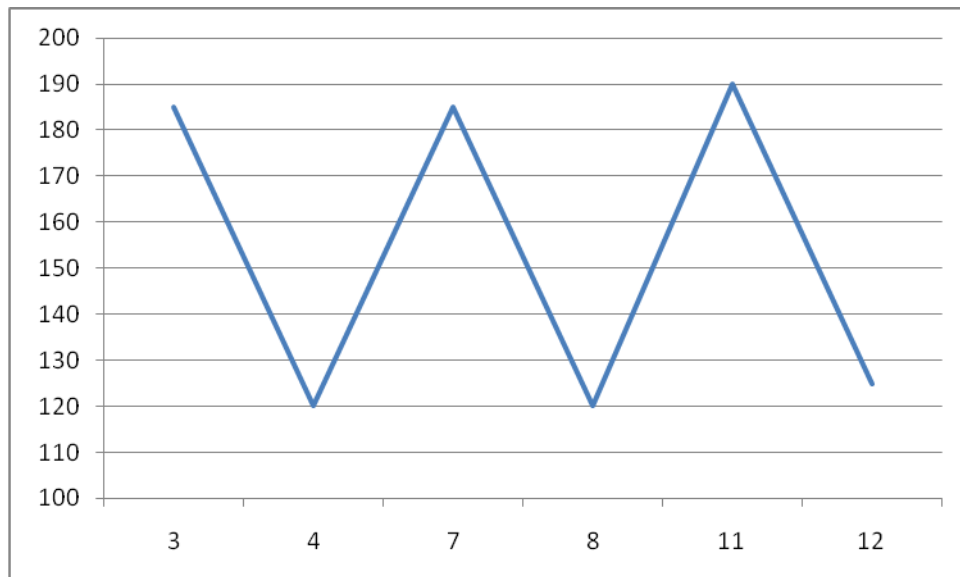


Рис. 2. Показатели пульсометрии в ходе сложного спарринга в июле 2014

Анализируя данные, представленные на рис. 1 и 2, можно сделать вывод, что уровень тренированности в сезоне 2014 года повысился в ходе подготовительного периода подготовки. На рисунке 1 мы видим, что в начале подготовительного периода подготовки в ходе сложного спарринга после каждого раунда частота сердечных сокращений повышается до уровня 180 ударов в минуту. При этом минутный интервал отдыха позволяет восстановиться до показателей ЧСС – 120 ударов в минуту. Рисунок 2, который характеризует состояние сердечно-сосудистой системы в конце подготовительного периода подготовки, говорит о том, что спортсмен готов в большей степени выкладываться в рамках сложного спарринга. Об этом говорит повышение пульса до 185 и даже до 190 ударов в минуту. При этом восстановление за одну минуту происходит до показателей 120 ударов в минуту.

На рисунке 3 отражены показатели физической подготовленности накануне участия в турнире Всемирной серии бокса. Из рисунка мы видим, что эти показатели примерно на том же уровне, что и перед выступлением на Чемпионате России 2014 года. Так, например, можно наблюдать, что показатели ЧСС практически не отличаются от предыдущего тестирования. Частота пульса в ходе сложного спарринга повышается до 185-190 ударов в минуту, а восстановление после минутного перерыва происходит до 120

ударов в минуту.

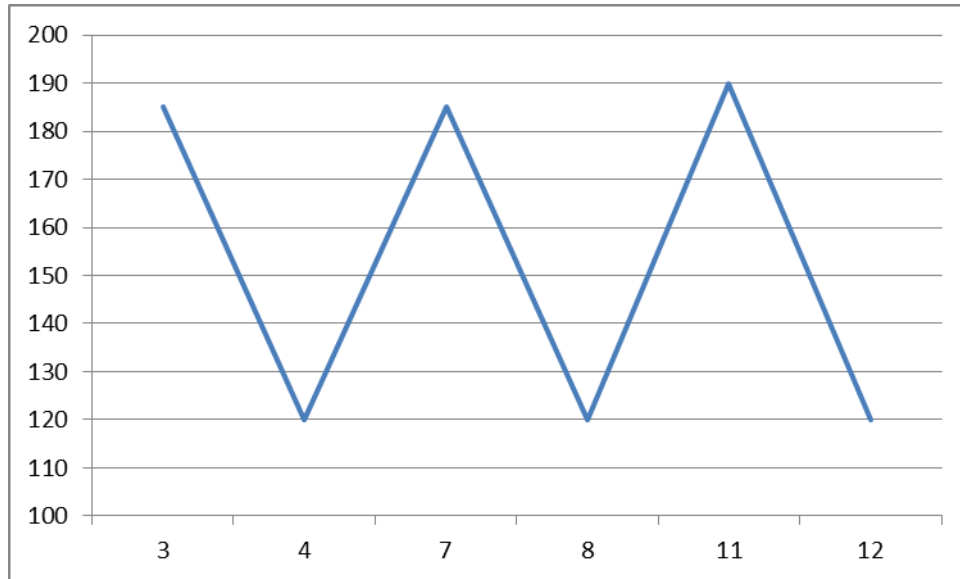


Рис. 3. Показатели пульсометрии в ходе сложного спарринга в январе 2015

Интересным является тот факт, что в общем уровень физической подготовленности на пике спортивной формы у квалифицированного спортсмена меняется незначительно. Можно предположить, что квалифицированные спортсмены, незначительно отличаются друг от друга показателями физической подготовленности. А основным определяющим фактором победы в поединке является уровень технико-тактического мастерства и в особенности психологическое состояние спортсмена.

Тем не менее, показатели 4-го тестирования которое проводилось в начале мая 2016 года, позволяет говорить о том, что появляются признаки перетренированности. Так мы видим из рисунка 4, что в ходе сложного спарринга частота сердечных сокращений после минутных перерывов между раундами не восстанавливается до 120 ударов в минуту, а составляет 125 и 130 ударов после второго и после третьего раунда соответственно. Надо отметить, что именно до мая 2016 года тренировки проводились по общим для всех членов сборной России планам. При этом каждый спортсмен отрабатывал свои коронные приемы, работал над слабыми местами уже на фоне значительной усталости.

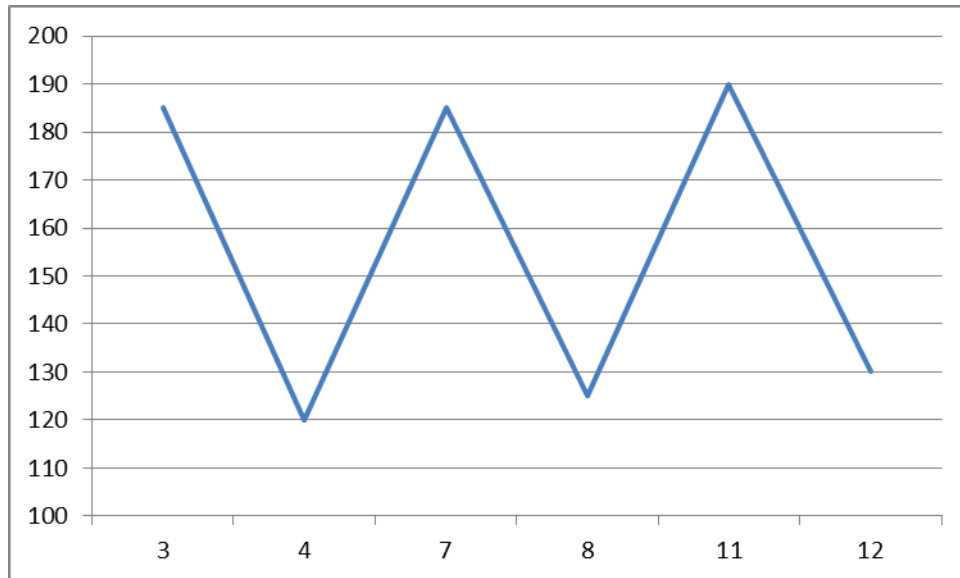


Рис. 4. Показатели пульсометрии в ходе сложного спарринга в мае 2016

Данное обстоятельство могло привести к накоплению утомления перед главным стартом на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро в августе 2016 года.

С мая месяца тренерским штабом было принято решение о подготовке в течение оставшихся 3-х месяцев под руководством личных тренеров. Как следствие, в большей степени стал присутствовать индивидуальный подход, учитывались адаптационные возможности организма, более точно строилось соотношение нагрузки и отдыха. В результате за 2 недели до боя на Олимпийских играх было проведено 5-е в ходе нашего исследование тестирование показателей работоспособности сердечно-сосудистой системы. Результаты тестирования отражены на рисунке 5.

Из рисунка мы видим, что работа с личным тренером положительно отразилась на показателях работоспособности автора работы. Так же, как и в прошлом сезоне на пике спортивной формы частота сердечных сокращений поднималась в конце каждого раунда до 185-190 ударов в минуту, при этом минутный перерыв позволял восстанавливаться до 120 ударов в минуту.

Таким образом, мы видим, что работа с личным тренером позволяет избежать состояния переутомления спортсмена перед главным стартом и вывести спортсмена на пик спортивной формы.

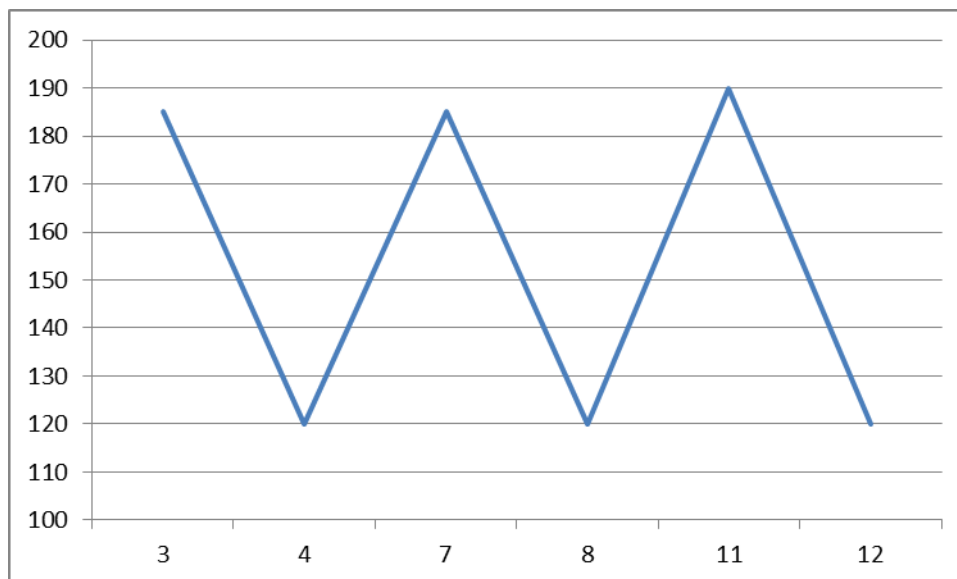


Рис. 5. Показатели пульсометрии в ходе сложного спарринга в июле 2016

О том, что происходит с психологическим состоянием спортсмена, можно судить по результатам психологического тестирования (таблицы 1, 2)

Таблица 1

Изменение уровня личностной тревожности спортсмена
в ходе исследования

	Июль 2014 (перед ЧР 2014)	Январь 2015 (перед турниром Всемирной серии бокса)	Май 2016 (олимпийский год после работы по программе сборной)	Июль 2016 (олимпийский год после работы с личным тренером)
Личностная тревожность	35	35	44	37

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 – низкая тревожность; 31-45 – Умеренная тревожность; 46 и более – высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности [15].

Как видно из таблицы 1 показатели личностной тревожности в ходе исследования были в умеренном диапазоне. Однако налицо значительное повышение личностной тревожности в мае 2016 года (до 44 условных единиц). Учитывая, что в этот период снижаются показатели физической подготовленности, можно предположить, что данные показатели взаимосвязаны, и подготовка спортсмена имеет определенные недостатки. Но ближе к главному старту, а именно к Олимпийским играм 2016 года показатели личностной тревожности возвращаются к показателям, наблюдаемым во время удачных выступлений сезонов 2014 и 2015 годов.

Это наблюдение дополнительно подтверждает эффективность именно индивидуальной работы квалифицированных спортсменов с личным тренером, которая проводилась с мая по июль 2016 года.

Таблица 2

Изменения в уровнях самочувствия, активности, настроения спортсмена
в ходе исследования

	Июль 2014 (перед ЧР 2014)	Январь 2015 (перед турниром Всемирной серии бокса)	Май 2016 (олимпийский год после работы по программе сборной)	Июль 2016 (олимпийский год после работы с личным тренером)
Самочувствие	6,4	6,5	5,3	6,3
Активность	6,5	6,4	5,2	6,2
Настроение	6,3	6,4	5,8	6,2

Следует упомянуть, что при анализе самочувствия, активности, настроения важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Как видно из таблицы 2 в ходе исследования наблюдается стабильно

высокие показатели психологического состояния, определяемого опросником САН, в сезоне 2014 и 2015 годов. Далее мы видим, как в мае 2016 происходит снижение показателя настроения на 0,6 баллов, и снижение показателей самочувствия и активности – на 1,2 балл. Кроме того, если в сезонах 2014 и 2015 годов оценки самочувствия, активности и настроения близки между собой, то в мае 2016 самочувствие и активность значительно ниже настроения. Это свидетельствует о нарастающем утомлении.

Однако во время последнего тестирования накануне Олимпийских игр 2016 года мы наблюдаем улучшение показателей самочувствия, активности и настроения, а также улучшение соотношения между этими показателями. Данные показатели практически достигают показателей 2014 и 2015 сезонов, которые мы оцениваем как удачные в спортивной карьере автора работы.

Данные анализа тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров позволяет говорить о том, что, во-первых, следует строить процесс спортивной подготовки с возможным снижением количества главных соревнований, а во-вторых, целесообразно проводить подготовку с учетом индивидуальных особенностей на протяжении всего года при тесном взаимодействии с личным тренером.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Многолетняя спортивная подготовка боксера, как и любого спортсмена, включает в себя этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. На каждом этапе спортивной подготовки прослеживается принцип периодизации, который предполагает распределение тренировочной нагрузки в зависимости от периода подготовки. Каждый период имеет свои цели и специфику. Продолжительность каждого периода обусловлена уровнем квалификации спортсмена и календарем соревнований. Не соблюдение принципа периодизации отрицательно сказывается на прогрессировании спортсмена.

Анализ соревновательной деятельности членов сборной России по боксу свидетельствует о том, что большое количество отборочных соревнований зачастую не позволяют спортсмену достичь пика спортивной формы к наиболее важным соревнованиям. В связи с этим спортсмену совместно с тренером необходимо выбрать тот путь отбора на Олимпийские игры, который будет наиболее удачно вписываться в годичный макроцикл. Это может быть отбор посредством участия в Чемпионатах Европы и Мира, а может быть участие во Всемирной серии бокса.

Еще одной особенностью тренировочного процесса боксеров, членов национальной сборной, является то, что в настоящее время тренировочный процесс осуществляется по одинаковым для всех стандартизированным программам подготовки, что, по нашему мнению, не является эффективным для спортсменов высокой квалификации. Гораздо эффективнее строить индивидуальную программу подготовки совместно с личным тренером. Только такой подход может обеспечить эффективную проработку сильных и слабых сторон спортсмена.

Проведенный в нашей работе анализ физической и психологической подготовленности боксера, члена национальной сборной, в течение трех лет

соревновательной карьеры, позволяет говорить о том, что индивидуальный тренировочный процесс под руководством личного тренера способствует предотвращению состояния перетренированности спортсмена, повышает психологическую готовность к ведению поединка. Об этом свидетельствуют показатели пульсометрии в ходе сложного спарринга, а также показатели психологического тестирования, включающего в себя оценку личностной тревожности, а также самочувствия, активности и настроения спортсмена в ходе подготовки к главным стартам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А. О. Акопян и др - М.: Советский спорт, 2005. - 71 с.
2. Бокс. Теория и методика [Текст]: Учебник / Ю.А.Шуликха, А.А.Лавров, С.М.Ахметов и др. / под общей редакцией Ю.А.Шулики, А.А.Лаврова. – Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009. – 767 с.
3. Бердышев С.Н. Боевые искусства. Философия и техника боя [Текст]: (Серия «Мастера боевых искусств») / С.Н.Бердышев. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2002. – 496 с.
4. Вайцеховский С.М. Книга тренера [Текст] / С.М.Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст]: Изд. 2-е, перер. и доп. / Ю.В.Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с., ил. – (Наука спорту).
6. Гаракян А.И. Формирование точности ударных движений боксеров-юношей на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Гаракян. - М.: ВНИИФК. - 23 с.
7. Гаракян А.И. Бокс. Тренировка акцентированных и точных ударов: монография / А.И. Гаракян, О.В. Меньшиков, З.М. Хусяйнов. - М.: Физкультура и спорт, 2007 - 197 с.
8. Градополов И.В. Бокс [Текст]: Учебник / И.В.Градополов – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 338 с.
9. Даурцев К.В. Искусство самозащиты [Текст] / Даурцев К.В. – СПб., Издательство «Левша. Санкт-Петербург», 2002. – 204 с.
10. Дегтярев И.П. Бокс [Текст]: Учебник для институтов физической культуры / И.П.Дегтярев и др. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

11. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. - М.: Академия, 2001. – 264 с.
12. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) [Текст] / Е.Н.Захаров, А.В.Карасев, А.А.Сафонов, под общ. ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
13. Колесник И.С. Новые подходы к развитию ловкости у боксеров [Текст] / И.С. Колесник, Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 3. - С. 59-61.
- 14.Короновский В.Н. Защита и нападение [Текст] / В.Н.Короновский. – М.: ГРАНД: Фаир – Пресс, 2005 – 152 с.
- 15.Мансур Хамда. Индивидуализация общей и специальной силовой подготовки боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Хамда Мансур. - М., 1999. - 23 с.
- 16.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П.Матвеев – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
- 17.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
- 18.Остьянов В.Н. Бокс (обучение и тренировка) [Текст] / В.Н.Остьянов, И.И.Гайдамак. - Киев: Олимпийская литература, 2001. – 239 с.
- 19.Панченко, К.Л. Бокс. Техническая и тактическая подготовка [Текст] / К.Л.Панченко, А.М.Григорьев, А.А.Попов – Харьков: «КІСК»: 1997–240с.
- 20.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст]: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В.Н.Платонов – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с. ил.

21. Психологические тесты [Текст] В 2 т. Т. 1. / Под ред. А.А.Карелина: – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 312 с.
22. Синьков В.А. Бокс. Первые шаги [Текст] / В.А.Синьков, М.В.Шпорт. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2004. – 256 с. (Серия «Планета Спорт».)
23. Специальная скоростно-силовая подготовка боксеров-юниоров на предсоревновательном этапе / К.Н. Копцев [и др.] // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2007. - N 8. - С. 43-44.
24. Спортивная физиология [Текст]: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с., ил.
25. Теория и методика бокса [Текст]: Учебник / под общ. Ред. Е.В.Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с
26. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464с.
27. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (утв. приказом Минспорта РФ от 20 марта 2013 г. № 123)
28. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования [Текст] / В.И.Филимонов – М.: «ИНСАН», 2001.–400с.
29. Филимонов В.И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2006. - 548 с.
30. Халмухамедов Р.Д. Методика тестирования уровня специальной подготовленности боксеров-юниоров высокой квалификации / Р.Д. Халмухамедов // Теория и практика физ. культуры. - 2007. - № 12. - С. 32.
31. Харлампиев А.Г. Бокс – благородное искусство самозащиты [Текст] / А.Г.Харлампиев, А.Ф.Гетье, К.В.Градополов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с. – (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А.Харлампиева).
32. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480с.

- 33.Хусяйнов З.М. Сила, быстрота и точность ударов боксеров различных тактических типов и квалификации. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова / З.М. Хусяйнов. - М.: Физкультура и спорт, 2007. 224 с.
- 34.Штейнбах В.Л. Последний раунд [Текст] / В.Л.Штейнбах. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 228с.
- 35.<http://justboxing.net>

Шкала оценки уровня личностной тревожности
(Ч.Д.Спилберг, Ю.Л.Ханин / Психологические тесты, 2000)

Шкала самооценки

Фамилия _____ Дата _____

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

A – нет, это не так

B – пожалуй, так

C - верно

D – совершенно верно

	A	B	C	D
21. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22. Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25. Я проигрываю потому, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26. Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28. Ожидаемые трудности обычно тревожат меня	1	2	3	4
29. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30. Я вполне счастлив	1	2	3	4
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33. Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35. У меня бывает хандра	1	2	3	4
36. Я доволен	1	2	3	4
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Данный тест является надежным информативным способом самооценки уровня личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д.Спилбергом (США) и адаптирован Ю.Л.Ханиным.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Показатели ЛТ (личностной тревожности) подсчитываются по формулам:

$$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

где $\sum 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 37, 38, 40;

$\sum 2$ – сумма остальных цифр по пунктам – 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 – низкая тревожность; 31-45 – Умеренная тревожность; 46 и более – высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности.

Опросник «САН» (по А.А.Карелину, 2000)

Фамилия, инициалы _____

Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности, настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (при этом полюса шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.