

УДК 796.839

## ПЛАНИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ-ЮНОШЕЙ

**В. В. ГОНЧАРЁНОК**

(Представлено: К. В. БАКСУКОВ)

*Представлен анализ информации о скоростно-силовой подготовке и выявления лучших упражнений для развития скоростно-силовых способностей у боксёров, в связи с проблемой выбора специалистами наиболее эффективных упражнений и способов развития мышечной силы и скорости, а также оптимального сочетания в упражнениях скоростных и силовых характеристик движений.*

**Цель исследования:** разработать и выявить эффективность методики специальной физической подготовки боксеров.

**Объект исследования:** тренировочный процесс боксеров.

**Предмет исследования:** развитие скоростно-силовых качеств у боксеров юношей.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ проблемы специальной физической подготовки боксеров.
2. Разработать методику специальной физической подготовки боксеров.
3. Разработать практические рекомендации специальной физической подготовки боксеров.

Скоростно-силовая подготовка - это целый комплекс связанных средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития. В области бокса, скоростно-силовая подготовка играет важную роль в определении физической подготовленности боксёра. В боксе не менее важно развитие других физических качеств, также морально-волевых и технико-тактических качеств [1].

Скоростно-силовая подготовка включает в себя:

– Взрывной силой - она характеризуется двумя компонентами: стартовой силой (это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения) и ускоряющей силой (это способность мышц к скорости наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения).

– Быстрая сила - она характеризуется непределённым напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

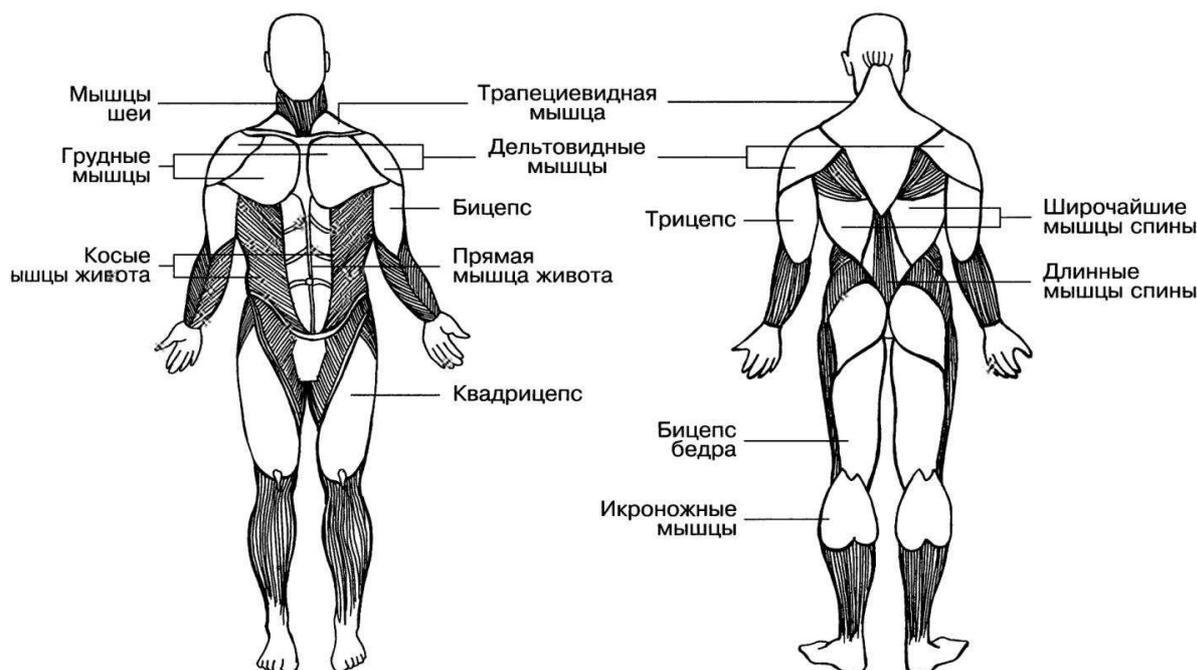
В свою очередь важную роль играют координация и выносливость, ведь они также развивают скоростно-силовые способности спортсменов, потому что позволяет боксёру скоординировать движения рук и ног для выполнения технических действий в боксе. Хорошая координация помогает увеличить скорость и точность ударов, улучшить защиту и снизить вероятность получения травм. Также координация пересекается с балансом, что обуславливает способность спортсмена удерживать равновесие и сохранять позицию во время движения и ударов. Хороший баланс позволяет контролировать расстояние до соперника, увеличить силу ударов и защититься от нападения [2].

Выносливость боксёра, его способность длительно выполнять скоростно-силовую работу в бою, развивается в результате постоянных, систематических упражнений. Вместе с тем способность к длительной работе зависит от умения боксёра соразмерять свои усилия, действовать в бою расчётливо и экономно с возможно меньшими усилиями и затратой энергии. Умение расслаблять мышцы сразу после удара и соразмерять мышечные усилия в бою помогает боксёру сохранять энергию и отдалять момент утомления мышц во время боя [3].

В связи с этим у боксёров должны быть развиты мышцы (рисунок 1):

- шеи,
- верхних конечностей,
- груди,
- пресса,
- спины,
- нижних конечностей.

Развитие скоростно-силовых способностей боксёров хорошо проявляется в круговой тренировке, где также развивается как координация и выносливость. Круговая тренировка - это метод физической нагрузки, который подразумевает поочерёдное выполнение нескольких упражнений «по кругу» за определённый промежуток времени с минимальным отдыхом [4]. На примере круговой тренировки боксёры могут выполнять как простые, несложные из основной или спортивно-вспомогательной гимнастики (таблица 1). И по росту подготовки боксёра упражнения должны подходить максимально к специальным упражнениям боксёра. Также выполняются и специфические упражнения боксёров (таблица 2) [5].



**Рисунок1. – Основные мышечные группы, задействованные в тренировочном процессе боксёров**

Таблица 1. – Упражнения основной и спортивно-вспомогательной гимнастики, позволяющие развивать скоростно-силовые качества боксёров

Упражнение	Какие группы мышц развивает и укрепляет	Какие способности развивает
1	2	3
Прыжки через скамейку	Нижние конечностей	Способствует сохранению равновесия при приземлении и дает возможность быстро ориентироваться в пространстве и принять боевую стойку
Скручивания туловища	Живота	Повышает устойчивость к ударам
Выбрасывания грифа	Верхних конечностей, спины	Развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы
Прыжки в глубину	Нижних конечностей	Развивает взрывную силу ног
Выбрасывание медицинского мяча	Нижних и верхних конечностей, груди, живота, также спины	Развивает взрывную силу и быстроты работы мышц, также позволяет развивать способность мышц быстро расслабляться после резкого и сильного сокращения
Кувырки	Практически все мышцы тела	Вестибулярный аппарат
Напольная штанга	Верхних конечностей и живота	Силу, скорость, выносливость
Удары кувалдой по крышке	Верхних и нижних конечностей и живота	Силу и выносливость удара и координацию дыхания
Прыжки на скакалке	Верхних и нижних конечностей и живота	Координацию движений, силу выносливости, быстроту реакции
Бег на месте с прямыми ударами, в руках гантели	Верхние и нижние конечности	Силу, скорость удара, выносливость, также позволяет развивать способность мышц быстро расслабляться после быстрого сокращения
Разножка по квадрату	Нижних конечностей	Развивает равновесие, координацию
Выбрасывание гири вперед	Верхних и нижних конечностей, живота, спины	Взрывную работу ног, выносливость
Выбрасывание и ловля теннисного мяча после прыжка на 360 градусов в разные стороны	Нижних конечностей	Развивает вестибулярный аппарат и координацию движений
Движение в стойке с теннисным мячом	Верхних и нижних конечностей	Развивает равновесие, координацию движений, ловкость

Окончание таблицы 1

1	2	3
Движение в упоре лежа с теннисным мячом	Верхних и нижних конечностей, живота, спины	Развивает равновесие, координацию движений, ловкость
Движение с теннисным мячом с элементами акробатики и с/и	Верхних и нижних конечностей, живота, спины	Развивает равновесие, координацию движений, ловкость
Удары с гантелями на одной ноге	Верхних и нижних конечностей, живота, спины, груди	Развивает равновесие, координацию движений, силу, скорость удара, выносливость, позволяет развивать способность мышц быстро расслабляться после резкого и сильного сокращения
Выбрасывание гири одной рукой	Верхних и нижних конечностей, спины, живота	Развивает равновесие, координацию движений, силу, скорость удара

Таблица 2. – Специфические боксерские упражнения, позволяющие развивать скоростно-силовые качества боксёров и второстепенно другие физические качества

Упражнение	Какие группы мышц развивает и укрепляет	Какие способности развивает
Пневматическая груша	Верхних и нижних конечностей, живота, спины	Ритм, скорость и точность нанесение удара, скоростную выносливость, можно совершенствовать прямые и боковые удары
Киллотоны (тяжелый мешок)	Верхних и нижних конечностей, живота, спины	Ритм, скорость и точность нанесение удара, скоростную выносливость
Подвесная груша	Верхних и нижних конечностей, живота, спины	Совершенствуются все виды ударов, развивается их точность, быстрота, чувство дистанции, также разделять усилия в конечном положении удара
Передвижения по координационной лестнице	Нижних конечностей	Совершенствуется координация движений ног, скорость их перемещения, чувство центра тяжести
Настенная подушка	Верхних и нижних конечностей, живота, спины	Совершенствуется акцентированные прямые, боковые удары
Бой с тенью с гантелями	Верхних и нижних конечностей, живота, спины	Совершенствуется техника передвижения, нанесения ударов, общая выносливость, сила ударов
Уклоны, нырки	Нижних конечностей, живота, спины	Совершенствуют чувство уклона от удара, тренирует вестибулярный аппарат
Напольная груша	Верхних и нижних конечностей, живота, спины	Ритм, скорость и точность нанесение удара, скоростную выносливость, можно совершенствовать прямые и боковые удары

**Вывод.** Таким образом, все эти упражнения могут использоваться в подготовительном периоде и в предсоревновательном периоде боксёров. Также в связи с возрастными возможностями, эти упражнения можно использовать и в младшем школьном возрасте, тогда эти упражнения нужно адаптировать под возможности ребят. Но не стоит забывать, что тренировки на скоростно-силовые способности боксёров лучше включать в каждое занятие, но с разумным объемом, с особенностями упражнений и возможностей спортсменов. А также, включать как отдельное занятие с полноценным упором на развитие скоростно-силовых возможностей боксёров для большей эффективности в бою и лучших достижений в спорте.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания : учеб.-метод. комплекс для студентов спец. 1-03 02 01, магистрантов спец. 1-08 80 04 и слушателей ИПК УО «ПГУ» спец. 1-89 02 75. В 2 ч. Ч. 1 / В.М. Наскалов. – Новополюк : ПГУ, 2008. – 228 с.
2. Скоростно-силовая подготовка боксеров /учебно-методическое пособие // Мужбатулин Р.Р – Анжеро-Судженск.: МБ ФСУ СШ «Сибиряк». 2020. – 29 с.
3. Филимонов, В.И., Общие основы силовой и функциональной подготовки в боксе /В.И. Филимонов Г.М. Бартанов Грозный, 1989-39с.
4. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография) / В.И. Филимонов М.: ИНСАН, 2000-432с.
5. Хусаинов, З.М. Методика скоростно-силовой подготовки боксеров / З.М. Хусаинов /Информационно-методический бюллетень. 1991№3 С.14-15