

Организация тренировочных сборов у пловцов в период цикловой подготовки к ответственным стартам сезона

Христов В. В.

кандидат педагогических наук, доцент

Тюменский государственный университет, кафедра спортивных дисциплин

Учебно-тренировочные сборы – значимый по своим задачам компонент построения тренировочного процесса в системе цикловой подготовки. Планируя тренировочные сборы, необходимо чётко понимать, какие задачи были реализованы в предыдущем сезоне и ясно представлять предстоящую реализацию главных целей.

Подготовку к ответственному старту необходимо планировать с наступлением летнего периода подготовки. В зависимости от времени окончания предыдущего сезона: выступление на финальных соревнованиях, проходящих в июле и августе или прекращении выступлений в июне, планировать тренировочный сбор восстановительного или подготовительного характера.

Учебно-тренировочный сбор в летний период:

21–24 дня – восстановительный сбор

Основные задачи: активный отдых и переключение спортсменов от специфической деятельности, поддержание тренировочной формы за счёт использования дополнительных упражнений из других видов спорта, низкоинтенсивное плавание в 1–2 зонах интенсивности, совершенствование техники.

28–36 и 36–5 дней – долгосрочные сборы тренировочного характера

Планируются, при условии окончания предыдущего сезона, в июне месяце и с предоставленной возможностью отдыха для спортсмена.

Спланированный учебно-тренировочный сбор на 6–8 микроциклов позволяет осуществить плавную тренировочную подготовку, использовать богатый арсенал упражнений из лёгкой атлетики, гимнастики, силовой подготовки. Основные задачи: дистанционный наплыв во 2 зоне интенсивности, совершенствование техники плавания, применение в подготовке моделирующих тренажёров, позволяющих отрабатывать мощность гребковых движений и ритмо-скоростную структуру двигательных действий, использовать упражнения из комплексов йоги и дыхательных упражнений. Поэтапно прорабатывать комплексы упражнений на подвижность суставов и гибкость.

Базовый тренировочный сбор за 4–6 месяцев до основного старта:

21–28 дней – стандартный сбор

Основные задачи: дистанционная, интервальная, интервально-повторная проработка объёма специфической тренировочной работы. Широкое использование силовой подготовки, упражнений из гимнастики и лёгкой атлетики (в зимний период лыжной подготовки), работа на гибкость и подвижность, кросс. Предъявляет особые требования к тренировочной подготовке спортсменов непосредственно перед сбором.

36–45 дней – оптимальный сбор

Позволяет включить в подготовку широкий спектр упражнений из других видов спорта, планировать все виды тренировочной нагрузки и проработать функ-

циональную подготовку спортсменов во всех зонах интенсивности, включить в тренировочный процесс работу на тренажёрах специфического характера, как на воде так и в зале. Позволяет плавно дозировать нагрузку, наращивать объём тренировочной работы, детально отрабатывать все компоненты технической подготовленности в условиях нагрузки и полного восстановления.

Планный тренировочный сбор в предсоревновательном периоде за 30–45 дней до основного старта:

14–18 дней: 2 микроцикла подготовки, включающие в себя скоростно-силовую работу на отягощениях и резиновых амортизаторах, позволяет провести 2–3 ин-

тервально-повторные тренировки, используя укороченные серии типа 8–12x50, 6–8x75, 4–6x100, 2–4x200 в 1 микроцикле. Во втором микроцикле детально проработать скоростную подготовку и технику поворотных отрезков. Универсальный сбор отлично работает при эффективной подготовке в сезоне и позволяет откорректировать пробелы, допущенные при подготовке ранее.

21–28 дней: оптимальный сбор 3–4 микроцикла, позволяет включить на 1–2 неделе в подготовку интервальные серии, которые прорабатываются в домашних условиях, что позволяет спортсмену опробовать место проведения соревнований в условиях жёсткой



режимной работы во 2, 3 и 4 зонах интенсивности. Отработать мощность движений с отягощениями, детально проработать скоростно-силовые качества и скоростные способности в сочетании с технико-тактической подготовкой. Оптимальный вариант планирования тренировочной подготовки перед ответственным стартом.

Непосредственно перед главными соревнованиями:

3–7 дней: используется при корректировке тренировочной формы спортсмена, по какой либо причине, не реализованной в тренировочном процессе и имеющей слабые звенья на момент выступления. Отработка стартов, поворотов, финиширования, техники движения и скольжения, ускорения на отрезках 12,5 и 25 метров в чередовании с упражнениями, совершенствующими технику стиля и дистанционным плаванием средних отрезков типа 300, 400, 600м. Основная задача микро-сбора – выведение спортсмена на ему присущие оптимальные двигательные навыки, отработки тактики и детального ознакомления с местом проведения соревнований. Применения амортизаторов и отягощений не имеет смысла. Очень важно мобилизовать спортсмена к использованию им самых эффективных на тот момент приобретённых навыков,

тактического мышления и установки на выполнение соревновательного упражнения в стиле именно этого спортсмена.

10–14 дней: срочный план тренировочной подводки – использование резиновых амортизаторов, коротких серий типа 8–12x50, 4–6x75, 4–6x100 повторным методом с прогрессирующей скоростью и отдыхом до полного восстановления. Детальная отработка стартов и поворотов, ускорения на коротких отрезках типа 12,5 и 25м.

18–21 день: целенаправленная подготовка с использованием разностороннего арсенала специальных средств в тренировочном процессе. Планирование работы на три недельных микроцикла – детальной проработкой скоростно-силового потенциала спортсмена в 1–2 микроцикле, тренировка скоростных качеств в 2–3 микроцикле, быстроты реакции и взрывной скорости в 3 микроцикле. Применение в 1–2 микроциклах тормозных приспособлений для тренировки мощности гребковых движений, использование резиновых амортизаторов 1–3 микроциклах на сопротивление движению и протяжке для развития скорости и ритмо-скоростной структуры плавания на высокой скорости.)

Олимпийский бокс

Миржалалов А. Э.

исполнительный директор РОО «Федерация бокса тюменской области»

Существование того или иного вида спорта напрямую зависит от его зрелищности, которая выступает мощным фактором привлечения не только пассивного потребителя (болельщика), но и активных участников спортивного процесса (Мухин В. Г.). По мнению Мухина В. Г., зрелищность обуславливается непредсказуемостью результата и сохранением внутренней

интриги до конца соревнования. Первое условие достигается путём недопущения к соревнованиям слабых участников и усилением конкуренции с помощью организационно-финансовых мер. Существуют разные факторы, влияющие на зрелищность спортивного состязания. Одну из важных ролей играют правила соревнований, направленные на повышение зрелищ-

ности, которая также обеспечивается и элементами новизны. На практике это означает не только постоянное изменение правил (судейства), систем розыгрыша, но и появление новых видов спорта и дисциплин, вовлекаемых как в олимпийский, так и в профессиональный коммерческий спорт (Починкин А. В.).

Для повышения зрелищности, а следовательно популярности и престижа, многие международные организации и федерации по видам спорта вынуждены постоянно пересматривать правила проведения соревнований и вносить изменения, а порой прибегать к кардинальным переменам.

Эти изменения приводят к тому, что спортсменам приходится подстраиваться под новые правила, пере-

сматривать «стиль» и манеру ведения своей соревновательной деятельности.

Что касается тренеров, то им так же приходится перестраивать тренировочный процесс и многие аспекты многолетней спортивной подготовки своих воспитанников. В последние годы любительский бокс стал «блёклым», потерял зрелищность, что привело к снижению интереса к нему. Бокс один из немногих видов спорта, который представлен на Олимпийских играх как «любительский» вид. Боксёрам-профессионалам нельзя выступать на Олимпийских играх, хотя от этого профессиональный бокс не теряет популярность. Трансляции боёв профессиональных боксёров всегда пользуются спросом на телевидении и занимают вы-



сокие рейтинги, чего нельзя сказать о любительском боксе. Поклонникам любительского бокса сегодня будет трудно найти в программе телепередач канал, который будет транслировать чемпионаты Европы или мира, не говоря уже о чемпионате России.

Спорт, на фоне постоянных обновлений в правилах, нуждается и в обновлении своей теоретико-методической базы для обоснования новых подходов в тренировочном процессе, новых методик и методов подготовки спортсменов. Корректировка, а порой и кардинальная перестройка системы подготовки спортсменов, в виде спорта, где произошли изменения правил, невозможна без научного вмешательства.

Применения достижений науки в спорте ведёт его вверх в эволюционном развитии. Наука совершенствует спорт, обновляет и дополняет его, помогает его развитию. Только в тесной связи с наукой в спорте открываются новые возможности для самореализации спортсменов.

Тенденция изменения правил соревнований затронула и бокс. Изменения, которые происходят в любительском боксе, сейчас называют революционными. В истории любительского бокса наступает новая эра. Чтобы в полной мере раскрыть эту проблему нам необходимо сначала разобраться в понятиях «любительский бокс» и «профессиональный бокс».

Профессиональный бокс – самостоятельный вид спорта, в котором спортсмен делает бокс своим основным занятием, способом заработка средств для обеспечения жизненных потребностей.

Боксёры-профессионалы не имеют права выступать в соревнованиях боксёров-любителей, так же как боксёры-любители не могут участвовать в соревнованиях профессионалов.

Эти два различных вида спорта роднит только спортивная основа. Они имеют различные задачи и преследуют разные цели. Цель и задача любительского бокса – физическое и духовное развитие, совершен-

ствование боксера. Цель и задача профессионального бокса – заработок.

Любительский бокс – бокс, которым занимаются боксёры-любители, не являющиеся профессионалами. Любительские бои ограничены 3-мя раундами (4 раунда у девушек), победитель определяется по специальной системе подсчёта очков, набранных за точное попадание в корпус и лицо соперника. Боксёры проводят бой в защитном шлеме, снижающем возможность получить травму при нокдауне или нокауте.

Любительский бокс как отдельный вид спорта появился в начале XX века. С тех пор правила соревнований любителей и профессионалов с каждым десятилетием всё больше и больше различаются. Абсолютно разная идеология этих разновидностей бокса, мотивация, правила и многое другое делают профессиональный и любительский бокс независимыми друг от друга, хотя и по-доброму соперничающими разновидностями одного целого – спортивного единоборства (Ковтик А.).

Профессиональным боксом можно заниматься с 18-20 лет (в различных странах – различные возрастные границы). Профессиональные бои намного продолжительнее, чем любительские – от 4 до 12 раундов. Шлемы запрещены – в отличие от любителей, профессионалы выходят на ринг по пояс обнажёнными.

Боксёр-любитель осваивает спортивное мастерство с азав. Профессиональный бокс в основном ориентируется на уже готового спортсмена, прошедшего школу любительского бокса и добившегося на любительском ринге высоких результатов.

Международная федерация боксёров-любителей была создана в 1920 году, в 1946 году переформировалась в АИБА (AIBA) – Международную любительскую ассоциацию бокса. AIBA объединяет национальные организации бокса 183 стран: Африки – 41, Азии-35, Европы- 48, Северной Америки – 31, Океании – 14, Южной Америки – 14. AIBA объединяет ассоциации бокса всех стран, в которых есть правительственный

орган, контролирующей любительский бокс и согласившийся выполнять устав AIBA. Любительский бокс на высочайшем уровне можно увидеть на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

В настоящее время существует несколько организаций мирового профессионального бокса. Ниже приведён список основных организаций мирового профессионального бокса, расположенных в порядке их значимости:

1. Всемирный боксёрский совет (версия WBC).
2. Всемирная боксёрская ассоциация (версия WBA).
3. Международная боксёрская федерация (версия IBF).

4. Всемирная боксёрская организация (версия WBO).
5. Всемирная боксёрская федерация (версия WBF).
6. Всемирный боксёрский союз (версия WBU).

С организациями профессионального бокса сотрудничают менеджеры и промоутеры. Менеджер – своего рода коммерческий агент боксёра. Ни один, даже самый талантливый и работоспособный, спортсмен не добьётся успеха, если у него не будет толкового менеджера, способного успешно провести его по «извилистой и скользкой тропе» к самым высоким достижениям. Главная задача менеджера – грамотно построить карьеру своего подопечного, которая складывается из множества разных факторов – спортивных и коммер-



ческих. Менеджер всегда должен держать их в поле зрения, уметь правильно планировать тренировки боксёра, организовывать матчи и подбирать нужных противников, заботиться об имидже своего подопечного и защищать его финансовые интересы.

Промоутер – это человек, который играет более важную роль: вкладывает деньги в профессиональный бокс, находит рекламодателей, спонсоров и организует шоу. Он должен стремиться к постоянному расширению связей, уметь убедить известные телекомпании в том, что именно его боксёр способен привлечь внимание зрителей и принести прибыль. Кроме прочего, профессиональный бокс во многом отличается от любительского правилами проведения соревнований.

Любительский бокс в настоящее время сильно уступает позиции не только профессиональному боксу, но и новым видам единоборств, которые в последние годы завоёвывают всё большую популярность во многих странах мира.

Любительский бокс нуждается в кардинальных переменах. В течение последних двух лет руководство Международной ассоциации любительского бокса AIBA ввела значительные изменения в правилах проведения соревнований по боксу. На сегодняшний день правила по боксу постоянно корректируются и дорабатываются, но общая картина «революционного» бокса уже ясна.

Ассоциация решила объединить под своим началом не только любительский, но и профессиональный бокс. Президент AIBA Чинг Куо Ву отметил успех Всемирной Серии Бокса (WSB), командного турнира, правила проведения боёв и судейство которого приближены к профессиональным, и заявил о создании Профессиональной боксёрской программы AIBA (AIBA Professional Boxing program или сокращенно APB): «Я намерен запустить Профессиональную боксёрскую программу под эгидой AIBA для того, чтобы мы стали настоящим и признанным лидером этого спорта, а не

просто одной из организаций». Все боксёры в рамках APB будут поделены на три рейтинговые категории. В мировой рейтинг будут включены 20 лучших в каждой весовой категории, и они будут проводить десятираундовые рейтинговые бои и двенадцатираундовые титульные. Континентальный рейтинг будет включать боксёров с 21-го по 50-е место, а национальный рейтинг будет состоять из боксёров ниже 50-го места.

Изменились и правила проведения поединков в любительской и профессиональной программах. С середины 2013 года отменено использование шлемов во взрослом любительском боксе, WSB и APB. Для женского бокса, юношей и молодёжи использование шлемов остается обязательным. Также с момента запуска первого сезона APB, то есть с 2013 года, судейство в любительской и профессиональной программе осуществляются по нынешним правилам WSB, приближенным к профессиональным правилам. Трое судей после каждого раунда определяют победителя в раунде на основании 10-балльной системы. Победитель получает 10 баллов, а проигравший 9, 8 или 7 в зависимости от мнения судей.

По мнению многих функционеров, бокс в последнее время теряет зрелищность, он был обезличен, в правилах и судействе требовались изменения. Руководство Всемирного боксёрского совета WBC уже призвало Международную ассоциацию любительского бокса немедленно изменить систему подсчёта ударов и определения результатов любительских боёв на их основании, так как «это не бокс». Сама же система судейства, по мнению WBC, подрывает существование различных стилей ведения боя в этом виде спорта. Просьбы «перестать убивать любительский бокс» раздавались уже очень давно от разных людей и организаций.

«Кнопочная» система подсчёта очков, выхолостила самое важное в бое – умение вести грамотную тактику. При этой системе судьи смотрят только на удары

и фиксируют только эпизод, при этом не учитывается общая «картина» боя, не оценивается индивидуальность, красота боя, завершение мысли, как боксёр готовится к поединку, как он его начинает, какую серию ударов проводит.

– Мы возвращаемся к тому, от чего ушли, – комментирует ситуацию президент федерации бокса Тюменской области Макаренко Евгений Михайлович – к правилам, которые действовали в советское время и которые мне знакомы не понаслышке. Изменяются регламенты соревнований, система судейства станет более объективной. Другим будет подсчёт очков. В общем, бокс станет интереснее, зрелищнее и отныне перестанет быть обезличенным. Многих спортсменов-боксёров из-за шлемов просто не узнают. Конечно, одев бойцов в шлемы, международная ассоциация бокса хотела защитить их здоровье, но на деле оказалось, что шлемы не спасают. Я точно это знаю. В итоге мы практически ничего в защите не выиграли, но потеряли внимание людей к боксу. Интерес зрителей к боям ослаб, престиж состязаний упал. А такой поворот событий для страны, где традиционно живут сильнейшие единоборцы мира, недопустим. Конечно, ребятам будет тяжело привыкнуть драться без шлемов, но со временем молодёжь привыкнет к новым правилам. И тогда бокс не только выиграет в зрелищности, но и станет более техничным, борцы будут заботиться и о тактике, и о технике ведения боя, тренеры научат ребят не только атаковать, но и защищаться.

Таким образом, AIBA вводит четыре новых понятия для мирового бокса:

- АОВ (AIBA's Olympic Boxing) – «олимпийский бокс» или открытые соревнования AIBA, именно так теперь будет называться «любительский бокс»;
- WSB (World series of Boxing) – Всемирная Серия Бокса (полупрофессиональная лига);
- APB (AIBA's Professional Boxing) – профессиональный бокс AIBA.

Соревнованиям по версиям WSB и APB дан статус олимпийских отборочных турниров. Федерация бокса России сейчас активно занимается развитием и популяризацией этих двух версий.

Всего к Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро отбор будет вестись по трём направлениям: олимпийский отборочный турнир АОВ, WSB – командный Кубок мира (в команде 5 человек), лига IPB – профессиональный бокс AIBA.

Революционные изменения в правилах соревнований по боксу и слияние «олимпийского бокса» с «профессиональным» заставляют специалистов и тренеров в спортивных школах пересмотреть систему подготовки спортсменов от «новичка» до «мастера-профессионала». Сейчас современный бокс стал более «профессиональным», а значит и требования к подготовке спортсменов «олимпийского бокса» должны быть высокими.

Обозначился ряд задач, которые необходимо решить федерации бокса Тюменской области для повышения конкурентоспособности спортивных сборных команд Тюменской области:

1. Разработка системы подготовки юношеских спортивных сборных команд.
2. Разработка системы подготовки молодежной и взрослой команд (юниоры 17-18 лет, мужчины 19-40 лет).
3. Развитие профессионального бокса в регионе.
4. Повышение квалификации тренеров области и старших тренеров спортивных сборных команд.
5. Научно-методическое, медицинское обеспечение бокса.
6. Развитие женского бокса.