

**ДЕНЕ ТАРБИЯ. СПОРТ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ**  
**PHYSICAL CULTURE.SPORT**

*Адыкулов А.А., Самудинов К.С.*

**ЖОГОРКУ РАЗРЯДДАГЫ БОКСЧУЛАРДЫ ЖООПТУУ МЕЛДЕШТЕРГЕ ДАЯРДОО**

*Адыкулов А.А., Самудинов К.С.*

**ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ К ОТВЕТСТВЕННЫМ  
СОРЕВНОВАНИЯМ**

*A.A. Adykulov, K.S. Samudinov*

**TRAINING OF BOXERS OF HIGHER CATEGORIES FOR RESPONSIBLE  
COMPETITIONS**

УДК:796.83

*Бул макала даярдоо системасы татаал, көп кырдуу көрүнүш катары каралат. Боксчулардын машыктыруусунун күчөтүлгөн жүктөмү жана көлөмүнүн көрсөткүчү окутуу машыктыруучу процесстин натыйжалуу башкаруусу катары изилденет.*

**Негизги сөздөр:** жүктөм, машыккандык, көлөм, күчөтүлгөн машыгуу, жүрөк кагышынын жыштыгы, палляция.

*В настоящей статье рассматривается система подготовки как сложное, многофакторное явление. Изучены показатели объема и интенсивности тренировочных нагрузок боксеров как эффективное управление учебно-тренировочным процессом.*

**Ключевые слова:** нагрузка, тренированность, объем, интенсивность, частота сердечных сокращений, палляция.

*This article discusses the system of training as a complex and multi-factorial phenomenon. It is studied the indicators of volume and intensity of boxes' training loads as the efficient management of the training process.*

**Key words:** load, training degree, volume, intensity, heart rate frequency, palpation.

Современная система подготовки спортсмена является сложным многофакторным явлением. В структуре системы подготовки выделяют спортивную тренировку, соревнования, внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие степень результативности тренировки и соревнований. [1]

В этой связи одной из важнейших проблем подготовки боксера является повышение эффективности тренировочного процесса.

Одной из наиболее важных проблем управления спортивной тренировкой является установление норм тренировочных нагрузок, выбор объема и интенсивности упражнений, соответствующих задачам этапа подготовки и текущему состоянию спортсмена. [2]

Известно, что тренировочная нагрузка выражается двумя показателями - объемом и интен-

сивностью. Под объемом понимается суммарное количество определенной работы в промежуток времени (одно занятие, неделя, месяц, год и т.д.). При этом сумма работы обозначается временем, затраченным на нее, метражем пройденных расстояний, количеством поднятых килограммов, количеством физических упражнений и другими конкретными показателями. [3]

Мерой интенсивности тренировочных нагрузок служат: скорость движений, мощность работы, величина отягощений и т.д. Нагрузку в боксе можно определить по числу времени отработанных раундов, количеству времени, затраченному на выполнение упражнений, то есть фиксировать объем. К сожалению, объем тренировки, выраженный только количеством, не отражает истинного показателя. [4, 5] Для определения степени воздействия тренировки необходимо фиксировать и интенсивность выполнения упражнений.

Ранее в боксе предпринимались попытки регистрации интенсивности тренировочной нагрузки. Для этого была предложена трехбалльная система оценки интенсивности: 1 балл - малая, 2 балла - средняя, 3 балла - большая. Определения степени интенсивности и оценка ее тем или иным баллом проводилось визуально и целиком зависела от индивидуальных качеств исследователя, его личных критериев и была субъективна.

В связи с этим, что частота сердечных сокращений (ЧСС) в широком диапазоне мышечных нагрузок линейно связана с мощностью работы и зависит от уровня тренированности и возраста, предлагается оценивать интенсивность выполнения упражнений, подсчитывая количество ударов пульса в первые 10 секунд после окончания работы. [6]

При этом в зависимости от частоты сердечных сокращений предлагается различать малую, среднюю, большую и максимальную степени интенсивности.

Чтобы показатель тренировочной нагрузки отражал в себе и объем и интенсивность выпол-

ненной работы, нагрузку каждого боксера предлагается оценивать в условных единицах, представляющих собой сумму произведений объемов нагрузки (чистое время работы в минутах) на показатель интенсивности в баллах. Учет пульсовой «стоимости» каждого упражнения в сочетании с кардиологическими и психологическими методами исследований способствовал получению наиболее полной оценки состояния организма спортсмена, степени его тренированности.

Этап предсоревновательной подготовки направлен на улучшение физической подготовленности боксеров. Широко применяются средства специальной физической подготовки и в небольшом количестве упражнения с партнером и на снарядах. Объем и интенсивность нагрузок изменяются и по неделям, и внутри недели.

Первая неделя первого этапа предсоревновательной подготовки была посвящена в основном тренировкам на местности (кросс, игра в футбол и в баскетбол, утренняя зарядка). В первые пять дней на утреннюю зарядку отводилось до 60 мин. Времени с интенсивностью 1-2 балла (ЧЧС-110-120 уд/мин.), в два последующих дня на утреннюю зарядку затрачивалось по 40 мин. с той же интенсивностью.

Дневная тренировка носила волнообразный характер:

- первый и второй дни - большой объем (130 и 100 мин.) с малой интенсивностью (2 балла, 120 уд/мин.), прогулка в горы; третий день - сравнительно небольшой объем (73 мин.) со средней интенсивностью 3 балла, 130-135 уд/мин.;
- четвертый день - очень короткая (30 мин.), но интенсивная тренировка (кросс) (5 баллов, 150-160 уд/мин.) и парная баня с восстановительным массажем;
- пятый день-тренировка на местности средней продолжительности (100 мин.) со средней степенью интенсивности (3 балла, 140 уд/мин.);
- шестой день - трехразовая тренировка: утренняя зарядка (40 мин.), игра в футбол днем (120 мин.) с малой интенсивностью (2 балла), короткая вечерняя тренировка (73 мин.) со средней интенсивностью (3 балла, 135 уд/мин.), направленная на совершенствование специальной физической подготовки. На тренировке выполнялись упражнения с тяжестями, медицинболлом и т.д., близкие по структуре с боксерским;
- седьмой день - утренняя зарядка (40 мин.), отдых.

Нагрузки на второй неделе распределялись следующим образом: утренняя зарядка шесть дней по 40 мин. И на седьмой день- 60 мин.; в первые три дня тренировки на местности носили непродолжительный (соответственно 58, 32, 78 мин.), но достаточно интенсивный характер (4,0; 5,35; 2,0 балла, 150, 165 и 125 уд/мин). В эти дни осуществлялись и тренировки в зале: в первый день- 90 мин. (4,6 балла, 155 уд/мин.), во второй – 87 мин. (3,2

балла, 133 уд/мин.), в третий день -100 мин. (2,8 балла, 133 уд/мин.). При этом на тренировочных занятиях в зале 35-40% от общего времени уделялось общей физической подготовке, остальное время отводилось упражнениям имитационного характера как с отягощениями, так и без них, направленные на улучшение специальной физической подготовки. Иными словами, после дня отдыха первый и второй дни тренировки носили «ударный» характер, как по объему, так и по интенсивности, на третий день произошло некоторое снижение тренировочной нагрузки по интенсивности;

- четвертый день - утренняя зарядка, баня и массаж;
- пятый день - утренняя зарядка и средней продолжительности тренировка на местности (45 мин.) с интенсивностью 4,4 балла (150/152 уд/мин.);
- шестой день - утренняя зарядка и тренировка в зале (60 мин.) с интенсивностью 4 балла (145 уд/мин., 50% - ОФП, 50%- СФП);
- седьмой день - утренняя зарядка (60 мин.), отдых.

Третья неделя первого этапа предсоревновательной подготовки:

- первый день - зарядка (40 мин.), дневная тренировка - игра в футбол (60 мин) с малой интенсивностью (2 балла), вечерняя тренировка в зале (86 мин) со средней интенсивностью (3 балла, 130-135 уд/мин., 35%- ОФП, 65%- СФП);
- второй день - зарядка (40 мин.), днем прогулка в горы (100 мин., 2 балла), вечером игра в баскетбол (60 мин.), упражнения с тяжестями (4 балла, 145-150 уд/мин);
- третий день - зарядка (40 мин), днем кросс (40 мин.) с интенсивностью 3,9 балла, вечерняя тренировка составила 94 мин., из которых 54 мин. были посвящены ОФП (58%) и 40 мин. (42%)- СФП;
- четвертый день - зарядка и баня;
- пятый день - днем объемная тренировка, прогулка в горы (95 мин., 2 балла) и вечером также объемная тренировка (98 мин., 4,3 балла), на которой 53% времени посвящено специальной подготовке (работа в перчатках с партнером), 38% - СФП и 27%- ОФП;
- шестой день - утренняя зарядка (40 мин.), днем кросс (20 мин.) с высокой интенсивностью (5 баллов, 160 уд/мин.), вечерняя тренировка (114.) со средней интенсивностью (3 балла, 135 уд/мин., 60%- ОФП, 40%- СФП);
- седьмой день - утренняя зарядка (60 мин.), отдых.

Подводя итоги рассмотрению этапа предсоревновательной подготовки, можно отметить, что тренировочные нагрузки носят волнообразный характер внутри недели, как по объему, так и по интенсивности, что наглядно иллюстрируется таблицей.

Таблица

Недели	Дневная тренировка		Вечерняя тренировка		Общий объем мин.
	объем, мин.	интенсивность, баллы	объем, мин.	интенсивность, баллы	
1-я	552	3,2	133	3,0	1125
2-я	273	4,0	339	3,7	912
3-я	375	3,0	452	3,7	1127

\* В общий объем входит время, затраченное на утреннюю зарядку.

**Литература:**

1. Адыкулов А., Боронбаев К.К. Планирование подготовки боксера/Вестник Кыргызского Национального Университета имени Жусупа Баласагына. Б.:2013 с. 124-132.

2. Алмашев М.У., Кийзбаев М.С. Предсоревновательная подготовка боксеров старших разрядов. В кн: Научно-технический потенциал КАУ по освоению горных регионов Кыргызстана: Материалы международной научно-практич. конфер. посвящ. “международному году гор”. Сб. научных трудов. Выпуск 1 часть 2 Б.-2002 с.3-5.

3. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст)/сост. А.О. Акопян и др. 2 -изд. стереотип.- М.:Советский спорт, 2007.- 72 с.

4. Градополов К.В. Учебник по боксу, 1985.

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.- М.: ФиС,1970.

6. Самудинов К.С. Кыргыз күрөшүндөгү балбандардын амалдык даярдыгын өрчүтүү. // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. №7, 2016. С.281-283.

Рецензент: к.п.н., доцент Касмалиева А.С.