

## КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

*В.А. Конопацкий, М.О. Мельник, В.И. Метлушко*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»*

**Аннотация.** В статье рассматривается круговая тренировка юных боксеров при построении учебно-тренировочного процесса. Представлены физические упражнения круговой тренировки с целью совершенствования физических качеств и использования их в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов.

**Ключевые слова:** юные боксеры, круговая тренировка, физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс.

В Республике Беларусь значительное внимание уделяется совершенствованию методики спортивной подготовки детей и подростков как юношей, так и девушек, специализирующихся в спортивных единоборствах, что в значительной степени определяет положительный успех выступлений на международной спортивной арене.

Подготовка юных спортсменов-боксеров является одной из основных задач в подготовке спортивного резерва и поднятия престижа бокса в нашей стране. Вопросы, связанные с физической подготовкой юных спортсменов, являются наиболее актуальными

при построении учебно-тренировочного процесса, так как развитие физических качеств спортсменов, процесс становления технического мастерства и дальнейший рост спортивно-технических результатов зависит от эффективности решения поставленных задач.

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки, так как невозможно достичь высоких спортивных результатов, если недостаточно развиты такие физические качества, как сила и скорость, выносливость и гибкость, ловкость [1; 2; 3].

Постоянно растущая конкуренция в боксе требует разработки новых более эффективных средств и методов спортивной подготовки, которые бы отвечали требованиям, предъявляемым к боксу. Одним из условий повышения требований к физической подготовке юных боксёров, совершенствованию физических качеств является круговая тренировка с рациональными интервалами отдыха.

Цель исследования – обосновать и разработать комплексы упражнений круговой тренировки с целью совершенствования физических качеств юных боксеров при построении учебно-тренировочного процесса.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анализ результатов по общей физической подготовке.

Круговая тренировка – основной метод развития скоростно-силовой выносливости, совершенствования физических качеств. Тренировочная программа круговой тренировки состоит в большинстве случаев из 8–10 упражнений, последовательность которых определяется таким образом, чтобы каждое последующее упражнение нагружало мышцы, которые не испытывали нагрузку в предыдущем упражнении. При проведении круговой тренировки в зале бокса отводятся специальные места для выполнения физических упражнений – «станции». На каждой станции для выполнения физических упражнений размещается инвентарь, оборудование (собственный вес, вес предмета, их упругие свойства, противодействие партнёра и др.). В качестве предмета отягощений применяют набивные мячи, гири, гантели, штанги, диски от штанг и другой инвентарь. Станции располагаются по кругу. Для каждого упражнения может отдельно определяться: число повторений, время нагрузки, частота движений, масса отягощений. По окончании серии приступают к следующему упражнению (через определенный интервал отдыха). Таким образом, тренировочную программу можно выполнить несколько раз [4].

Средствами круговой тренировки могут быть разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, обычно технически несложные, циклические и ациклические. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей каждого юного спортсмена и с учетом переноса физических качеств и двигательных навыков. В круговую тренировку юных боксеров включают упражнения время выполнения каждого упражнения от 20 секунд и выше в зависимости от уровня подготовленности занимающихся с дозированными интервалами отдыха между упражнениями.

С целью совершенствования физических качеств юных боксеров были составлены и внедрены в их тренировочный процесс нижеперечисленные комплексы упражнений круговой тренировки:

– прыжки через скамейку (упражнение укрепляет икроножные мышцы, способствует развитию равновесия после приземления, принятия положений для атаки или контратаки);

– выбрасывания облегченного грифа вперед из положения стоя, гриф у груди (упражнение направлено на развитие взрывной силы и быстроты работы движений рук, плечевого пояса);

– запрыгивания на тумбу с элементами боя с тенью (упражнение укрепляет икроножные мышцы, связки стоп, выполнение техники движений);

- выбрасывание вперед в стену утяжеленного мяча от плеча (упражнение развивает взрывную силу, быстроту движений рук, плечевого пояса, таза, ног, координацию движений);
- нырки, уклоны (упражнения развивающие вестибулярную устойчивость боксера);
- выталкивание вперед вертикального грифа поочередно правой, левой рукой из исходного положения боксерская стойка (упражнение развивает силовую выносливость мышц рук, плечевого пояса);
- поднимание и опускание туловища из положения лежа (упражнение способствует укреплению мышц брюшного пресса, устойчивость к ударам);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках (упражнение укрепляет кисти, способствует развитию правильному положению кулака при нанесении удара);
- кувырок вперед (упражнение направлено на развитие вестибулярной устойчивости боксеров, сохранения динамического равновесия);
- упражнения с гантелями (упражнение развивает технику нанесения ударов, развитие взрывной силы);
- прямые удары с сопротивлением (упражнение с резиновым жгутом развивает силу мышц рук, а также способность мышц быстро расслабляться после быстрого и сильного сокращения);
- передвижения (упражнение совершенствует координацию движений ног, скорость перемещений);
- упражнения со скакалкой (развивает выносливость, ударную силу, координацию движений ног);
- упражнения в ударах по мешку (развивают силу, выносливость при нанесении ударов в быстром темпе, а также технику нанесения ударов);
- бой с тенью (упражнение, направленное на изучение и усвоение технических действий, элементов, без участия партнера).

В ходе исследования проведен сравнительный анализ контрольных нормативов по общей физической подготовке юных боксеров до и после проведения эксперимента (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ контрольных нормативов юных боксеров 12–13 лет по общей физической подготовке до и после эксперимента

Виды испытаний	Уровень подготовленности, до проведения эксперимента, в (%)					Уровень подготовленности, после проведения эксперимента, в (%)				
	Очень низкий	Низкий	Удовлетворительный	Достаточный	Отличный	Очень низкий	Низкий	Удовлетворительный	Достаточный	Отличный
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бег 10 м, с	0	16,7	49,3	25,6	8,4	0	12,7	36,1	38,6	12,6
Бег «змейкой» 10 м, с	0	13,5	38,6	30,1	17,8	0	5,4	36,2	39,3	19,1
Подтягивание в висе на перекладине	16,8	41,4	33,4	8,4	0	12,8	37,4	34,5	14,1	1,2
Прыжок вверх с места, см	0	37,1	30,2	24	8,7	0	25,1	34,3	30,4	10,2

Анализ полученных результатов до и после проведения педагогического эксперимента свидетельствует о том, что большинство показателей, характеризующих

развитие физических качеств у спортсменов 12–13 лет, значительно повысились и находятся на достаточном уровне (таблица 1).

Улучшились такие показатели физической подготовленности боксеров, как: бег 10 м – 38,6 %, достаточный уровень (до эксперимента – 41,3 %, удовлетворительный уровень); бег «змейкой» – 39,3 %, достаточный уровень (до эксперимента – 38,5 % удовлетворительный уровень); прыжок в вверх с места – 34,3 %, удовлетворительный уровень (до эксперимента – 37,1 % низкий уровень). Подтягивание в висе на перекладине находится на низком уровне – 37,4 % и (в сравнении с показателями до эксперимента – 41,4 %) наблюдается их прирост.

Таким образом, рациональное планирование и применение средств круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе юных боксеров способствует совершенствованию физических качеств, функциональных возможностей юного спортсмена, повышает плотность занятий и физическую подготовленность, улучшает двигательную активность юных спортсменов, необходимую для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

#### **Список использованных источников**

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для вузов / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : «Астрель», 2002. – 864 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 804.