

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ 12-13 ЛЕТ

**Сухорукова Е.С., Лыжов И.А.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*suhorukova@bsu.edu.ru, belkmc2004@inbox.ru*

**Аннотация:** в данной статье рассматривается «круговая тренировка, как наиболее эффективный метод совершенствования физической подготовки в тренировочном процессе юных боксеров.

**Ключевые слова:** бокс, круговая тренировка, физическая подготовка, «станция».

Значительное развитие бокса в последнее десятилетие внесло существенные изменения в процесс подготовки спортсменов. Изменяющиеся условия подготовки и соперничество в противоборстве за спортивные результаты привело к поиску новых путей повышения эффективности спортивной тренировки.

Современный бокс – агрессивно-наступательная форма поединка, а для этого боксеру необходимо обладать высокоразвитыми физическими качествами. Физическая подготовка – важнейшая составляющая часть тренировочного процесса, как в любительском, так и в профессиональном боксе [5].

Специалисты в области бокса подчеркивают, что физическая подготовка это неотъемлемая часть тренировочного процесса в современном боксе [1, 2, 3,4]. Общая и специальная физическая подготовка занимает особое место в тренировочном процессе мастеров и новичков ринга, так как от ее уровня зависит выбор технических и тактических средств ведения боя, а значит и уровень поединка в целом, класс боксера.

Несмотря на наличие определенного количества научных и методических работ по организации физической подготовки с боксерами высокой квалификации, особенности проведения с юными боксерами изучены еще недостаточно полно, что затрудняет их теоретическое обобщение, практическую реализацию и требует дальнейшего изучения [6].

Педагогическое наблюдение осуществлялось за тренировочным процессом юных боксеров и развитием у них физических качеств.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 7 месяцев (сентябрь 2016 г. – март 2017 г.). В ходе эксперимента на специально-подготовительном этапе круговая тренировка применялась 3 раза в недельном микроцикле, на предсоревновательном – 2 раза, а за две недели перед соревнованиями исключалась из подготовки боксеров. В

экспериментальной группе было 10 человек, которые до начала занятий делились на пары в соответствии с весом и каждая пара получает порядковый номер.

После общей разминки боксеры приступали к тренировке на 10 станциях, переходя от одной к другой по схеме, вывешенной в зале. Работа на каждой «станции» продолжается 1,5 мин., перерыв длится 1 мин (пульс работы на станции 100-140 уд/мин). Таким образом, за тренировку боксеры проходят 5 (нечетных) «станций» физической подготовки и 5 (четных) «станций» по совершенствованию технико-тактического мастерства.

На «станциях» специальной физической подготовки боксеры работают поочередно по 30 сек, имея по два подхода к снаряду и два периода отдыха по 30 сек. На «станциях» совершенствования технико-тактического мастерства работа проводится в течение 1,5 мин без перерыва. Включались следующие станции:

«Станция» 1. (СФП). «Кувьрки»: сделать как можно больше кувьрков за 30 сек.

«Станция» 2. (СТТМ). «Упражнения на лапах»: совершенствование быстроты и техники выполнения заданных технических приемов.

«Станция» 3. (СФП). «Поднимание ног»: поднять ноги как можно большее количество раз. Во время 30 секундного отдыха восстановить дыхание.

«Станция» 4. (СТТМ). «Упражнения на лапах»: совершенствование быстроты и техники выполнения заданных технических приемов.

«Станция» 5. (СФП). «Колесо» (удары по автопокрышке): произвести как можно больше ударов за 30 сек. Во время 30 секундного отдыха сделать упражнения на расслабление.

«Станция» 6. (СТТМ). «Упражнения на лапах»: совершенствование быстроты и техники выполнения заданных технических приемов.

«Станция» 7. (СФП). «Скакалка»: сделать как можно больше двойных оборотов или прыгать 30 сек. в максимальном темпе. Во время 30 секундного отдыха – расслабленные свободные прыжки.

«Станция» 8. (СТТМ). «Упражнения на лапах»: совершенствование быстроты и техники выполнения заданных технических приемов. Поменяться местами относительно «станции» 6.

«Станция» 9. (СФП). «Гантели»: сделать как можно больше выбросов гантелей вперед из положения стойка ноги врозь положение гантелей у груди 30 сек в максимальном темпе.

«Станция» 10. (СТТМ). «Вольный бой»: закрепление приемов, изученных на лапах и в перчатках.

Боксеры контрольной группы в процессе эксперимента применяли следующие упражнения: работа с настенной подушкой, грушей и на лапах. Для повышения уровня

физической подготовленности использовались сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине.

В результате проведенного эксперимента были выявлены изменения среднегрупповых показателей физической подготовленности боксеров контрольной и экспериментальной групп. Они представлены ниже в таблице 1.

Таблица 1 - Изменения среднегрупповых показателей физической подготовленности боксеров контрольной и экспериментальной групп

«№ пп/п	Название упр.	Экспериментальная		Прирост в экспер.	Контрольная		Прирост в контр.
		начало	окончание		начало	окончание	
11	«прыжок в длину с места», см	159,8±3,9	169,9±0,48	10,1	160,4±4,1	163,0±4,1	2,6
22	«подтягивание на перекладине», кол-во раз	4,13±0,2	4,63±0,3	0,5	4,25±0,3	5,0±0,3	0,75
33	«сгибание-разгибание рук в упоре лежа», кол-во раз	23,6±1,1	26,7±1,3	3,1	24,6±1,3	26,1±1,4	1,5
44	«подъем туловища к ногам в положении лежа за 1 мин», кол-во раз	25,5±1,3	28,3±1,2	2,8	25,4±0,5	26,4±0,5	1
55	«количество ударов за 5 секунд»	14,0±0,7	15,9±0,7	1,9	14,3±0,3	15,1±0,3	0,8

## Выводы

1. Исследование показало большую эффективность «круговой тренировки». Так как экспериментальная группа превзошла контрольную по результатам прироста в тесте «удары в воздух за 5 секунд» на 5,2%, в тесте «подъем туловища из положения лежа к ногам за 1 мин» на 6,8%; в тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» на 7,1%, в тесте «прыжок в длину с места» 4,7%.

2. Следует отметить, что в тесте «подтягивание на перекладине» контрольная группа имела более значимый (на 5,5%) прирост средних показателей относительно экспериментальной.

3. Экспериментальная проверка разработанной методики показала ее высокую эффективность и позволяет использовать в тренировочном процессе.

## Литература

1. Джероян, Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 149 с.

2. Калмыков, Е.В. Теория и методика бокса / Е.В. Калмыков. –М.: Физкультура и спорт, 2009. – 272 с.
3. Остьянов, В.Н. Бокс (обучение и тренировка) / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – К.: Олимпийская литература, 2001. -240 с.
4. Филимонов, В.И. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И. Филимонов. – М.: «ИНСАН», 2000. – 432 с.
5. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: «ИНСАН», 2001. – 400 с.
6. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М.: «ИНСАН», 2009. – 480 с.

## **К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ**

**Торохов Е.Н., Никулин И.Н.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

809689@bsu.edu.ru, nikulin\_i@bsu.edu.ru

**Аннотация:** В данной статье рассматривается электростимуляция как средство для коррекции телосложения женщин, занимающихся фитнесом. Рассмотрена история возникновения ЭМС-технологии, метод воздействия электростимуляции на человека, система «Easy Motion Skin» и характеристика режимов данной программы. Выявлены преимущества тренировок в ЭМС-костюме: экономия времени, безопасность, персонализированный подход и другие.

**Ключевые слова:** Электростимуляция, ЭМС-технологии, мышечные волокна, импульсы, Easy motion skin, режимы тренировок.

В последнее время увеличивается количество женщин, занимающихся фитнесом с целью снижения лишнего веса. Увеличивается и количество тренажерных залов, доступных для разных слоев населения, с различным оборудованием, начиная от классических залов аэробики, заканчивая студиями эффективных тренировок с использованием инновационного подхода. В настоящее время фитнес индустрия предлагает огромное количество методик и инновационных технологий для решения различных задач, вплоть до снижения веса. Одним