

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
**Кафедра спортивных дисциплин**

**ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОГО БОКСЕРА К  
ВЫСТУПЛЕНИЮ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
49.04.01 Физическая культура магистерская программа  
Спортивная подготовка  
заочной формы обучения, группы 02011656  
Дунайцева Виталия Васильевича

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Воронин И.Ю.

Рецензент  
к.п.н., доцент  
Гогинава С.Е.

**БЕЛГОРОД 2019**

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В БОКСЕ	6
1.1. Современное планирование физической подготовки высококвалифицированных единоборцев в годовом макроцикле	7
1.2. Характеристика предсоревновательной подготовки в боксе при работе со спортсменами высокой квалификации .....	16
1.3. Психолого-педагогические средства подготовки боксера высокой квалификации.....	27
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования .....	34
2.2. Организация исследования .....	35
Глава 3. ОСОБЕННОСТИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ	
3.1. Планирование индивидуализированного тренировочного процесса квалифицированного боксера в Олимпийском цикле подготовки	37
3.2. Выступление на Чемпионате Европы по боксу 2015 года .....	39
3.3. Результаты выступления Чемпиона мира 2015 года в категории 64 кг в г. Доха (Катар).....	40
3.4. Итоги вступления квалифицированного боксера в подготовительном турнире и оценка его физической подготовленности перед Олимпийскими играми	42
3.5. Результат выступления бронзового призера по боксу на	

Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро 2016 году	46
ВЫВОДЫ .....	48
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	51

## ВВЕДЕНИЕ

Один из ведущих специалистов в сфере бокса В.И. Филимонов отмечает, что «... современный бокс с его многообразной двигательной деятельностью требует от спортсмена предельного проявления физических и волевых качеств. Важнейшим фактором воздействия на динамику достижений является рационально построенная система подготовки, благодаря которой обеспечивается направленное формирование и совершенствование спортивных умений и навыков наряду с неуклонным развитием способностей, необходимых для прогресса в боксе» [51].

В настоящее время в боксе стоит сложная задача поиска «... наиболее эффективных средств и методов тренировки, направленных одновременно на развитие физических качеств и совершенствование техники движений. Бокс характеризуется весьма широкой вариативностью действий ациклического характера, а также комплексным развитием основных физических качеств, носящих ярко выраженный скоростно-силовой характер» [7].

Современный бокс относится к тем видам спорта, в которых для достижения высоких результатов необходимо иметь разностороннюю физическую подготовку, высокое технико-тактическое мастерство и психологическую устойчивость.

Анализ выступления ведущих российских боксеров на международных соревнованиях и турнирах показал, что в последнее время произошло значительное снижение результатов. Причин данному факту может быть очень много: некачественная система отбора, низкая организация тренировочного процесса, отсутствие необходимых соревнований и турниров и т.д. Таким образом, возникает противоречие между необходимостью показать высокий результат и созданием необходимых условий для его реализации.

В этой связи предложенный нами анализ подготовки высококвалифицированного боксера к Олимпийским играм будет значимым

и актуальным.

**Целью исследования** выступает анализ эффективности подготовки и участия в соревнованиях высококвалифицированного боксера при подготовке к Олимпийским играм 2016 года.

**Объектом исследования** является процесс подготовки боксера к основным соревнованиям.

**Предмет исследования.** Организация и методика подготовки высококвалифицированного боксера к Олимпийским играм 2016 года.

В соответствии с целью исследования в работе решались следующие **задачи:**

1. Изучить особенности подготовки спортсменов высокой квалификации в современном боксе.
2. Рассмотреть подготовку высококвалифицированного боксера к Олимпийским играм.
3. Разработать практические рекомендации по повышению эффективности подготовки в боксе высококвалифицированных спортсменов.

В качестве **гипотезы** было выдвинуто предположение о том, что исследование особенностей организации соревнований и индивидуализированной подготовки высококвалифицированного боксера к Олимпийским играм позволит разработать эффективные пути подготовки спортивного резерва.

**Теоретическая база** исследования предопределяла следующие направления работы:

- технико-тактическую подготовку в боксе рассматривали: Котешев В.Е., Засухин А.Ф. (1987); Гожин В.В., Малков О.Б. (2008); Остьянов В.Н. (2011); и др.
- физическую подготовку квалифицированных боксеров изучали: Санников В.А. (2006); Калмыков Е.В. (2009); Киселев В.А. (2013); и др.

- психологической подготовкой боксеров занимались: Пилоян Р.А. (1984); Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяет С.В. (2009) Абаджан В.А. (2014); и др.

- особенности подготовки высококвалифицированных спортсменов в олимпийском цикле исследовали: Матвеев Л.П. (1999); Озолин Н.Г. (2002); Ю.Ф. Курамшина (2002); Т.Ю. Круцевич (2002); Платонов В.Н. (2004) и др.

Следующий комплекс *методов исследования* использовался для подтверждения гипотезы и решения задач работы. Среди них: анализ литературных источников по подготовке боксеров высокой квалификации; педагогическое наблюдение за процессом подготовки высококвалифицированного боксера; педагогическое тестирование физической подготовки боксера, педагогический автоэксперимент, предполагавший оценку подготовки и выступления боксера на важнейших соревнованиях при подготовке к Олимпийским играм.

*Новизна работы* состояла в организации исследования подготовки и выступления высококвалифицированного боксера на Чемпионатах мира и Европы, а так же Олимпийских играх 2016 года.

*Практическая значимость* исследования определена тем, что его результаты могут использоваться при подготовке к Олимпийским играм, Чемпионатам мира и Европы и другим ответственным соревнованиям в боксе.

*Апробация диссертации:* Основные положения и результаты диссертационного исследования нашли отражение в публикации в сборнике «Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта» (Белгород, 2018). Результаты исследования внедрены в работу в тренеров по боксу Белгородской области, о чем имеется акт внедрения.

## **Глава 1. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В БОКСЕ**

### **1.1. Современное планирование физической подготовки высококвалифицированных единоборцев в годовом макроцикле**

Планирование учебно-тренировочного процесса является основой всей системы подготовки спортсмена-единоборца. В зависимости от длительности периода планирования специалисты выделяют два вида планов подготовки боксеров:

- периодические;
- текущие.

Перечисленные выше планы принято разрабатывать как для группы боксеров, так и для каждого в отдельности, так называемые индивидуальные планы.

Периодический план составляется на от трех до двенадцати месяцев или для какого то крупного соревнования. В нем достаточно точно раскрываются задачи общей физической подготовки и совершенствование технико-тактического мастерства. Кроме того выбираются наиболее эффективные средства и методы тренировки, определяется характер нагрузки на каждом этапе или периоде подготовки в годовом цикле, дочное число дней тренировок в недельном цикле, а также режимы отдыха и восстановления. Это все выстраивается на основе функционального состояния и здоровья спортсмена, особенностей организации предстоящих соревнований к которым идет подготовка.

В.И. Филимонов (2009) указывает: «...текущие планы разрабатываются на основе периодических. Они составляются на срок от трех месяцев, от соревнования к соревнованию разных масштабов. В плане выделяются различные по характеру микроциклы (недельное планирование), в которых чередуются разная нагрузка и отдых. При составлении этого плана учитывается состояние здоровья боксера, условия труда и быта,

характеристика боев, проведенных в последнем турнире, уровень изменений в спортивном мастерстве и волевой подготовке за прошедшее время» [43].

Для планирования работы с группой боксеров высокой квалификации следует помнить:

- процесс тренировки должен быть непрерывен и иметь круглогодичную направленность, вне зависимости от климатических условий;
- для каждого периода и этапа тренировочного процесса существуют определенные цели и соответствующие задачи;
- определение для каждой группы занимающихся наиболее эффективных средств и методов применительно к их квалификации и спортивному мастерству;
- подбор эффективных средств психологической подготовки боксеров с учетом рекомендаций комплексной научной группы;
- постоянная организация медицинского и педагогического контроля;
- определение для группы и для каждого боксера плана годовой подготовки и участия в важнейших и подготовительных соревнованиях года;
- установление уровня нагрузок в тренировках и соревнованиях для каждого боксера [23].

Реализация индивидуализированного тренировочного процесса связана с состоянием здоровья боксера, его возрастом и квалификацией. Кроме того, специалисты и тренеры сюда относят: количество боев за последний год, их результативность, а также уровень технико-тактического мастерства.

Изучим физическую подготовку боксеров различной квалификации, которую считают «... основным фактором, обеспечивающим качество всесторонней подготовки, включающей техническую, тактическую и психологическую стороны, а также уровнем повышения всех остальных составляющих индивидуального мастерства боксера. Помимо перечисленного эта подготовка неразрывно связана с увеличением

функциональных возможностей боксера и разносторонним физическим развитием» [29].

Физическое состояние определяет «... способность боксера адаптироваться к высоким нагрузкам, способствует восстановлению в наиболее короткий срок спортивной формы, стабильному сохранению тренированности, сокращению восстановительного периода при выполнении отдельных упражнений во время тренировочных занятий и при тренировках в целом» [27 ].

Указанные основные особенности бокса проявляются при непосредственном выполнении свойственных боксу движений и действий. Эти движения и действия можно назвать основными или специальными для бокса упражнениями, характеризующими данный вид двигательной деятельности. Однако они в силу ряда своих особенностей не могут обеспечить высокий уровень и всесторонность физической Предсоревновательной подготовленности квалифицированного боксера. Учитывая особенности специальных упражнений, необходимо стремиться дополнить их другими, вспомогательными упражнениями, помогающими более полноценно решать задачи физической предсоревновательной подготовки. В известные периоды круглогодичного тренировочного процесса вспомогательные упражнения по своему подбору, содержанию и объему могут занимать самое незначительное место, в другие же периоды, наоборот, они могут превалировать.

Вспомогательные упражнения подбираются из других видов двигательной деятельности. Подбор, сочетание, дозировка, последовательность применения в различные периоды тренировки специальных и вспомогательных упражнений и обеспечивают необходимую всесторонность физической подготовки в боксе.

Физическая предсоревновательная подготовка необходима для разнообразного комплексного развития всех двигательных качеств

квалифицированного боксера. Ему прививается способность к точному действию необходимой боксеру техники; психологическую подготовку; непрерывное улучшение необходимой формы. Все это представляет собой специфическую для бокса физическую предсоревновательную подготовку, которая осуществляется с помощью различных средств. [11]

Следует отметить, что на ранних этапах обучения технике бокса, особенно в подростковом и юношеском возрасте, эти боевые движения влияют на организм боксера более эффективно, вызывая значительные функциональные и морфологические изменения. Но организм все более приспосабливается к такому характеру работы. По мере повышения квалификации боксера это приспособление облегчается постоянством исходных положений, уточнением формы и уменьшением амплитуды движений, выполнением движения при помощи все более ограниченного количества мышечных групп, стабилизацией импульсов, возникающих в центральной нервной системе под влиянием одного и того же характера мышечных напряжений. Приспособляемость организма к однообразному характеру работы тормозит повышение уровня его функциональных возможностей. Остановка в физическом развитии квалифицированного боксера тормозит дальнейшее улучшение качества его техники и эффективность ее применения, а, следовательно, и расширение тактических возможностей.

Специальные упражнения квалифицированного боксера являются скоростно-силовыми, которые направляются на сокращение времени простого и сложного реагирования, а так же при реакции выбора. В значительной мере это касается при увеличении темпа и частоты мышечных сокращений. «Наиболее нагрузочная специальная работа осуществляется при тренировке на тяжелых боксерских снарядах, хотя она дает только одностороннюю нагрузку на определенные группы мышц, а кратковременное силовое напряжение момент удара не может в достаточной степени влиять на увеличение силы мышцы» [20] .

Подбор упражнений, которые являются вспомогательными, можно осуществлять как для тренировок на открытом воздухе или в тренировочном зале, а так же, в условиях высокогорья или незначительной возвышенности.

Они комплексно направляются для развития силовых качеств, гибкости боксера, улучшению координационных действий в защите, нападении и при контратаках, а также зрительной и вестибулярной чувствительности. Другие улучшают нервное состояние боксера, улучшают процессы кровообращения и дыхания и т. д.

«Правильным сочетанием вспомогательных (в зале и на открытом воздухе) и специальных упражнений вырабатывается необходимая боксеру специальная выносливость, т. е. способность производить относительно длительную скоростно-силовую работу, что возможно лишь при высоком совершенстве функций мышц и внутренних органов. При применении вспомогательных упражнений не следует забывать их образовательно-воспитательное значение, воздействие на психику спортсмена, на его интеллект, чувства и волю» [32].

Специалистами в области теории и методики физического воспитания В.М. Зациорским, И.Н. Волковым были выделены общую и специальную физическую подготовку спортсмена. В боксе, при работе с высококвалифицированными спортсменами принята такая же классификация [5].

В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак, считают физическую подготовку боксера, с общей направленностью, способствующей увеличению уровня функциональных возможностей его организма, вырабатывающей выносливость, силового и скоростно-силового потенциала и координационных возможностей спортсмена. При этом упражнения должны «... соответствовать движениям и действиям в боксе, прыжки, бег на короткие и средние дистанции в переменном темпе и с интервалами отдыха, толкание ядра, упражнения с медицинболами, а также мячами для большого и настольного тенниса» [30].

Специалистами в области бокса Ю.А. Шуликой, А.А. Лавровым общую физическую подготовку принято рассматривать как «... триединый процесс развития:

- энергетического потенциала;
- физических способностей, обеспечивающих динамические функции;
- сенсомоторных способностей, обеспечивающих управленческую функцию;
- психомоторных способностей, обеспечивающих надежность управления в психостессорных ситуациях, что так важно в боевых условиях поединков боксеров» [48] .

С увеличением роста спортивного мастерства боксера уровень его общеподготовительной направленности необходимо привести в соответствии со спецификой его соревновательной деятельности проводимой в зависимости от ранга и условий соревнований. Таким образом следующий этап обусловлен необходимостью сочетания совершенствования функционального состояния боксера с высочайшими нагрузками на сенсомоторный и костно-мышечный аппарат. К.В. Градополов, И.П. Дегтярев справедливо указывают, что «... специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств боксера и заключается в совершенствовании ударов и защит, в специфических перемещениях и действиях при передвижении, которые могут быть индивидуальны у каждого боксера. К ним также относятся: бой «с тенью», бой «по заданию», бой «с имитацией», упражнения на боксерских мешках, грушах различной формы и веса, лапах настенных подушках и т.д.» [10] .

Если рассматривать годовой цикл подготовки боксера любой квалификации, то принято выделять три важных периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Главной задачей первого - подготовительного - периода является всесторонняя общая подготовка к успешному выступлению в важнейших всероссийских и международных турнирах и чемпионатах. В ходе

тренировочных занятий «... опробываются и совершенствуются новые методические приемы и средства общей и специальной физической подготовки, усваиваются новые приемы и совершенствуются ранее приобретенные технико-тактические действия».

Специалисты в области бокса (В.А. Киселев, В.И. Филимонов) рекомендуют подготовительный период разделить на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе при работе с боксерами необходима разносторонняя общефизическая подготовка, на которую по мнению В.Н. Остьянова, И.И. Гайдамака (2001); В.И. Филимонова (2014), существует следующее распределение тренировочного времени: общая 40-50%, техническая 36-40% и тактическая 20-25%. В качестве основных средств специалисты предлагают: «... общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатика, упражнения на растяжку, упражнения с отягощениями, кроссы, бег на дорожках, прыжки, различные подвижные и спортивные игры, упражнения с партнером в овладении технико-тактическими навыками в условных боях». Следует отметить, что длительность данного этапа в зависимости от уровня физической подготовленности должен быть не более одного месяца.

Второй этап - специально-подготовительный – связан с увеличением уровня тренированности боксера, совершенствования его специальных качеств и двигательных навыков, имеющих его индивидуальные особенности, и подведение спортсмена к специфической соревновательной работе, зависящей от годового плана соревнований и международных турниров.

М.И. Романенко, (1989); Ю.А. Шулика, А.А. Лавров (2009) предлагают следующую градацию на данном этапе: «... физическая подготовка 25-30%, со значительно возрастающими компонентами специальной физической подготовки, техническая 35-45%, а тактическая подготовка - в условных боях и встречах с различными по боевым особенностям и стилю партнерами -

занимает примерно 35-40% общего времени. Основные средства на этом этапе: упражнения специальной физической подготовки для дальнейшего совершенствования физических качеств, специальные упражнения в технике и тактике (условные и вольные бои). В психологической подготовке основное внимание уделяется развитию умения переносить тренировочные нагрузки, применять индивидуальные средства тренировки, в которых требуется мобилизация и напряжение всех сил боксера».

На данном этапе В.И. Филимонов подчеркивает важность значительного повышения соревновательного и интервального методов тренировки боксеров на основе увеличения объема нагрузки и интенсификации упражнений.

В.А. Киселев рекомендует «... в конце этапа, за несколько дней до соревнований, необходимо приблизить условия тренировки к условиям соревнований, т.е. сократить время тренировки, с одновременным увеличением ее интенсивности» [18]. Автор считает, что на данном этапе можно провести контрольные испытания по физической и технической подготовке боксера, проверочные и подготовительные бои и матчевые встречи с ограниченным контактом, в которых проверяется технико-тактическое мастерство боксеров. Все специалисты в сфере бокса на данный этап предполагают отводить не более одного месяца.

В соревновательном периоде боксер постоянно принимает участие в основных чемпионатах и турнирах всероссийского и международного масштаба. Он сохраняет и постоянно повышает свою физическую, технико-тактическую тренированность и психологическую устойчивость при подготовке к важнейшим соревнованиям. Этот период состоит из ряда микропериодов, которые зависят от календаря соревнований, а также от целей и задач, которые ставятся перед ним и решаются в процессе соревнований. На протяжении соревновательного периода он совершенствует технико-тактические приемы для отдельных соперников и повышает уровень функциональных возможностей для сохранения и достижения

максимального уровня тренированности к важнейшим соревнованиям. В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак рекомендуют сохранять «... общий удельный объем физической, технической и тактической подготовки как предсоревновательном уровне» [30].

Техническая подготовка должна обеспечивать дальнейшее совершенствование быстроты и стабильности применения приемов в реальных боевых условиях с неизменным удельным весом, а в ходе тактической подготовки совершенствуются действия против боксеров различных тактических стилей и использующих отдельные «коронные» приемы.

Психологическая подготовка боксера должна обеспечивать максимальную мобилизацию и готовность спортсмена к каждому бою и соревнованию в целом.

В переходном периоде проводится активный отдых боксера. Специалисты рекомендуют: постепенное снижение нагрузки и поддержание спортивной формы средствами активного отдыха, к которым относят игровой метод. Как средства активного отдыха рекомендуется применять: спортивные игры, плавание, сауну и др., а специализированные упражнения используются для поддержания соревновательных навыков. В связи с этим, «... уменьшается количество занятий, общий объем и особенно интенсивность применяемых нагрузок, но это не исключает ежедневных утренних упражнений. Длительность этого периода определяется интервалом между турнирами, а также самочувствием спортсмена.

При подготовке к основным соревнованиям года боксеры высших разрядов предварительно проходят через «... серию промежуточных соревнований и микроэтапов подготовки к ним: переходных, обще-подготовительных и специально-подготовительных. Промежуточные соревнования рассматриваются как этапы подготовки к более ответственным турнирам и средство контроля за становлением спортивной формы. К

основным соревнованиям каждый боксер должен подойти в наилучшей спортивной форме».

## **1.2. Характеристика предсоревновательной подготовки в боксе при работе со спортсменами высокой квалификации**

Спортивный поединок двух боксеров в ринге происходит в постоянно изменяющихся условиях, которые требуют от каждого спортсмена высокой двигательной активности, точности ударных и защитных действий, быстрого переключения и ориентировки, а также значительного творчества. Для современного бокса характерно наиболее жесткое ведение поединка по сравнению с другими видами спортивной деятельности, а результатом которого являются быстрые и точные силовые удары, которые значительно влияют на здоровье боксера и его физическое и психическое состояние.

Таким образом, достижение высоких результатов в боксе связано с проведением и парированием ударов спортсменами, что в свою очередь обусловлено формированием сложных двигательных навыков. Однако, вышесказанное невозможно без развития у квалифицированного боксера физических, психических и волевых качеств, на основе четкого выполнения тактических и стратегических задач в поединке.

Современный бой на ринге требует искусного, постоянно технически и тактически видоизменяющегося ведения боевых действий. Ю.Б. Никифоров, В.М. Клевенко указывают, что «... действия квалифицированного боксера представляют собой ряд чередующихся и взаимосвязанных друг с другом движений, которые требуют проявления всех физических качеств, в связи с чем необходимо развивать и совершенствовать функциональные возможности различных органов, систем и всего организма в целом» [27].

Р.Р. Кмалетдинов считает, что в «... условиях боя на ринге все физические качества должны проявляться с особенной значимостью, так

как уровень развития этих качеств приобретает для квалифицированного боксера огромное значение». Далее автор подчеркивает, что «... если боевое действие, применяющееся для поражения противника или защиты от его удара, не будет выполнено с максимальной быстротой и точностью то оно приведет к поражению в отдельном действии или поединке в целом» [17].

Важность и значимость развития быстроты у квалифицированных боксеров постоянно подчеркивается специалистами: И.П. Дегтярев (1979); А.В. Гаськов (1998); В.А. Санников, В.В. Воропаев, (2006); В.И. Филимонов (2009). Они считают, что быстрота «... реакции в сложной обстановке боксерского поединка – важнейшее качество боксера, которая проявляется в мгновенном ударе в открытую цель при нападении либо уход от скоростной атаки соперника». Г.В. Шатков, А.Г. Ширяев (1997) убедительно добавляют, что быстрота движений боксера значительным образом связана с его силовыми показателями, так как «... только при достаточном развитии мышечной силы квалифицированный боксер приобретает способность наносить резкие, быстрые и сильные удары, а в том случае, когда сила отсутствует, то спортсмен к окончанию поединка теряют как быстроту, так и возможность нанести резкий удар» [47]

Квалифицированный боксер должен обладать развитием всех мышц тела, так как в момент акцентированного удара очень важно придать жесткость всей системе его звеньев.

Кроме того, развитие силы важно и при течении поединка в ближнем бою. Практика показывает, что боксеры, не обладающие большой физической силой, при всех прочих примерно равных условиях не достигают выдающихся спортивных результатов [11; 18; 22 и др.]. Следовательно, параллельно с развитием быстроты во всех ее проявлениях квалифицированному боксеру необходимо больше внимания уделять также развитию мышечной силы.

Спортивный поединок и их количество в турнирах и чемпионатах с различными соперниками, которые имеют иные показатели по

квалификации, тактико-технической подготовленности, стиля деятельности и характерологических особенностей выдвигает высокие требования к функциональному состоянию квалифицированного боксера, что проявляется в его боеспособности, или выносливости. То есть под выносливостью в боксе понимается «... способность продолжительное время интенсивно вести спортивный поединок, выдерживать психическое напряжение и действие ударов противника, а также преодолевать утомление» [7].

В боксе такое физическое качество как выносливость зависит от согласованной работы различных систем организма. Квалифицированному боксеру значительно повышать работоспособность всего организма и, одновременно, снижать энергетические траты за счет оптимизации боевых действий.

Кроме того, как указывают В.В. Гожин, В.Л. Деменьтьев, С.В. Сиязет (1997) спортсмену высокой квалификации, необходим волевой настрой, который позволяет стойко переносить значительное утомление во время поединка вырабатывать боевую готовность и переносить неблагоприятные психические состояния.

В.К. Градополов (2010) подчеркивает значимость тактической подготовки, Автор считает, что она предопределяет необходимое распределение сил квалифицированного боксера в зависимости от особенностей технико-тактической подготовки соперника и складывающихся условий спортивного поединка [10].

Можно заключить, что выносливость квалифицированного боксера зависит от вышеперечисленных условий.

Необходимость развития следующего физического качества - ловкости боксера - рекомендуют И.П. Дегтярев (1985), Р.Р. Кмалетдинов (2000), В.И. Филимонов (2009) и др. Специалисты в области теории и методики физической культуры Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер (2001), Ю.Ф. Курамшин (2004) предлагают рассматривать ловкость «... как способность спортсмена

в совершенстве владеть своим телом в разнообразной обстановке, требующей расторопности и быстрой ориентировки, точных, смелых и решительных действий, как способность переключения от одних точно координированных движений к другим и способность быстро создавать новые двигательные акты в соответствии с внезапно возникшими в связи с изменившейся обстановкой задачами» [42].

При проведении боксерского поединка ловкость квалифицированного спортсмена выражается экономичности техники нанесения ударов и уходов уклонов и нырков в защитных действиях. Кроме того, Н.А. Худадов (1997) отмечает значимость и целесообразность ловкости при применении боевых движений в зависимости от особенностей технико-тактического арсенала соперника [44].

Боевые движения и действия боксера требуют большой гибкости, подвижности в суставах и свободы движений. Увеличение амплитуды, экономичность и мягкость движений делают квалифицированного боксера ловким, быстрым, непринужденным. Ловкий квалифицированный боксер способен к более продолжительным динамическим усилиям.

Организация эффективного учебно-тренировочного процесса с квалифицированными боксерами позволяет развить специфичные комплексные восприятия: «чувство времени», «чувство дистанции» [2; 7; 9; 36 и др.].

Как указывалось выше, различные авторы И.П. Дегтярев (1985); В.Е. Котышев, А.Ф. Засухин (1987); В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак (2001); В.И. Филимонов (2001, 2009; 2010); В.А. Киселев (2006); В.В. Абаджян, В.А. Санников (2014) имеют свое видение структуры тренировки на предсоревновательном этапе, с выделением каких-либо особенностей, относительно организации тренировочной нагрузки с целью достижения спортсменами состояния высокой тренированности.

Под тренированностью спортсмена «... понимается комплексная переменная характеристика состояния спортсмена, отражающая его возможности в избранном виде» [28].

По мнению Л.В. Волкова (1974), тренированность проявляется в двух формах: в увеличении функциональных резервов организма и в повышении эффективности физиологических регуляций, то есть в более экономичном, с точки зрения биохимии, обеспечении нагрузки.

По результатам проведенных исследований были выявлены множественные разнонаправленные взаимосвязи как внутри отдельных групп (блоков) показателей, так и между ними. Обширный экспериментальный материал позволил выделить общие и частные характеристики взаимосвязей в массиве корреляционной матрицы.

К общим характеристикам, по мнению В.Н. Остьянова, И.И. Гайдамака (2001); В.А. Киселева (2006); В.И. Филимонова (2009), Ю.А. Шулики (2009) следует отнести:

- Увеличение числа и тесноты значимых корреляций в подготовительный период по отношению к состоянию готовности к соревнованиям (спортивной формы) и к послесоревновательному этапу (14 дней).

- Состояние готовности спортсменов к соревнованиям (спортивная форма) характеризуется большим числом корреляций между изучаемыми блоками. На после соревновательном этапе уменьшается число связей между ними, с одновременным увеличением их внутри отдельных блоков.

К особенностям частных характеристик относят:

- состояние готовности к соревнованиям (спортивная форма) характеризуется увеличением числа корреляций блока психических функций с блоками технических показателей и показателями блока общефизической подготовленности и уменьшением их числа с блоком специально-физических показателей;

- в блоке специально-физических показателей (специализированный тест по 38 параметрам) выявлено: состояние готовности к соревнованиям (спортивная форма) характеризуется уменьшением тесноты взаимосвязей внутри блока с увеличением ее на послесоревновательном этапе;
- состояние спортивной формы характеризуется локализацией - уменьшением числа и тесноты связей внутри изучаемых блоков (внутри-системные связи) с одновременным увеличением их между блоками показателей (межсистемные связи);
- на этапе временной утраты спортивной формы (14 дней послесоревновательного этапа) отмечена другая тенденция - усиление тесноты взаимосвязей внутри блоков показателей с одновременным нарушением межсистемных связей и уменьшением их числа;
- сравнительная характеристика корреляционных зависимостей показателей тренированности спортсменов в подготовительный и соревновательный периоды (состояния спортивной формы и временной ее утраты - 14 дней после соревнований) выявили тенденцию к увеличению числа связей в подготовительный период (как внутрисистемных, так и межсистемных связей) [20; 30; 43; 48 и др.].

Немногочисленные исследования, выполненные в подобном направлении, в какой-то степени подтверждают выявленную нами тенденцию. Так, по данным В.А. Киселева (2006), у боксеров-финалистов отмечено меньшее число корреляций между психическими и физическими функциями организма, чем у боксеров, проигравших ранее [18].

В исследованиях Ю.В. Верхошанского (1977) отмечено, что на этапе высшего спортивного мастерства обнаруживается тенденция к уменьшению тесноты между отдельными способностями и что феномен "переноса" не проявляется столь четко, как раньше. К подобным заключениям пришел в своих исследованиях В.М. Зациорский (1966), установив, что степень переноса физических качеств с ростом

тренированности уменьшается и что механизм взаимосвязи в высшей степени специфичен [15].

Выявленная тенденция развития, становления и временной утраты спортивной формы свидетельствует о сложности механизма управления ею и специфичности проявления тех или иных параметров в разных состояниях тренированности. Вышесказанное подтверждает мысль о необходимости индивидуального подхода к спортсменам высших разрядов на этапе подведения к пику спортивной формы (и не только на этом этапе).

Каждый спортсмен высокого класса (исходя из принципа компенсации) подходит к состоянию спортивной формы, основываясь на своих специфических особенностях, свойствах, которые характерны только ему. Задача тренера в этом случае - вовремя увидеть и разгадать эти специфические индивидуальные свойства и способствовать их развитию.

Особенно важно на последнем этапе подготовки (микроцикле) дать возможность раскрыться этим специфическим индивидуальным свойствам, не "задушить" их большими объемными нагрузками, в чем, собственно, и должен состоять профессионализм тренера. При планировании системы подготовки на предсоревновательном этапе тренер-преподаватель должен учитывать направленность предыдущей физической нагрузки, ее объем, интенсивность и реакцию организма (его адаптацию и кумулятивный эффект) на полученную ранее дозу [17; 18].

Имея ответы на такие непростые вопросы, тренировочный процесс можно прогнозировать.

В научно-методической литературе отчасти раскрыты некоторые поставленные вопросы. Накоплен большой практический и научно-методический опыт организации и планирования учебно-тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Имеющиеся по данному вопросу публикации (И.П. Дегтярев (1985); Ю.Б. Никифоров (1987); Р.Р. Кмалетдинов (2000); В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак (2001); В.И. Филимонов (2001); В.А. Санников В.В. Воропаев (2006); Ю.А.

Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов, В.А. Таймазов (2009); В.А. Киселев (2013) и др.) раскрывают многие аспекты указанной проблемы с учетом той или иной специфики тренировочного процесса, особенностей контингента спортсменов, условий проведения и организации предсоревновательного этапа.

В основе указанных научно-методических пособий лежит разработка Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова, С.М. Ахметова, В.А. Таймазова (2009). По данным авторов, предсоревновательная подготовка длится около 2 месяца, из них 3-4 недели отводится для общеподготовительного этапа и 3 недели для специально-подготовительного этапа. Ниже приводятся основные положения предсоревновательной подготовки с некоторыми изменениями и дополнениями.

Общеподготовительный этап. В задачу первой недели (микроцикла) входит развитие общефизических качеств специальной направленности и совершенствование технических и тактических приемов.

Первая неделя характеризуется стабильным уровнем количественных характеристик тренировки: объем - большой, интенсивность - средняя, тренировки - комплексные, с применением средств как общефизической подготовки (спортивные игры, легкая атлетика, штанга, медицинболы, "работа на дороге"), так и специально-физической (школа бокса, условные бои, совершенствование быстроты передвижений, совершенствование специализированных ощущений) [43; 48].

В задачу второй недели, как указывают В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак (2001), входит достижение высокого уровня общефизической подготовки, совершенствование скоростно-силовой и общей выносливости. Вторая неделя характеризуется волнообразной динамикой нагрузки (объем и интенсивность). Колебания "волны" нагрузок происходят в следующем режиме (в цикле - через день): по интенсивности - от максимальной в первый день до большой во второй; по объему - от большого в первый день до среднего во второй. Применяемые средства: упражнения максимальной

интенсивности - бег, "работа на дороге", интенсивные общеразвивающие, с отягощениями, на снарядах, школа бокса.

В задачу третьей недели входит повышение уровня общей выносливости, совершенствование в технике и тактике бокса. Третья неделя характеризуется относительно стабильной нагрузкой в первой половине недели (уровень - высокий) с волнообразным повышением интенсивности во второй половине до максимального, с одновременным (незначительным) повышением объема. Средства подготовки: спортивные игры, "работа на дороге", совершенствование индивидуальной техники, школа бокса, упражнения на снарядах, условные и вольные бои [30].

Рассмотрим специально-подготовительный этап. В задачу первой недели (микроцикла) подготовки входит развитие специальной быстроты и выносливости, совершенствование специализированных ощущений и сенсомоторики.

Объем нагрузки, как указывают В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, С.В. Сиязет (2009) в первой половине микроцикла - высокий, а интенсивность выполнения упражнений средняя. Далее следует волнообразное понижение объема при стабильной (средней) интенсивности и повышение объема и интенсивности на следующей "волне", до уровня больших нагрузок, и понижение их к концу микроцикла до следующего уровня. Средства, применяемые в первом микроцикле: спортивные и подвижные игры, "работа на дороге", боксерские снаряды, школа бокса, условные и вольные бои [8].

В И. Филимонов указывает, что «... задача второй недели - достижение спортсменами высокого уровня специальной и психической выносливости, регуляции функционального состояния, поддержание высокого уровня специально-физической подготовки. Динамика объема и интенсивности нагрузки имеет волнообразный характер разнонаправленного действия, т.е. с повышением интенсивности понижается объем и наоборот. В первый день микроцикла интенсивность нагрузки максимальная, объем - средний. Во второй день объем повышается до высокого уровня с одновременным

снижением интенсивности до среднего уровня. Динамика интенсивности имеет цикличность через день - от максимальной до средней. В то же время объем нагрузки находится в пределах среднего уровня, с повышением до большого во второй день, и с незначительным понижением (ниже среднего) в последний день микроцикла [43].

Средства подготовки, используемые во втором микроцикле: упражнения в отработке с партнером совершенствования технико-тактического мастерства, упражнения на боксерских снарядах в скоростно-силовом режиме, условные и вольные бои, спарринги, школа бокса, "работа на дороге", активный отдых.

Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, А.Г. Мулатов (1994) справедливо указывают, что «... задачу третьего (последнего) микроцикла подготовки входит создание необходимых условий для кумуляции воздействия предыдущих нагрузок путем изменения количественных и качественных характеристик для повышения специальной быстроты и выносливости, совершенствования специализированных ощущений, совершенствования техники и тактики бокса. Объем нагрузки в третьем микроцикле - средний, с незначительным повышением во второй день. Интенсивность - большая, с волнообразным понижением до среднего уровня» [25].

Средства подготовки: специальные упражнения в парах и на снарядах, индивидуальная работа с тренером, школа бокса, активный отдых.

Подводя итог вышеизложенному, следует отметить, что в первой неделе как общеподготовительного, так и специально-подготовительного этапов происходит втягивание организма в работу большой интенсивности путем применения разнообразных средств тренировки в соответствии с задачей этапа.

Р.Р. Кмалетдинов (2000); В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак (2001); В.И. Филимонов (2001); В.А. Санников В.В. Воропаев (2006); подчеркивают, что вторая неделя является "ударной" - тренировочные нагрузки достигают

своего максимума. В третьей неделе для реализации кумулятивного эффекта применяемых тренировочных средств, нагрузки значительно снижаются.

Состояние спортивной формы характеризуется локализацией - уменьшением числа и тесноты связей внутри изучаемых блоков (внутри-системные связи) с одновременным увеличением их между блоками показателей (межсистемные связи).

Подводя итог, можно заключить, что анализ двигательной деятельности боксера высокой квалификации позволяет определить ее основные характеристики:

- относительно длительная работа скоростно-силовой направленности – значительная скорость выполнения ударов на основе максимального приложения силы;

- значительные требования к точности боевых движений: точность удара, необходимая амплитуда, резкость и сила движений, их одновременность и последовательность;

- общее состояние и постоянное укрепление организма квалифицированного боксера необходимо для выполнения атакующих действий и также для перенесения болевого порога от ударов соперника;

- значительное разнообразие и скорость выполнения боевых движений, что в спортивного поединка с жестким соперником значительно затрудняет реализовывать план на бой и выполнение своей техники.

Все это требует воспитания быстрой ориентировки и дисциплины действий, внимательности, наблюдательности, развития зрительно-двигательных представлений, памяти и ряда других интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, т. е. особой психологической подготовки [32].

### **1.3. Психологические особенности подготовки спортсмена, обусловленные спецификой бокса**

Успешное выступление в напряженном и трудном многодневных соревнованиях, где приходится встречаться с разнообразными, порой опасными противниками, требует от боксера высокой квалификации наряду с большим технико-тактическим совершенством и физической работоспособностью также и высокого уровня психологической подготовленности.

Проблема психологической подготовки боксера высокой квалификации является важной и значимой в тренировочном процессе (Р.А. Пилюян (1984) Ю.Б. Никифоров (1987); А.В. Гаськов (1998); Р.Р. Кмалетдинов (2000); В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак (2001); В.И. Филимонов (2001); С.Д. Неверкович (2006); В.А. Санников, В.В. Воропаев (2006); Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов, В.А. Таймазов (2009); Е.В. Калмыков (2009) и др.)

Психологическая подготовленность боксера определяется, во-первых, степенью развития специализированных восприятий: чувства дистанции и времени удара, ориентировки на ринге, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и, во-вторых, психологическим состоянием спортсмена.

При оптимальной психологической подготовленности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития перечисленных качеств и состояния так называемой психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной в бою цели, значительная психическая устойчивость.

Уровень развития специфических психических процессов проявляется в действиях боксера на ринге, во многом определяется успешностью развития природных задатков спортсмена, которые совершенствуются в процессе специальных упражнений.

Недостаточное развитие специфических психических функций боксера или плохая компенсация их другими качествами, например – замедленной реакцией, большой быстротой движений или хорошим чувством дистанции отрицательно сказывается также и на достижении состояния готовности, т. к. вызывает у спортсмена чувство неуверенности или психической неустойчивости [23].

Психическая устойчивость – это способность спортсмена сохранять в трудных условиях тренировки и соревнований положительное эмоциональное состояние, работоспособность и психические качества, необходимые в бою, несмотря на влияние факторов, вызывающих отрицательные эмоции и психическую напряженность [12].

А.Ц. Пуни считал, что в структуру состояния психологической устойчивости входят высокоразвитые познавательные, эмоциональные и волевые функции. «Готовность спортсмена к соревнованию складывается из уверенности в своих силах, стремления проявить себя и добиться победы, оптимального эмоционального возбуждения, высокой помехоустойчивости, способности произвольно управлять своим поведением».

Под психологической готовностью спортсмена к соревнованию понимается «... возможность успешно выступать на соревнованиях. В психической готовности отводится большая роль уверенности, воле и т. д., которые не поддаются измерению и формализации и поэтому могут лишь дополнять полученные объективные данные исследований» [32].

Многие психологи спорта усматривают сущность психологической готовности спортсмена в различных воздействиях на него экстремальных условий соревнований и возможности своевременно принять оптимальное решение в конкретной ситуации, в единстве деятельности и состояния, в непрерывном контроле и регуляции поведения.

Во время предсоревновательной подготовки на общеподготовительном этапе и акцент делается преимущественно на общую психологическую

подготовку, а на специально-подготовительном этапе – на специальную психологическую подготовку к данному соревнованию.

Основная задача тренера по боксу это развитие у спортсменов целеустремленности, что является неотъемлемой частью психологической подготовки боксеров. Ее можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству, и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер обязан разобрать с боксером все его положительные и отрицательные стороны подготовки. [24]

Следует постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса, ограниченном приеме пищи и воды.

Бокс как спорт диктует отрицательные предстартовые состояния – предстартовая лихорадка и апатия – обычно характеризуются тем что спортсмены находящиеся в этом состоянии не уверены в своих силах, их преследуют навязчивые мысли о ходе предстоящих соревнований, терзают сомнения по поводу своей готовности и успеха в выступлениях.

К «психологическим барьерам» в боксе относят:

- страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду или коллектив, мыслью об отрицательной оценке плохого выступления близкими людьми или тренером)
- страх перед противником, вызванный или знанием его сильных сторон или неправильной информацией об его успехах, или суевериями, или недооценкой собственных возможностей
- боязнь проиграть бой нокаутом или ввиду явного преимущества противника
- боязнь не выдержать высокого темпа боя
- боязнь получить новую травму или повторную

- боязнь неадекватного судейства, их субъективного отношения к противникам
- всевозможные суеверия, до сих пор еще распространены среди боксеров

Под влиянием этих и других подобных им мыслей и эмоций спортсмен становится чрезмерно возбужденным, вспыльчивым или вялым, апатичным [23]

Находясь в состоянии стартовой лихорадки, боксер, сильно волнуясь, не может, как правило объективно представить себе картину предстоящего боя и сосредоточиться на плане своего выступления. Желание выиграть бой сменяется у него всяческими опасениями о ходе встречи, о ее результате. У боксера ухудшается внимание, нарушается память. Некоторые особенно возбудимые, неуравновешенные боксеры перед боем становятся крайне раздражительными и вспыльчивыми, не могут сидеть на месте, грубят, суетятся.

В результате исследования Б. И. Рысева было установлено что к отрицательным показателям стартовой лихорадки и стартовой апатии относятся: частота пульса и дыхания, высота артериального давления, которые в течение 5-ти минутного отдыха после разминки падают до уровня данных и лишь в отдельных случаях повышаются; оптимальный скрытый период двигательной реакции для данного состояния проявляется с колебаниями и при больших долях секунды, чем при оптимальных сдвигах. При выходе боксера на ринг показатели частоты пульса, дыхания и высоты артериального давления, которые относительно данных после 5-ти минутного отдыха резко изменяются в сторону их увеличения или понижения [5].

Чтобы успешно преодолеть все эти трудности необходимо развивать все качества воли. Формирование психической готовности к конкретному соревнованию достигается целой системой психолого-педагогических

мероприятий, которые дают должный эффект лишь при направленном и комплексном их применении.

В вольном бою без ограничения действий партнеров не допускает каких-либо условностей, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. Вслед за соревновательным боем он является основным показателем технико-тактической разносторонности 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. Занятия по боевой практике следует проводить в конце каждой недели.

Если во время обучения не надо выдерживать темп, преподаватель может выделить на одно упражнение в парах или на снарядах от 3 до 8 мин. Что касается условных или вольных боев, то время раундов строго регламентируется (2 или 3 мин.).

Специальные упражнения на снарядах для развития чувства дистанции. Боксерские снаряды могут с успехом применяться для развития чувства дистанции у боксеров. Следует только учесть, что упражнения на снарядах, применяемые с этой целью, имеют свою специфику, о которой нельзя забывать: при выполнении упражнений на подвижных снарядах (боксерский мешок, насыпная груша и т. п.) очень трудно правильно рассчитать дистанцию, поскольку снаряд находится в постоянном движении. В данной ситуации невозможно использовать дополнительные ориентиры или остановить снаряд в нужный момент для того, чтобы проверить точность выполнения упражнений. Поэтому рекомендуется чаще наносить удары с разных дистанций и стараться зрительно и двигательно прочувствовать ощущения, которые при этом возникают. Упражнения для развития чувства

дистанции на снарядах необходимо применять в форме установок. Установки могут быть следующими:

1. Боксируя одной левой рукой, наносить удары только с заданной дистанции (с ударной, средней и т. д.).
2. То же для ударов правой рукой.
3. Удары левой рукой наносить только с ударной дистанции для левой руки, а удары правой — только с ударной дистанции для правой руки.
4. Удары правой рукой наносить только с дальней дистанции, а левой - только со средней, и наоборот.
5. Во время перемещения снаряда сохранять до него заданную дистанцию.

Подобных установок может быть очень много, поэтому здесь приведены только некоторые.

Особое место среди боксерских снарядов занимают лапы. Это очень полезный для развития чувства дистанции снаряд. Используя его, тренер получает возможность предложить боксерам специальные упражнения как для точности определения, так и для точности сохранения дистанции.

Лапы необходимы тогда, когда тренер хочет проконтролировать качество выполнения того или иного упражнения для развития чувства дистанции, а также при исправлении ошибок в точности определения или сохранения дистанции. Надев лапы, тренер может быстро обнаружить недостатки в технике занимающихся и помочь их исправить, предложив необходимые упражнения. Кроме того, тренер по своему желанию может создавать различные ситуации, чтобы приучить занимающихся ориентироваться и принимать решения в сложной обстановке. Тренер может приблизить выполнение специальных упражнений к боевым условиям, надевая на одну руку перчатку, а на другую лапу и заставляя занимающихся действовать под угрозой получения удара, что очень важно для выработки чувства дистанции у боксеров в боевых условиях.

Приводить здесь все специальные упражнения для развития чувства дистанции, которые можно применять на лапах, нет необходимости, потому что почти все перечисленные выше упражнения могут с успехом выполняться с помощью лап, причем для повышения тренирующего эффекта можно использовать те же приемы и дополнительные ориентиры, которые применяются для развития точности определения и сохранения дистанции. Нужно только учесть, что в упражнениях, требующих двустороннего ведения боя, тренер может наносить удары лишь одной рукой, на которую он надевает перчатку, а занимающийся имеет право наносить удары только по лапе, находящейся у тренера на другой руке.

В качестве примера приводим здесь только одно специальное упражнение для развития чувства дистанции, которое удобно использовать на лапах. Тренер и боксер свободно передвигаются друг перед другом. Тренер неожиданно раскрывает лапу, поворачивая ее ударной поверхностью к боксеру, что служит сигналом к атаке. Боксер имеет право атаковать только в том случае, когда лапа находится на ударной дистанции. При этом тренер раскрывает лапу на очень непродолжительное время. Задания боксеру могут даваться самые разные. Например, наносить удар, когда лапа будет находиться на средней дистанции, или один раз наносить удар с дальней дистанции, а второй раз — со средней и т. д.

Ценность данного упражнения в том, что боксеры приучаются определять дистанцию и реагировать на нее в условиях ограниченного времени, что очень важно. Указанное упражнение с успехом можно использовать и при обучении боксеров в парах. В этом случае одному из боксеров предлагается на короткое время неожиданно раскрывать перчатку, а второму — наносить по ней удары с заданной дистанции.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Задачи, которые решались нами в исследовании, были раскрыты с помощью **методов**, к которым относились:

- анализ литературных источников по подготовке боксеров высокой квалификации;
- педагогическое наблюдение за процессом подготовки высококвалифицированного боксера;
- педагогическое тестирование физической подготовки боксера;
- педагогический автоэксперимент, предполагавший оценку подготовки и выступления боксера на важнейших соревнованиях при подготовке к Олимпийским играм.

**Анализ литературных источников** по подготовке боксеров высокой квалификации был направлен на изучение учебно-методической литературы по проблеме тренировки боксеров высокой квалификации. Проводились беседы с тренерами сборной России, Центрального федерального округа и Белгородской области по организации учебно-тренировочного процесса и участия в важнейших соревнованиях для подготовки к Олимпийским играм.

**Педагогическое наблюдение** за процессом подготовки высококвалифицированного боксера к Чемпионату Европы и Чемпионату мира 2015 г и к Олимпийским играм 2016 года.

В работе были использованы следующие **педагогическое тестирование физической подготовки боксера** высокой квалификации:

Тест № 1. Бег 3000 м (мин).

Тест № 2. Отжимание в упоре лежа (к-во раз).

Тест № 3. Подтягивания (к-во раз).

Тест № 4. Отжимания на брусьях (к-во раз).

**Педагогический автоэксперимент**, предполагавший оценку подготовки и выступления боксера на важнейших соревнованиях при подготовке к Олимпийским играм. В нем боксер высокой квалификации проводил записи тренировок, соревнований, проводил оценку своего функционального состояния, корректировал тренировочный процесс, основываясь на показателях и рекомендациях комплексной научной группы.

## **2.2. Организация исследования**

Проведение педагогического автоэксперимента с боксером высшей квалификации включало тринадцать взаимосвязанных и взаимодополняющих этапов:

1. На первом этапе (апрель-май 2016 г.) рассматривались и анализировались научные и научно-методические аспекты предсоревновательной подготовки высокой квалификации боксера к важным соревнованиям. Методика подготовки включала проведение учебно-тренировочных сборов (высокогорье, среднегорье и т.д.) продолжительностью от недели каждый с различной направленностью; участие в Чемпионатах Европы и Мира по любительскому боксу. Участие в подготовительном турнире для Олимпийских игр. Проводилось тестирование физического потенциала боксера. Между сборами, планировался недельный промежуток, в котором проводились активные прогулки, спортивные игры, совершенствование индивидуального тактического мастерства ТТМ с тренером 30-40 мин. (интенсивность средняя, близкая к высокой).

2. Второй этап (май-июня 2016 года) - первый учебно-тренировочный сбор Цахкодзор (Армения). физической и технической подготовки в боксе. Проводилось тестирование ОФП боксера.

3. Четвертый этап (07.08. – 15.08.2015 года). Чемпионат Европы по боксу г. Самоков (Болгария).

4. На пятом этапе третий учебно-тренировочный сбор «Круглое озеро» Московская область. Углубленная специальная подготовка и совершенствование технико-тактического мастерства с партнерами и на снарядах.

5. Шестой этап (06.10. -15.10.2015 года). Чемпионат мира по боксу г. Доха (Катар). Чемпиона мира по любительскому боксу.

6. Январь 2016 года. Учебно-тренировочный сбор Цехкодзор (Армения). Тренировки на высокогорье.

7. Февраль 2016 года. Учебно-тренировочный сбор «Круглое озеро» Подмосковье.

8. 23 по 27 февраля 2016 года. г. Софии (Болгария) 67-й международный турнир по боксу «Кубок Странджа – 2016» среди любителей. Победитель.

9. 25 мая – 8 июня 2016 года. Учебно-тренировочный сбор Цехкодзор (Армения). Тренировки на высокогорье.

10. 10 июня – 25 июня 2016 года. Учебно-тренировочный сбор Кисловодск (Россия). Тренировки на возвышенности до 1000 м. Проводилось тестирование физического потенциала боксера.

11. 30 июня – 25 июля 2016 года. Учебно-тренировочный сбор Сочи (Россия).

12. 28 июля вылет на Олимпиаду. Прохождение акклиматизации.

13. 14-19 августа 2016 года Олимпийские игры 2016 года в Рио-де-Жанейро. Бронзовый призер Олимпийских игр.

14. Последний этап сентябрь 2016 - декабрь 2018 предполагал оформление работы в виде диссертационного исследования.

## **Глава 3. ОСОБЕННОСТИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ**

### **3.1. Планирование индивидуализированного тренировочного процесса квалифицированного боксера в Олимпийском цикле подготовки**

В ходе реализации плана подготовки к Чемпионату Европы по боксу 2015 осуществлялся учет нагрузок, их объем и интенсивность, а также различные тренировочных средств.

План подготовки органически включал три взаимосвязанных и взаимодополняющих этапа. При этом каждый этап имел определенную направленность и продолжительность. Первому этапу предшествовали отборочные соревнования и активный отдых.

Первый этап общеподготовительный этап. Он предполагал основные задачи и средства подготовки:

- развитие физических качеств специальной направленности (общая физическая подготовка и «работа на дороге»);
- повышение уровня функциональных возможностей (беговые и игровые упражнения, специальные задания при работе с партнерами и на боксерских снарядах);
- развитие специально-физических качеств в упражнениях с отягощениями.

В качестве примера приведем третий тренировочный день недельного микроцикла.

1. тренировка. Общеразвивающие упражнения: «работа на дороге», прыжки, «челночная» работа. Продолжительность 40 мин.
2. тренировка. Игра в футбол 2 периода по 20 мин (ЧСС 160-170).
3. тренировка. ОФП специальной направленности. Комплекс упражнений с отягощениями: штанга, гантели. Продолжительность 60 мин.

Второй этап был организован на базе Цахкодзор (Армения). На данном этапе основное направление было связано:

во-первых, с достижением оптимального уровня функциональных возможностей боксера на базе общей и специальной подготовки;

во-вторых, с совершенствованием индивидуального технико-тактического мастерства.

К средствам подготовки относились:

1. Упражнения общей физической подготовки: (бег, спортивные игры).
2. Упражнения специальной физической подготовки (задания с отягощениями), упражнения на снарядах (ЧСС 170-180).

Третий день недельного тренировочного цикла предполагал следующее содержание.

1 тренировка ОРУ. Школа бокса: развитие быстроты перемещений в специализированных заданиях с отягощениями и без них. Продолжительность 60 мин.

2 тренировка. Упражнения на снарядах; 4 подхода по 1,5-2 мин.; 3 подхода по 4 мин. Индивидуальная работа на лапах (20-30 мин). Продолжительность 90 мин.

3 тренировка. Ходьба, бег по пересеченной местности. Работа в парах по заданию. Продолжительность 1 час.

3. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства (ЧСС 160-180). Обращалось внимание на качество выполнения приема, максимальную скорость и точность.

Третий этап (июнь 2015 года Круглое озеро, Московская область). Этот период предполагал углубленную специализированную подготовку, совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства с партнером и на снарядах.

К задачам этапа следует отнести:

1. Достижение максимального уровня функциональных возможностей.

2. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства боксера.

Упражнения с партнером выполняются в парах в высоком темпе, а отдельные связки в соревновательном режиме.

Третий день недельного тренировочного цикла предполагал следующее содержание.

1 тренировка. ОРУ, «работа на дороге», работа на лапах. Продолжительность 60 мин.

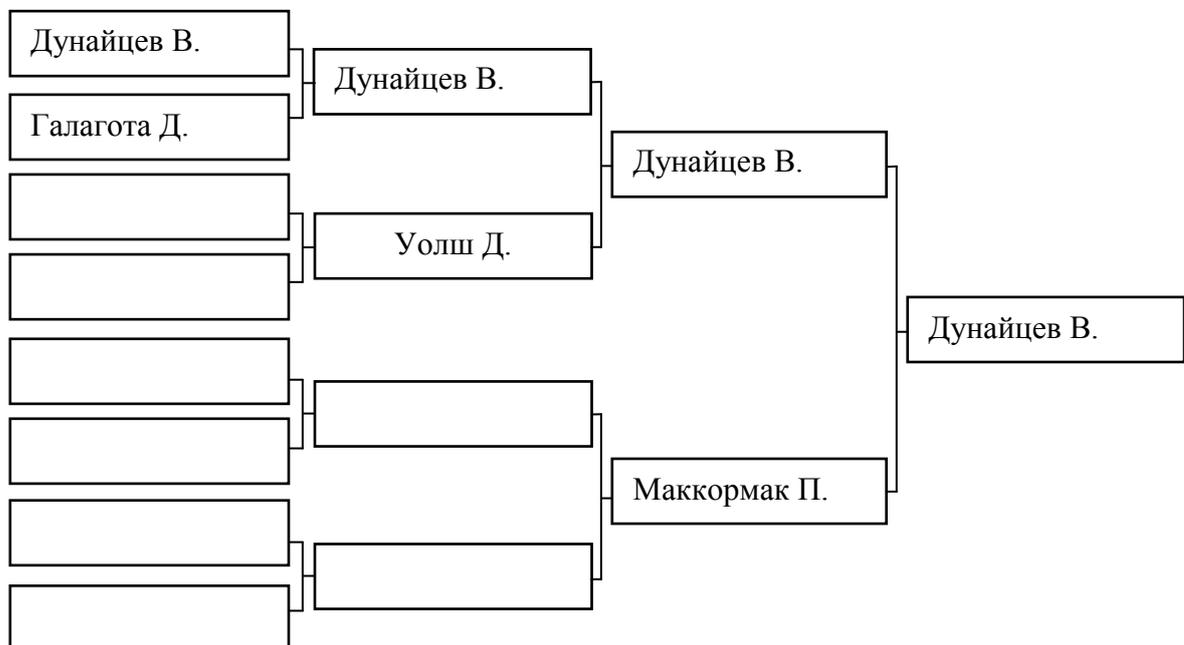
2 тренировка. Условный бой со сменой соперника (легкие, тяжелые). Работа на снарядах. СТТМ с партнером. Продолжительность 90 мин.

3 тренировка. Тактическая подготовка 10 раундов по 3 мин (15 с взрывная работа 15 с свободный бой). Индивидуальная подготовка 30 мин.

### 3.2. Выступление на Чемпионате Европы по боксу 2015 года

С 8-15 августа 2015 года в г. Самоков (Болгария) проводился 41-й Чемпионат Европы по боксу среди любителей, в котором принял участие В. Дунайцев.

Свой первый бой в 1/8 финала он провел с представителем Белоруссии и успешно победил с результатом 3:0. Результаты остальных боев представлены на рисунке 1.



**Рис. 1. Результаты выступления В. Дунайцева на Чемпионате Европы 2015 года (с ¼ финала)**

10 августа 2015 года состоялся бой 1/8 финала Дунайцев В. (Россия) – Довгалевич Е. (Белоруссия). Результаты боя 3:0 (30:27, 29:28, 30:27).

13 августа 2015 года состоялся бой ¼ финала Дунайцев В. (Россия) – Галагота Д. (Молдавия). Результаты боя 3:0 (29:28, 29:28, 29:28).

14 августа 2015 года состоялся бой ½ финала Дунайцев В. (Россия) – Уэльш Д. (Ирландия). Результаты боя 3:0 (29:28, 29:28, 29:28). Работа от соперника, больше передвижения на ногах, не останавливаться перед соперником.

15 августа 2015 года состоялся финальный бой Дунайцев В. (Россия) – Маккормак П. (Англия) Результаты боя 3:0 (29:28, 29:28, 29:28). Высокий боксер с длинными руками. Сокращать дистанцию, переходить в ближний бой. Навязывать для себя комфортные условия

В. Дунайцев становится Чемпионом Европы по боксу 2015 года среди любителей.

**3.3. Результаты выступления Чемпиона мира 2015 года в категории 64 кг в г. Доха (Катар)**

Тактические задания на поединки Виталия Дунайцева и их результативность на Чемпионате мира по боксу г. Дохе (Катар), проходившего 5-15 октября 2015 года представлено ниже.

Тактическое задание на бой В. Дунайцев – П. Маккормак (Великобритания). Прессинг и постоянное давление, работа на контратаках.

Тактика на бой В. Дунайцев - Л. Сотомайор (Азербайджан). Входить на ближнюю дистанцию боя с передним правым боковым ударом.

В. Дунайцев - Ясинел Толедо Лопес (Куба). Соперник имеет сильный удар. Удерживать на дистанции. Найти ошибки и контратаковать.



### **3.4. Итоги вступления квалифицированного боксера в подготовительном турнире и оценка его физической подготовленности перед Олимпийскими играми**

Одной из важнейших форм подготовки высококвалифицированного боксера к важнейшим соревнованиям является участие в контрольных соревнованиях, в которых проверяется его готовность, а так же оттачивается технико-тактическая и психологическая подготовка. Такими соревнованиями стал 67-й международный турнир по боксу «Кубок Странджа – 2016» среди любителей. Он проводился в г. Софии (Болгария) с 23 по 27 февраля 2016 года.

В. Дунайцев (до 64 кг), который является действующим Чемпионом мира, за пять дней провел пять победных боев поочередно победил грузинского, испанского, украинского и ирландского боксёров. Достаточно напряженным был финальный поединок, в котором В. Дунайцев встретился с представителем эквадорского бокса. Соперник смог противостоять только в третьем раунде, но: «... Виталий справился. В целом он вёл свои бои на тех скоростях, которые были необходимы».

Тренерский состав сборной России по боксу считает, что В. Дунайцев достойно выступил на соревнованиях, но на Олимпийских играх предполагается несколько иной режим – между боями обязательно должен быть день отдыха. Но тем не менее, такие соревнования необходимы для поддержания боксера в тонусе, так как при отсутствии соревнований теряется специфические качества боксера – чувство «дистанции и соперника». Данный турнир В. Дунайцев от боксировал не на 100 % у него еще есть потенциал, который он может добавить в спортивные поединки. Таким образом, у него сохраняется высокий шанс получить медаль любого достоинства на Олимпийских играх.

В процессе учебно-тренировочных сборов в Кисловодске перед Олимпийскими играми было проведено итоговое тестирование физической подготовленности боксера.

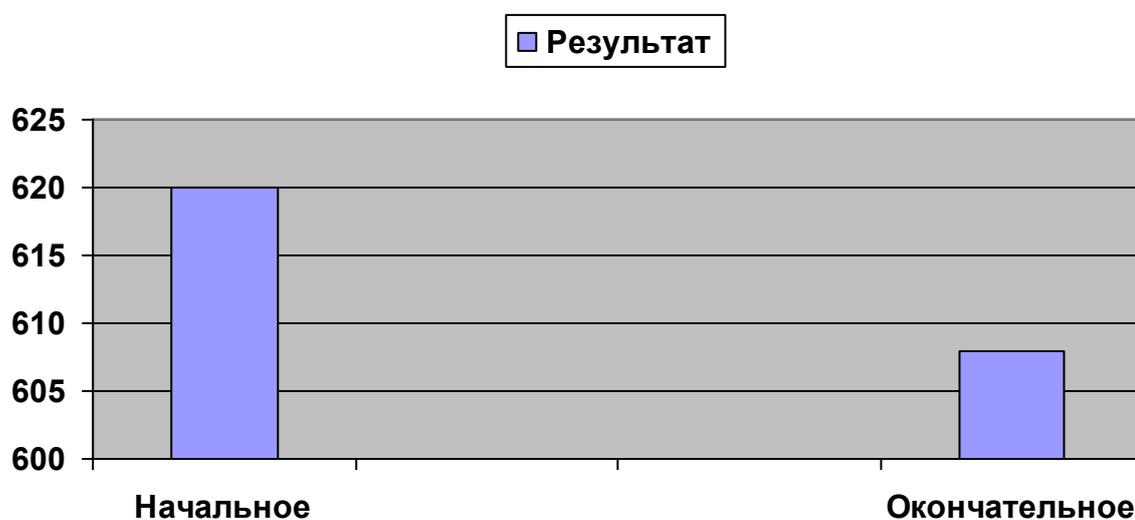
Результаты изменения физической подготовленности боксера высокой квалификации представим в виде таблицы 1.

Таблица 1

**Изменение физической подготовленности боксера в процессе подготовки к Олимпийским играм**

Тест	Тестирование	
	Начальное	Окончательное
Бег 3000 м, (сек)	620 сек (10 мин 20 сек)	608 сек (10 мин 8 сек)
Подтягивание на перекладине, (к-во раз)	28	34
Отжимание в упоре лежа, (к-во раз)	101	112
Отжимание на брусьях, (к-во раз)	78	89

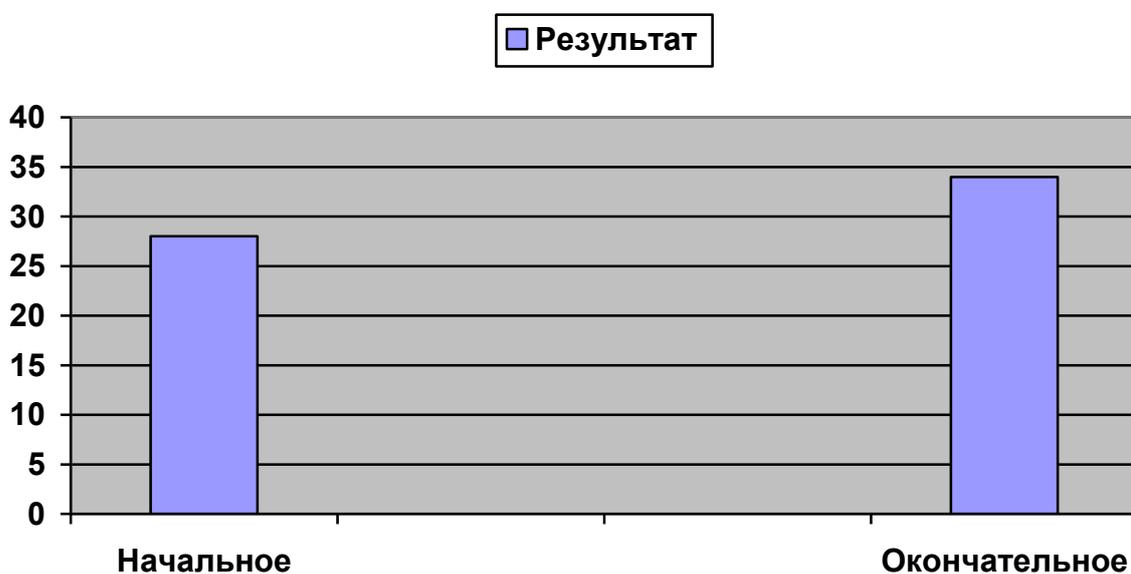
Представим результаты теста «Бег 3000 м» в виде рисунка 1.



**Рис.1. Изменение показателей в тесте «бег 3000 м» высококвалифицированного боксера в процессе подготовки к Олимпийским играм, (сек)**

Из результатов, представленных на рисунке 1, следует, что время пробегания дистанции высококвалифицированного боксера в тесте «бег 3000 м» улучшилось с 620 сек до 608 сек.

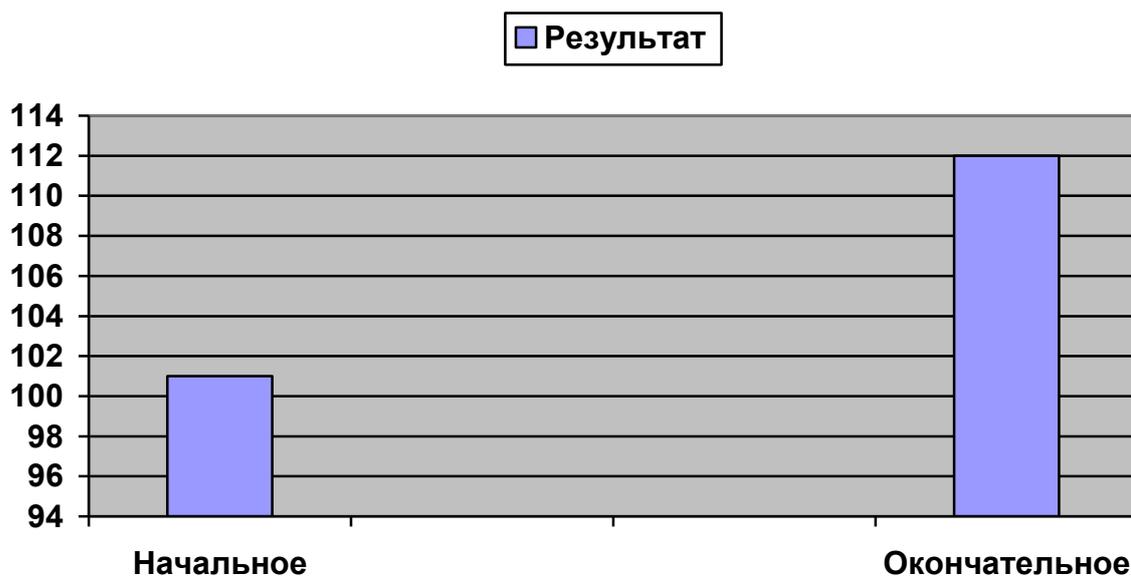
Представим результаты теста «подтягивание на перекладине» в виде рисунка 1.



**Рис.2. Изменение показателей в тесте «подтягивание на перекладине» высококвалифицированного боксера в процессе подготовки к Олимпийским играм, (к-во раз)**

Из результатов, представленных на рисунке 2, следует, что количество подтягиваний высококвалифицированного боксера улучшилось с 28 до 34 раз.

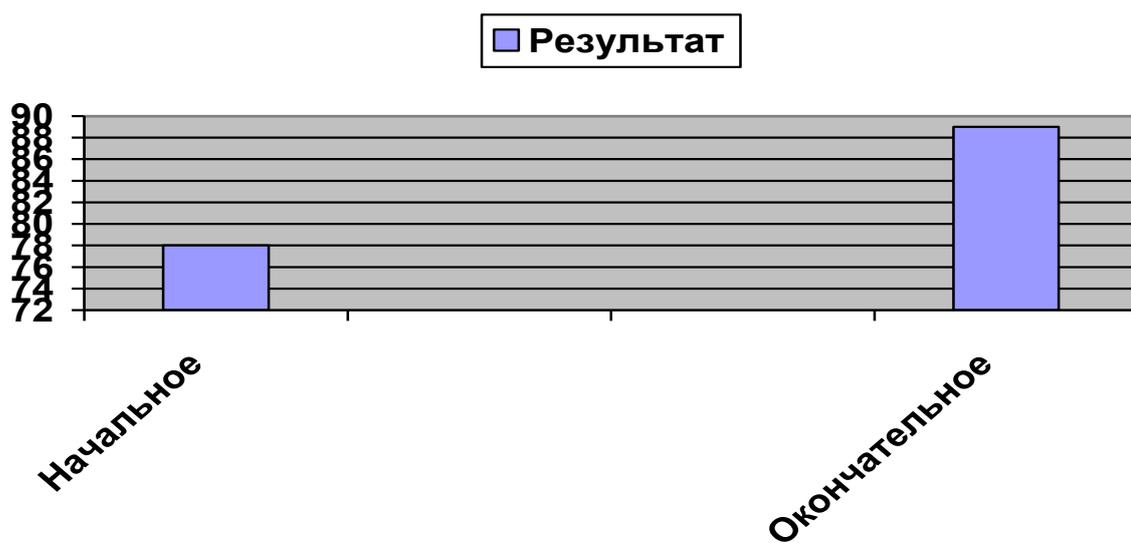
Представим результаты теста «Отжимание в упоре лежа» в виде рисунка 3.



**Рис.3. Изменение показателей в тесте «Отжимание в упоре лежа» высококвалифицированного боксера в процессе подготовки к Олимпийским играм, (к-во раз)**

Полученные результаты тестирования физической подготовки высококвалифицированного боксера в тесте «Отжимание в упоре лежа» возросли с 101 до 112 раз.

Представим результаты теста «Отжимания на брусьях» в виде рисунка 4.



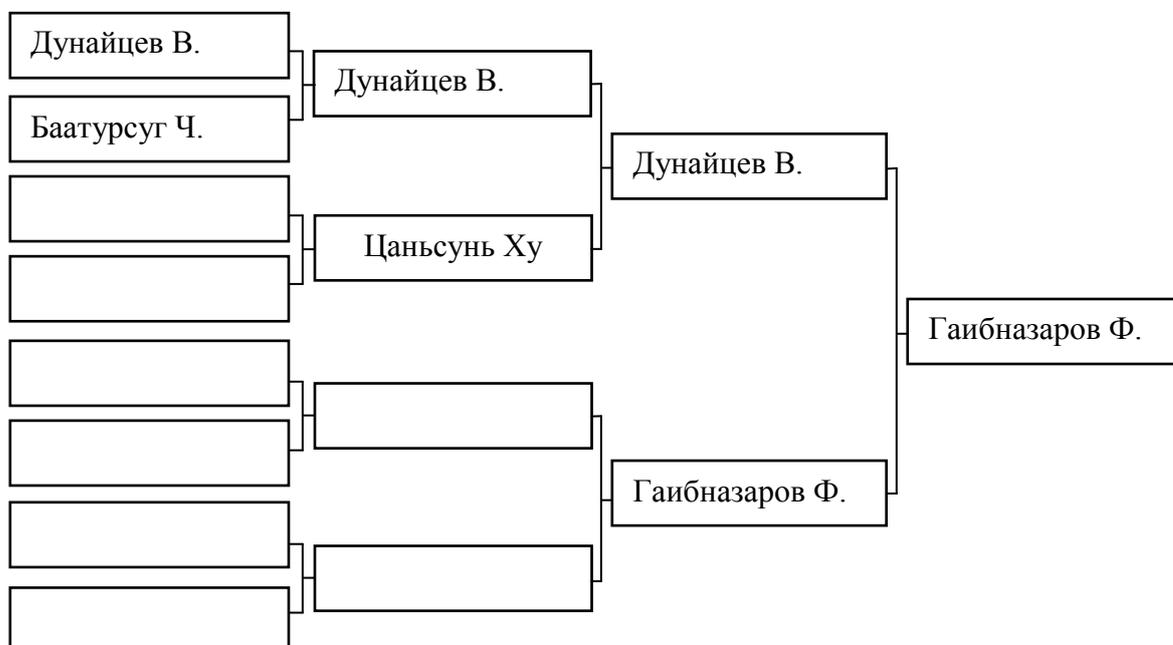
**Рис.4. Изменение показателей в тесте «Отжимание на брусьях» высококвалифицированного боксера в процессе подготовки к Олимпийским играм, (к-во раз)**

Результаты оценки физической подготовки высококвалифицированного боксера свидетельствуют о том, что в тесте «отжимание на брусьях» они повысились со 78 до 89 раз.

Таким образом, показатели физической подготовленности боксера высшей квалификации при подготовке к Олимпийским играм улучшились по каждому виду тестирования от 9 до 12 %.

### **3.5 Результат выступления бронзового призера по боксу на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро 2016 году**

Согласно жеребьевки выступление на Олимпийских играх представлено на рисунке.



**Рис. 1. Результаты выступления В. Дунайцева на Олимпийских играх 2016 года**

14 августа 1/8 финала Виталий Дунайцев (Россия) – Чинзориг Баатурсуг (Монголия) 3:0 (30:27, 30:27, 30:27). Подстроиться под соперника найти ошибки в технико-тактических действиях, увеличить количество ударов и повторов. Выход в 1/4 финала

16 августа ¼ финала Виталий Дунайцев (Россия) – Цяньсунь Ху (Китай) 3:0 (30:27, 30:27, 30:27). Соперник обладает сильным ударом в связи с этим задача навязать скоростной бокс и выиграть за счет технического превосходства. Выход в ½ финала.

19 августа 2016 года ½ финала Виталий Дунайцев (Россия) – Фазлиддин Гаибназаров (Узбекистан) 1:2 (29:28, 28:29, 28:29). Постоянное передвижение и работа на ногах и большое количество быстрых и неакцентированных ударов. Работа на дальней и средней дистанции. Бронзовая медаль Олимпийских игр.

Неудачный результат последнего боя можно связать с достаточно сложной психологической обстановкой в сборной России на Олимпийских играх и недостаточным объемом подготовительных соревнований перед важнейшим стартом.

## ВЫВОДЫ

1. Анализ подготовки и выступления квалифицированного боксера показал, что при качественном планировании и эффективной организации тренировочного процесса возможно достижение высочайших спортивных результатов.
2. Для подготовки к основным соревнованиям (Олимпиада, Чемпионаты мира и Европы) высококвалифицированного боксера ведущим способом организации тренировочного процесса являются учебно-тренировочные сборы, организованные на высокогорье. Именно этот фактор позволяет успешно выступать на важнейших соревнованиях.
3. Разработанная методика подготовки боксера к ответственным соревнованиям включала разнонаправленные, но взаимодополняющие, учебно-тренировочные сборы в различных условиях, но при трехразовых тренировок по циклу 3-1.
4. Эффективная подготовка позволила успешно выступить на Чемпионате мира и Европы 2015 и занять первые места.
5. Тестирование физической подготовленности высококвалифицированного боксера показало стабильное улучшение показателей (от 9 до 12%) по каждому компоненту подготовки перед Олимпийскими играми.
6. В качестве итога можно подчеркнуть, что основным результатом выступления на Олимпийских играх 2016 года являлось завоевание бронзовой медали.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Результативность выступления на ответственных соревнованиях находится в прямой зависимости от организации учебно-тренировочного процесса. В значительной степени это относится к подготовке боксеров.
2. Система подготовки боксера к ответственным соревнованиям должна опираться на три сбора с различной направленностью.
3. Учебно-тренировочные сборы должны проводиться на высокогорье и обычных условиях. На последнем этапе тренировочного процесса необходимо включать поединки и совершенствование технико-тактического мастерства в обстановке, моделирующую предстоящие соревнования.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абаджан В.А. Медико-биологическая и психологическая составляющая тренировочной и соревновательной деятельности боксеров [Текст] / В.А. Абаджан, В.А. Санников. – Изд-во ИТА. Воронеж, 2014. – 152 с.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А.О. Акопян и др. – 2-е изд.- М.: Советский спорт, 2017. – 72 с.
3. Бокс: Учебник [Текст] / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 284 с.
4. Вайцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. - 264 с.
5. Волков, Н.И. Физическая подготовка спортсменов [Текст] / Н.И. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 240 с.
6. Гандельсман, А.Б., Смирнов, К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки [Текст] / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 232 с.
7. Гаськов, А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах [Текст] / А.В. Гаськов. – Улан-Уде: Изд-во БГУ, 1998. – 134 с.
8. Гожин, В.В., Дементьев В.Л., Сизяет С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 240 с.
9. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.
10. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры [Текст]. – М.: Издательство: ИНСАН, 2010. – 320 с.

11. Дегтярев, И.П. Тренированность боксеров [Текст] / И.П. Дегтярев. – Киев: «Здоровья», 1985. – 144 с.
12. Друзья встречаются на ринге [Текст] // Сборник статей. - М.: Физкультура и спорт, 1972. – 232 с.
13. Железняк, Ю.Д., Петров, П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 236 с.
14. Захаров, Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) [Текст] / Под. общ. ред. А.В. Карасева. – М.: Лентос, 1994. - 368 с.
15. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов [Текст] / В.М. Зациорский. - М., Советский спорт, 2009. - 200 с.
16. Знакомьтесь: бокс! [Текст] / Сост. А.Г. Ширяев. – Л.: Лениздат, 1986. – 157 с.
17. Камалетдинов, Р.Р. Идущим дорогой через ринг [Текст] / Р.Р. Камалетдинов. - М.: «ИНСАН», 2000. – 288 с.
18. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие / В.А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
19. Киселев, В.А. Физическая подготовка боксера. [Текст] / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 160 с.
20. Киселев, В.В. Планирование спортивного совершенствования боксеров [Текст] / В.В. Киселев. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 120 с.
21. Клевенко, В.М. Быстрота в боксе [Текст] / В.М. Клевенко. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 95 с.
22. Копцев, К.Н., Васильев, Г.Ф. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксеров-юниоров [Текст] // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 22 - 24.
23. Котешев, В.Е., Засухин, А.Ф. Пути повышения эффективности

- тактической подготовки боксеров. Учебно-методическая разработка [Текст] / В.Е. Котешев, А.Ф. Засухин. - Краснодар: Советская Кубань, 1987. - 37 с.
24. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
25. Мокеев, Г.И., Ширяев, А.Г., Мулатов, А.Г. Бокс: проблемы и решения [Текст] / Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, А.Г. Мулатов. – Уфа: 1994. – 120 с.
26. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров [Текст] / Ю.Б. Никифоров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.
27. Никифоров, Ю.Б., Викторов, И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе [Текст] / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 146 с.
28. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСС», 2002. – 864 с.
29. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксера [Текст]. – М.: Олимпийская литература, 2011. – 272 с.
30. Остьянов, В.Н., Гайдамак, И.И. Бокс (обучение и тренировка) [Текст] / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – К.: Олимпийская литература, 2001. - 240 с.
31. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
32. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 104 с.
33. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

34. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском цикле [Текст] / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
35. Романенко, М.И. Бокс [Текст] / М.И. Романенко. - Киев: Вища школа, 1978. - 294 с.
36. Санников В.А. Теоретические и методические основы бокса: Учебное пособие. / В.А. Санников, В.В. Воропаев. – М.: Физическая культура, 2006. - 272 с.
37. Соловей Б.А. Упражнения с отягощениями как средство совершенствования быстроты юных боксеров [Текст] // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.36-38.
38. Ситников П.С. Бокс. Книга-тренер [Текст] / Издательство: Эксмо, 2013. – 224 с.
39. Теория и методика бокса: Учебник / Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
40. Теория и методика физического воспитания: учебник для вузов / под ред. Т.Ю. Круцевича. – Т.1 и 11. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 814 с.
41. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
42. Терминология спорта. Толковый словарь спортивной терминологии / составители Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
43. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксера [Текст] / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2009. – 480 с.
44. Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: Дис. в виде науч. докл. ...д-ра пед. наук. ВНИИФК. – М., 1997. – 122 с.

45. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств» [Текст] / Чой Сунг Мо. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 192 с.
46. Шатков, Г.В., Ширяев, А.Г. Бокс [Текст] / Г.В. Шатков, А.Г. Ширяев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 127 с.
47. Ширяев, А.Г. Бокс учителю и ученику [Текст] / А.Г. Ширяев. – СПб.: Шатон, 2002. – 190 с.
48. Шулика, Ю.А. Бокс. Теория и методика: учебник для общеобразовательных учреждений высшего профессионального образования / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов, В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2009. – 767 с.
49. <http://belgorod.bezformata.ru/listnews/vitalij-dunajtcev-gotovitsya-k-olimpiade/44778207/>

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Распорядок дня:

7.30 – зарядка

9.00 – завтрак

12.00 – утренняя тренировка

14.00 – обед

17.00 – вечерняя тренировка

19.30 – ужин

23.00 – отбой

День приезда

17.00 Спортивные игры. Баскетбол 2 по 20 мин

Плавание 25 мин

23.00 Отбой.

Тренировочный день рабочего цикла

7.30 – Стадион. Бег 8 кругов, Школа бокса 20 мин. Бой с тенью 2 раунда по 3 мин.

12.00 – Стадион. Бег 4 круга свободный темп. 4 круга с ускорениями 2 по 100 м. Школа бокса с партнером.

17.00. Разминка 10 мин. Бой с тенью 10 раундов по 3 мин. Работа на снарядах. Скакалка 11 мин. Теннисный мяч 4 мин. Гимнастика