

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Собинского района  
**Центр дополнительного образования**

*«Эффективность воздействия  
метода круговой тренировки  
на физическую подготовленность боксёров  
этапа начальной подготовки»*

Никитин Артём Владимирович,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

Собинка, 2021

## Содержание

1. Условия возникновения и становления опыта.....	3 стр.
2. Актуальность и перспективность опыта.....	3 стр.
3. Ведущая педагогическая идея опыта.....	4 стр.
4. Цели, задачи опыта.....	4 стр.
5. Теоретическая база опыта.....	5 стр.
6. Технология опыта.....	12 стр.
7. Результативность опыта.....	15 стр.
8. Новизна и адресная направленность опыта.....	16 стр.
Список использованных источников.....	17 стр.
Приложения.....	19 стр.

## **1. Условия возникновения и становления опыта**

Данный опыт сложился в условиях учреждения дополнительного образования - МБУ ДО Собинского района Центр дополнительного образования.

На протяжении 10 лет я являюсь руководителем объединений физкультурно-спортивной направленности по боксу, одного из известнейших видов единоборств. За эти годы у меня сложилась своя система тренировочного процесса боксёров для их максимального развития физической подготовки. Мои воспитанники имеют: 1 разряд – 15 человек, 2 разряд – 15 человек, 3 разряд – 10 человек. Мною подготовлены четыре кандидата в мастера спорта и 1 мастер спорта. 8 учащихся включены в состав сборной команды Владимирской области по боксу, а 4 человека в сборную команду России.

Несмотря на высокие показатели участия обучающихся в соревнованиях различного уровня, для меня постоянно вставал вопрос – почему, когда обучающиеся достигали высоких показателей, часто у них отставало общее физическое развитие, что приводило к смене высоких спортивных результатов застоем. Поэтому у меня возникла необходимость поиска новых путей и методик физического развития спортсменов для достижения высоких спортивных результатов в современном боксе. Одним из таких путей для меня стал метод круговой тренировки с использованием методики Петровского В.В., которая основывается на режимах чередования упражнений с отдыхом, для развития физической подготовки боксеров на этапе начальной подготовки с 2019 года.

## **2. Актуальность и перспективность опыта**

**Актуальность** данной темы состоит в том, что существует необходимость поиска новых путей и методик физического развития спортсменов для достижения высоких спортивных результатов в современном боксе. В данном опыте я хочу показать эффективность воздействия метода круговой тренировки на физическую подготовку боксеров.

Данный опыт находится в стадии развития, и, безусловно, будет продолжаться.

### **3. Ведущая педагогическая идея**

**Ведущая педагогическая идея** заключается

Этап начальной подготовки - наиболее важный для юных спортсменов. Именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако именно здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, есть тонкий момент, когда можно перегрузить неокрепший детский организм, который развивается неравномерно, скачкообразно, в результате чего проявляется отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

### **4. Цель, задачи опыта**

**Объект исследования:** тренировочный процесс боксеров, начального этапа подготовки.

**Предмет исследования:** комплекс физических упражнений используемых на круговой тренировке на этапе начальной подготовки боксёров.

**Цель данного исследования:** обоснование эффективности применения метода круговой тренировки для развития физической подготовки боксеров на этапе начальной подготовки.

**Задачи:**

1. Выявить основные характеристики тренировочного процесса боксеров с использованием метода круговой тренировки.
2. Разработать комплекс физических упражнений круговой тренировки на

основе методики Петровского В.В. на этапе начальной подготовки.

3. Определить эффективность разработанного комплекса физических упражнений, используемых на занятиях.

## **5. Теоретическая база опыта.**

Бокс - контактный вид спорта, кулачный бой, в котором спортсмены по определенным правилам наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Бой длится до 12 раундов под контролем судьи на ринге (рефери). Победителем становится спортсмен, сумевший сбить соперника с ног на 10 секунд (нокаут) или если соперник получил травму, исключающую возможность дальнейшего ведения боя (технический нокаут). Если после установленного количества раундов победитель не был определен, то он выявляется оценками судей.

Нагрузка в боксе — это смена аэробной и анаэробной нагрузки. Именно такое чередование позволяет воспитать в спортсмене необходимую выносливость и взрывную силу. Большое внимание в боксе уделяется силовым нагрузкам, необходимым для максимально мощного удара, способного отправить противника в нокаут. Благодаря таким тренировкам большинство спортсменов, занимающихся боксом, имеет красивое тело.

С чего же начинается бокс для каждого спортсмена? С этапа начальной подготовки. Основные задачи, которой: улучшение состояния здоровья и разностороннее физическое развитие спортсменов; плавный переход к специализации в избранном виде спорта; изучение основ техники бокса; проведение многоборной подготовки с целью роста уровня общей физической подготовки; выделение из общей массы занимающихся наиболее одаренных и перспективных с точки зрения бокса спортсменов с целью дальнейшего их развития.

Малая степень адаптации к физическим нагрузкам, особенности физического развития, связанные с возрастом спортсменов, в общем, недостаточный объем двигательных навыков - все это является в совокупности факторами,

ограничивающими нагрузку.

К основным средствам подготовки на начальном этапе относятся: стандартные общеразвивающие упражнения; всевозможные подвижные игры и упражнения выполняемые в игровой форме; комплексы скоростно-силовых упражнений; введение в школу техники бокса; акробатические элементы и самостраховка (различные кувырки, повороты, кульбиты и т.д.); прыжковые упражнения; метание снарядов, набивных мячей, теннисных мячей и пр.; гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

К основным методам выполнения упражнений на начальном этапе подготовки относят: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Единство общей и специальной подготовки достигается тем, что на этапе начальной подготовки на первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, одновременно целенаправленно развиваются те физические качества, которые учитывают подготовку спортсмена - подбираются комплексы упражнений и игр, тренировочных заданий.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) в период начала полового созревания: у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап начальной подготовки. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Для достижения успеха в избранном виде спорта спортсмену важно формирование двигательных навыков параллельно с развитием физических качеств. С самого начала занятий юные спортсмены должны овладевать

основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники уместнее всего проводить в облегченных условиях. В первый год занятий овладение основами техники избранного вида спорта является одной из основных задач. Процесс обучения не должен прерываться более чем на три дня, т.е. должен быть концентрированным, занятия должны быть постоянными и регулярным. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Чем выше уровень развития физических качеств у детей и подростков, тем выше эффективность обучения их упражнениям. Упражнения скоростно-силового характера, в значительном объеме применяемые на начальных этапах занятий спортом, способствуют более успешному формированию и усвоению двигательных навыков, а также развитию быстроты и силы. Для более успешного осуществления начальной подготовки у детей и подростков применяется игровая форма выполнения упражнений, соответственно возрастным особенностям юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Для наиболее эффективного физического развития боксеров используется метод круговой тренировки. Сущность этого метода по И. А. Гуревич сводится к выполнению на максимально возможном количестве снарядов упражнений разной направленности, сложности и интенсивности.

В ходе круговой тренировки, учащиеся по очереди, двигаясь по кругу, выполняют упражнения на «станциях», или же выполняют их одновременно всей группой по замкнутой линии. Метод был разработан Р. Морганом и Г. Адамсоном, английскими тренерами-преподавателями, в 1952-1958 гг. Независимо от них к идее круговой тренировки пришел Б. Д. Фрактман. Еще в 1955 году Б. Д. Фрактман наметил пути применения круговой тренировки и обосновал необходимость индивидуального дозирования нагрузки на дополнительных снарядах. Такой метод давал позитивные изменения в развитии быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости, что в итоге вело

к улучшению физической подготовленности спортсменов.

В соответствии с возрастом и уровнем подготовленности юных спортсменов подбираются средства, методы и формы организации педагогического процесса. Термин «круговая тренировка» определяет такую форму занятий, в ходе которой используются основные методы развития двигательных качеств, с помощью которых решаются задачи физической подготовки.

Длительность круговой тренировки от 10 до 20 минут оставляет достаточно времени для решения педагогических, образовательных задач и работы над двигательными навыками занимающихся.

С помощью метода круговой тренировки возможно обеспечить учет и индивидуальное дозирование нагрузки каждого спортсмена. Круговой метод, позволяет успешнее реализовать образовательную направленность одновременно с высокой двигательной плотностью тренировки, что отличает его от других тренировочных методов. Круговая тренировка применяется как для групповых, так и самостоятельных занятий спортсменов и направлена на развитие выносливости с одновременным воспитанием силы, гибкости, ловкости, формированием умений и двигательных навыков.

Круговая тренировка в подготовительной части играет роль подготовки спортсмена к работе в основной части тренировки, носит характер подводящих упражнений.

Круговая тренировка в основной части занятия, когда спортсмен еще не устал и готов выполнять большой объем работы, направлена на развитие физических качеств. Комплексы в основной части тренировки в основном направлены на общее развитие с акцентом на силовое и содержат большое количество силовых и скоростно-силовых упражнений.

Круговая тренировка в заключительной части занятия встречается значительно реже и тогда, когда в занятиях очевиден дефицит нагрузки. Целью круговых комплексов в таком случае является лучшее закрепление и усвоение пройденного материала в основной части занятия, а также его повторение и совершенствование. «Станции» устанавливаются наиболее рациональным с

точки зрения использования площади помещения и оборудования образом - по кругу, прямоугольнику или квадрату. Так же учитывается необходимость чередования нагрузки на одни группы мышц и на другие.

Исходя из данных научных исследований И. В. Зимкина, В. С. Фарфеля, и практические выводов в тренировке спортсменов Петровского В.В., можно выделить четыре стадии отдыха после выполнения утомительных упражнений, в каждой из которых различное соотношение качественных показателей работоспособности мышц - силы, выносливости, быстроты. Первая стадия отдыха – снижение всех показателей работоспособности ниже исходного уровня после утомительного упражнения. Вторая стадия - увеличиваются мышечная сила и быстрота движений. Третья стадия - показатели мышечной работоспособности поднимаются немного выше исходного уровня. Четвертая стадия - выносливость остается выше исходного уровня, а быстрота и мышечная сила несколько снижаются относительно него.

Существует четыре основных режима в тренировочном процессе — А, В, Д, Е. Они выделяются в зависимости от того, в какой стадии отдыха спортсмены выполняет каждое следующее упражнение и для каждого из этих режимов существует определенное изменение работоспособности и функционального состояния организма тренирующегося.

В режиме А, при выполнении каждого следующего упражнения в 1 стадии отдыха с каждым разом происходит снижение показателей работоспособности.

В режиме В, выполнение упражнения во второй стадии отдыха влечет за собой увеличение мышечной силы, быстроты движений и координации, но снижает выносливость. В этом режиме возможно выполнить 3-4 повторения упражнения. Так что в случае необходимости использования такого режима в течение всего тренировочного занятия, необходимо повторения разбивать на серии - каждые 3-4 повтора сменять более продолжительными промежутками отдыха.

В режиме Д, все показатели работоспособности остаются примерно на одном уровне или немного повышаются в ходе выполнения упражнений в третьей

стадии отдыха.

В режиме Е упражнения должны выполняться на четвертой стадии отдыха, но не достигается при этом тренирующий эффект и поэтому на практике не применяется.

Каждый из тренировочных режимов при длительном применении оказывает свое воздействие на развитие показателей мышечной работоспособности.

Например, режим А оказывает благотворное влияние на развитие общей и скоростной выносливости.

Применение режима В ведет к ускорению реакции, однако при этом снижается скоростная выносливость, либо она остается на прежнем уровне.

Несколько увеличивается скорость реакции при снижении скоростной выносливости при использовании режима Д, поэтому его рассматривают как поддерживающий режим тренировочных занятий.

Стадии отдыха, описанные в работе применимы не только к описанию состояния организма спортсмена после выполнения отдельного упражнения, но и к его состоянию после целого тренировочного занятия. Все четыре стадии отдыха наблюдаются после применения режима А в ходе тренировки. Срок наступления 3 стадии отдыха (сверх исходная работоспособность) 20-24 часа после оптимальной тренировочной нагрузки и продолжается в течение 6-10 часов.

Состояние повышенной работоспособности, постепенно снижающееся в течение 24-30 часов после тренировки, наблюдается после применения тренировок с режимом В.

Для каждого режима соответствует своя величина нагрузки в ходе тренировочного занятия, она регулируется количеством повторов упражнения, и оказывает значительное влияние на динамику работоспособности в занятии и восстановительный период после него.

Большое количество повторов упражнения в тренировке режимом А приводит к развитию значительного утомления и соответственно замедлению восстановительных процессов.

Если снижение показателей мышечной работоспособности не восстанавливается к исходным значениям в течение 48-72 и более часов, о повторение таких тренировок может привести к переутомлению, общему снижению работоспособности и болезни. Переход режима В в режим А в результате большого количества серий или упражнений в серии приводит к уменьшению эффективности признаков, относящимся к режиму В.

При неизменности определенных условий (координационная структура, интенсивность и длительность тренировочных упражнений, чередование их с отдыхом) запускается череда изменений, когда в ходе однотипных тренировочных занятий возникают функциональные изменения в организме спортсмена, за которыми следуют сходные изменения в восстановительном периоде. Таким образом, типы тренировочных занятий А, В, Д являются моделями воздействия тренировок, в которых известно влияние по трем показателям: изменение работоспособности в занятии, характер восстановительного периода после него, накопительный тренировочный эффект.

Располагая этими данными, тренер, спортсмен может выбирать подходящие для определенного случая модели, задавать их оптимальную последовательность для решения задач микро и мезоциклов, учитывая нюансы восстановительных периодов после тренировочных занятий. Таким образом, достигается увеличение точности тренирующего воздействия, а значит и управляемости всем тренировочным процессом.

Количество упражнений в серии и самих серий может меняться зависимо от периода тренировки и уровня физической подготовленности ученика. Для того чтобы определить уровень нагрузки для конкретного спортсмена, измеряется пульс в конце отдыха между сериями (конец 5-й минуты) и если он превышает 120 уд/мин, то нагрузку следует уменьшить. Уменьшается при этом или количество серий упражнения или количество повторений в серии.

Продолжительность отдыха между сериями определяют по частоте пульса. При достижении пульса 100-120 уд/мин можно начинать следующую серию. Если

через 5-6 минут после выполнения серии частота пульса составляет 120 уд/мин или выше, значит нагрузка для данного спортсмена слишком высока, либо его состояние здоровья плохое. Так же обычная частота пульса на следующее утро, хорошая работоспособность, готовность к тренировке через 24 часа говорит об оптимальности предыдущей тренировочной нагрузки.

## **6. Технология опыта**

Для наиболее эффективного развития функциональных возможностей организма спортсмена я использовал метод круговой тренировки. В качестве основы был взят метод круговой тренировки с применением методики Петровского В.В., которая основывается на режимах чередования упражнений с отдыхом, для развития физической подготовки боксеров на этапе начальной подготовки.

На основе данного метода были созданы 3 модели тренировочного занятия.

Данный комплекс разработан для наиболее эффективного развития физической подготовки боксеров.

Первая модель тренировочного занятия, при которой каждое последующие упражнение выполняется по первой стадии отдыха (режим А), что приводит к снижению всех показателей работоспособности от упражнения к упражнению.

Цель - развитие силовой выносливости боксеров этапа начальной подготовки.

*Модель 1.* Разминка (общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения). Выпады вперед со штангой 10-20 кг; отжимания на кулаках; махи блина наискось; выброс грифа (бодибара) перед собой 2 - 6 кг; толкание медбола (ядра) 2-5 кг. Упражнения выполнять в течение 30 секунд, отдых между упражнениями 2-3 минуты, отдых между сериями 5-6 минут, всего выполняется 3-4 серии, из них, первая серия с предельной интенсивностью, вторая серия с умеренной интенсивностью, третья и четвертая серия с около предельной интенсивностью. Отдых 5-7 минут затем медленный бег 800 - 1000 метров.

План конспект с использованием данного комплекса упражнений представлен в

таблице №1 (Приложение 1).

**Рекомендация.** Количество серий и упражнений в серии может меняться в зависимости от индивидуального уровня подготовленности спортсмена. При частоте пульса 120 уд/мин и выше к концу отдыха между сериями (коней пятой минуты отдыха) нагрузку для данного занимающегося следует уменьшить. Уменьшается количество серий или упражнений в одной серии до тех пор, пока пульс не опустится до 120 уд/мин и ниже к концу отдыха между сериями. Если частота пульса не снижается, то рекомендуется прекратить выполнение данного комплекса. Приведенная дозировка нагрузки рассчитана на боксеров начального этапа подготовки в конце подготовительного, начале соревновательного тренировочного периода. Указанная модель тренировочного занятия не должна применяться более 2-4 раз в микроцикле в течение 2-3 недельных циклов. После этого следует применить микроцикл другого содержания. Для обеспечения разностороннего развития организма спортсмена следует использовать смешанные режимы тренировок в остальные дни (периоды) тренировок.

Вторая модель тренировочного занятия, в которой каждое последующие упражнение выполняется во второй стадии отдыха (режим В), что приводит к повышению мышечной силы, быстроты и координации движений.

Цель - развитие скоростной выносливости боксеров этапа начальной подготовки.

*Модель 2.* Разминка (общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения). Скакалка - 50 прыжков; бег со сменой скорости (фартлек) в течение 40 секунд; запрыгивание на тумбу 50см - 30 прыжков; челночный бег - 6 отрезков по 10 метров; семенящий бег на месте с гантелями в руках по 1 кг в течение 40 секунд. Упражнения выполнять не более 40 секунд, отдых между упражнениями 3-4 минуты, между сериями 6-8 минут, всего выполняется 3-4 серии, из них, первая серия с предельной интенсивностью, вторая серия с умеренной интенсивностью, третья и четвертая серия с околопредельной интенсивностью. Отдых 5-7 минут затем медленный бег 800 - 1000 метров.

План конспект с использованием данного комплекса упражнений представлен в таблице №2 (Приложение 2).

**Рекомендация.** Количество серий и упражнений в серии может меняться в зависимости от индивидуального уровня подготовленности спортсмена. При частоте пульса 120 уд/мин и выше к концу отдыха между сериями (конец пятой минуты отдыха) нагрузку для данного занимающегося следует уменьшить. Уменьшается количество серий или упражнений в одной серии до тех пор, пока пульс не опустится до 120 уд/мин и ниже к концу отдыха между сериями. Если частота пульса не снижается, то рекомендуется прекратить выполнение данного комплекса. Приведенная дозировка нагрузки рассчитана на боксеров начального этапа подготовки в конце подготовительного, начале соревновательного тренировочного периода. Указанная модель тренировочного занятия не должна применяться более 2-4 раз в микроцикле в течение 2-3 недельных циклов. После этого следует применить микроцикл другого содержания. Для обеспечения разностороннего развития организма спортсмена следует использовать смешанные режимы тренировок в остальные дни (периоды) тренировок.

Третья модель тренировочного занятия, в которой каждое упражнение повторяется в третьей стадии отдыха (режим Д), что приводит к поддержанию работоспособности на одном уровне или несколько выше исходного, и повышению общей выносливости.

Цель - развитие общей выносливости боксеров на этапе начальной подготовки.

*Модель 3.* Разминка (общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения). Махи гири 8 кг; подъём ног к перекладине по одному разу с прыжка; прыжки в приседе с имитацией прямых ударов; подтягивания по одному разу с прыжка; Бёрпи с имитацией прямых ударов. Выполнение всех упражнений проводится с умеренной интенсивностью в течение 1 минуты с отдыхом между упражнениями от 2 до 4 минут и от 6 до 8 минутным отдыхом между сериями упражнений. Всего нужно выполнить 2-3 серии упражнений. План конспект с использованием данного комплекса упражнений представлен в

таблице №3 (Приложение 3).

**Рекомендация.** Количество серий и упражнений в серии может меняться в зависимости от индивидуального уровня подготовленности спортсмена. При частоте пульса 120 уд/мин и выше к концу отдыха между сериями (коней пятой минуты отдыха) нагрузку для данного занимающегося следует уменьшить. Уменьшается количество серий или упражнений в одной серии до тех пор, пока пульс не опустится до 120 уд/мин и ниже к концу отдыха между сериями. Если частота пульса не снижается, то рекомендуется прекратить выполнение данного комплекса. Приведенная дозировка нагрузки рассчитана на боксеров начального этапа подготовки в конце подготовительного, начале соревновательного тренировочного периода. Указанная модель тренировочного занятия не должна применяться более 2-4 раз в микроцикле в течение 2-3 недельных циклов. После этого следует применить микроцикл другого содержания. Для обеспечения разностороннего развития организма спортсмена следует использовать смешанные режимы тренировок в остальные дни (периоды) тренировок.

Эффективность разработанных комплексов упражнений способствует существенному росту спортивных результатов боксеров начального этапа подготовки. Это подтверждается результатами тестов, в которых наблюдается значительный прирост результатов практически в каждом упражнении.

## **7. Результативность**

Для управления тренировочным процессом проводился контроль на протяжении трёхгодичного цикла для оценки эффективности развития физической подготовки боксеров этапа начального обучения.

По данным результатов заключительного тестирования отмечается значительное улучшение показателей обучающихся с использованием тренировочной программы составленной на базе метода круговой тренировки с применением методики Петровского В.В.:

- в упражнении поднятия ног к перекладине из положения виса, прирост

количества повторений составил 56;

- в беге на 30 метров показатели времени улучшились на 6,6 секунды;

- в бега на 400 метров прирост составил 50 секунд;

- в беге на 1000 метров улучшился результат на 1 минуту 30 секунд;

- в отжиманиях прирост составил 54 повторения;

- в подтягивании на перекладине прирост - 11 повторений;

- в прыжке в длину с места улучшился результат на 54 см;

- в упражнении поднятие ног к перекладине из положения виса - на 50

подъемов больше;

- в отжимании - на 44 больше.

Результат данных тестов показывают высокий уровень развития физической подготовленности учащихся к концу года (Приложение 4).

## **8. Новизна опыта и адресная направленность**

Тренировочные модели и приведенная дозировка тренировочной нагрузки подходит для использования в конце подготовительного, начале соревновательного периодов для боксеров начального этапа подготовки.

Указанная модель тренировочного занятия не должна применяться более 2-4 раз в микроцикле в течение 2-3 недельных циклов. После этого следует применить микроцикл другого содержания. Для обеспечения разностороннего развития организма обучающегося следует использовать смешанные режимы тренировок в остальные дни (периоды) тренировок.

Данный опыт рекомендован педагогам дополнительного образования и тренерам спортивных школ.

## Список использованных источников

- 1.Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М., 1968. - 282 с.
- 2.Атилов, А.А. Бокс для начинающих / А.А. Атилов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 224 с.
- 3.Афанасьев Ю.И., Кузнецов С.Л., Кутузова Т.Г. Соотношение различных типов мышечных волокон в скелетной мышце как фактор, влияющий на эффективность тренировки на выносливость. 1986. - №12. - С. 41-42.
- 4.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. 326 с.
- 5.Градополов К.В. Бокс. М.: ФиС, 1956.- 324 с.
- 6.Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т. - Красноярск: ИПК СФУ. 2008. - 342 с.
- 7.И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк. учебн-метод. пособие , 2011. - 349 с.
- 8.Данько Ю.И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности //Детская спортивная медицина. - М.: Медицина, 1980. - с 12-15.
- 9.Дегтярев И.П., Мартиросов Э.Г., Кийзбаев М.С. Совершенствование специальной физической подготовленности боксеров-юношей с учетом весовых категорий //Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1984 - с.21-22.
- 10.Качурин, А.И. Бокс в системе физической культуры: учеб. пособие / А.И. Качурин. - М.: Физкультура и спорт, 2006.- 342 с.
- 11.Кливленко В.М. Быстрота в боксе. М.: ФиС, 1996. - 120 с.
- 12.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Советский спорт. М.: 2010. — 320 с.
- 13.Купчинов, Р.И. Физическое воспитание / Р.И. Купчинов. -Минск: ТетраСистемс, 2006. - 352 с.
- 14.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. — СПб.: Лань. 2005. — 384 с.
- 15.Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс. - Киев.: Олимпийская литература, 2001 - 239 с.

16.Филимонов В.И. Физическая подготовка боксера. М.: МГРИ, 1990. -

331

17.Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2001. - 400 с.

18.Филимонов, В.И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. -М.: Инсан, 2006. - 584 с.

19.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия. 2003. — 480 с.

20.Хрущева С.В., Тихвинского С.Б. - М.: Медицина, Детская спортивная медицина: Учебник 1991.- 326 с.

**План - конспект занятия  
с использованием комплекса упражнений для развитие силовой  
выносливости боксеров этапа начальной подготовки.**

**Инвентарь: бодибары, блины, медболы.**

№ части занятия	Содержание	Организационно методические указания	Дозировка
<b>I. Вводно-подготовительная часть</b>			30-40 мин.
<b>1.Медленный бег</b>	Равномерный бег с чередованием передвижения правым, левым боком, спиной вперед, с поворотом на 360 градусов.	Равномерный бег по залу. Спину держать прямо, смотреть вперед, голову вниз не опускать, соблюдать равнение и дистанцию.	
<b>2.Бегове упражнения</b>	1.Бег с захлестыванием голени	Обратить внимание на вертикальное положение спины, опорная нога прямая, вторая полностью расслаблена при захлестывании, продвижение вперед.	
	2.Бег с высоким подниманием бедра	Обратить внимание на вертикальное положение спины, при беге бедро согнуто под углом 90*, опорная нога прямая, руки работают как в беге.	
	3.Бег с выносом прямых ног	Обратить внимание на вертикальное положение спины, не облачиваться назад, вынос прямых ног, носок на себя.	

	4. Бег с крестным шагом правым, левым боком	Обратить внимание на вертикальное положение спины, руки в стороны.
	5. Ускорение	Смотреть прямо перед собой.
<b>3.ОРУ на месте</b>	<p>1. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны головы: 1- вперед, 2-вправо, 3- влево, 4- И.П.</p> <p>2. И.П. стойка ноги врозь руки перед грудью, 1-4 - круговые движения кистей внутрь, 5-8 наружу</p> <p>3. И.П. стойка ноги врозь руки перед грудью, 1-4 - круговые движения в локтевом суставе внутрь, 5-8 наружу</p> <p>4. И.П. стойка ноги врозь 1-4 - круговые движения в плечевом суставе вперед, 5-8 назад</p> <p>5. И.П. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 поворот туловища направо, руки в стороны, 2 И.П. 3-4 то же в другую сторону.</p> <p>6. И.П. - широкая стойка, руки на пояс. 1 наклон к правой, 2 И.П. 3-4 тоже к другой ноге</p> <p>7. И.П. стойка ноги врозь, руки на коленях. 1 -4 круговые движения в коленном суставе наружу, 5-8 внутрь</p> <p>8. И.П. - стойка ноги врозь, руки на</p>	<p>Следить за правильной постановкой рук (в локтевых суставах) и ног (в коленных). Дышать носом. Следить за осанкой.</p>

	<p>пояс, 1 - выпад правой. 2-И.П. 3-4 то же с другой ноги.</p> <p>9. И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 -4 круговые движения в голеностопном суставе наружу, 5-8 внутрь.</p>	
<b>4.Спациально подготовительные упражнения.</b>	<p>1. Выпады на месте без отягощения, чередуя ноги - 20 повторений</p> <p>2. Имитация махов блина наискось - 2 подхода по 20 повторений</p> <p>3. Имитация выброса грифа перед собой - 2 подхода по 20 повторений</p> <p>4. Толкание медбола с минимальным весом левой и правой рукой - 20 повторений (по 10 на каждую)</p> <p>5. Отжимания - 3 подхода по 5 повторений</p>	
<b>II.Основная часть.</b>		100 - 120 мин.

	1. Выпады вперед со штангой 10-20 кг	Штанга на плечах за головой; при выпадении колено не должно выходить за линию носка; положение корпуса вертикальное; грудь вперед, ягодицы назад, поясница прогнута.	
	2. Махи блина наискось 5 кг.	Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки держат блин перпендикулярно левому бедру. В момент начала отсчета времени начинается подъем блина от левого бедра к правому плечу, при этом происходит поворот туловища вправо примерно на 90°. Одновременно с началом подъема блина от бедра происходит легкое подкручивание ноги на носке коленом вовнутрь. В пиковой точке, когда блин оказывается над правым плечом, а кисть левой руки у правого виска, осуществляется небольшой прогиб в спине. В верхней точке, руки согнуты в локтях (упражнение не выполняется на прямых руках).	Упражнения выполнять в течении 30 секунд, отдых между упражнениями 23 минуты, всего выполняется 3-4
	3. Выброс грифа (бодибара) перед собой 2 - 6 кг	Руки на ширине плеч. В исходном положении гриф прижат к верхней части груди. Ноги - левая впереди, правая сзади. С началом отсчета времени выкидывать гриф вперед и одновременно чередовать положение ног. 1-ый выброс грифа - правая нога впереди, левая сзади, 2-ой выброс грифа - левая нога впереди, правая сзади. В момент становления на обе ноги, гриф оказывается у груди, в	серии, из них, первая серия с предельной интенсивностью, вторая серия с умеренной интенсивностью, третья и четвертая серия с околопредельной интенсивностью

	4. Толкание медбола 2-5 кг, левой и правой рукой	Исходное положение стойка на ширине плеч, левым плечом вперед, левая нога спереди, правая сзади, медбол в руках, руки согнутых в локтях, толчок медбола вперед по прямой линии правой рукой. После толчка правая нога должна оказаться на носке, а правая рука выпрямиться в локте. Затем аналогично обратным движением принять мяч от партнера и поменять положение тела для броска левой рукой. Упражнение выполняется в паре.	
	5. Отжимания на кулаках	Исходное положение упор лежа на кулаках, ширина постановки рук чуть шире ширины плеч, спина прямая.	
<b>III. Заключительная часть</b>			Медленный бег
			800-1000 м.

**План - конспект занятия с использованием комплекса упражнений для развития скоростной выносливости боксеров этапа начальной подготовки**

**Инвентарь: скакалки, тумба, гантели**

	Содержание	Организационно	Дозировка
<b>I. Вводно-подготовительная часть</b>			30-40 мин.
<b>1. Медленный бег</b>	Равномерный бег с чередованием передвижения правым, левым боком, спиной вперед, с поворотом на 360 градусов.	Равномерный бег по залу. Спину держать прямо, смотреть вперед, голову вниз не опускать, соблюдать равнение и дистанцию.	
<b>2. Беговые упражнения</b>	1. Бег с захлестыванием голени	Обратить внимание на вертикальное положение спины, опорная нога прямая, вторая полностью расслаблена при захлестывании, продвижение вперед.	
	2. Бег с высоким подниманием бедра	Обратить внимание на вертикальное положение спины, при беге бедро согнуто под углом 90*, опорная нога прямая, руки работают как в беге.	
	3. Бег с выносом прямых ног	Обратить внимание на вертикальное положение спины, не облакачиваться назад, вынос прямых ног, носок на себя.	
	4. Бег с крестным шагом правым, левым боком	Обратить внимание на вертикальное положение спины, руки в стороны.	
	5. Ускорение	Смотреть прямо перед собой.	

<p><b>3.ОРУ на месте</b></p>	<p>1. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны головы: 1-вперед, 2-вправо, 3- влево, 4- И.П.</p> <p>2. И.П. стойка ноги врозь руки перед грудью, 1-4 - круговые движения кистей внутрь, 5-8 наружу</p> <p>3. И.П. стойка ноги врозь руки перед грудью, 1-4 - круговые движения в локтевом суставе внутрь, 5-8 наружу</p> <p>4. И.П. стойка ноги врозь 1-4 - круговые движения в плечевом суставе вперед, 5-8 назад</p> <p>5. И.П. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 поворот туловища направо, руки в стороны, 2 И.П. 3-4 то же в другую сторону.</p> <p>6. И.П. - широкая стойка, руки на пояс. 1 наклон к правой, 2 И.П. 3-4 тоже к другой ноге</p> <p>7. И.П. стойка ноги врозь, руки на коленях. 1 -4 круговые движения в коленном суставе наружу, 5-8 внутрь</p> <p>8. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс, 1 - выпад правой. 2-И.П. 3-4 то же с другой ноги. И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 -4 круговые движения в другую сторону.</p> <p>9. И.П. - широкая стойка, руки на пояс. 1 наклон к правой, 2 И.П. 3-4 тоже к другой ноге</p> <p>10. И.П. стойка ноги врозь, руки на коленях. 1 -4 круговые движения в коленном суставе наружу, 5-8 внутрь</p>	<p>Следить за правильной постановкой рук (в локтевых суставах) и ног (в коленных). Дышать носом.</p> <p>Следить за осанкой.</p>	
------------------------------	--	---	--

	<p>11. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс, 1 - выпад правой. 2-И.П. 3-4 то же с другой ноги.</p> <p>12. И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 -4 круговые движения в голеностопном суставе наружу, 5-8 внутрь.</p>		
<b>4.Спациально подготовительные упражнения</b>	<p>1. Прыжки на скакалке в свободном темпе - 100 прыжков</p> <p>2. Ускорение по 5 метров - 5 раз</p> <p>3.5 Зашагиваний + 5 запрыгиваний на тумбу 50 см - 2 подхода</p> <p>4. Бег 10 метров в спокойном темпе + 10 метров семенящий бег + 10 метров ускорение - 2 подхода</p>		
<b>II.Основная часть</b>			100 - 120 мин.
	<p>1. Скакалка - 50 прыжков</p> <p>2. Бег со сменой скорости (фартлек) в течении 40 секунд</p>	<p>Спина прямая, прыгать на носочках</p> <p>Бег по кругу, ускорение отрезками отрезками от 5 до 10 метров + 20-30 метров в спокойном темпе</p>	

	3. Запрыгивание на тумбу 50 см - 30 прыжков	Исходное положение стоя около тумбы за 20-25 см от нее, прыжок выполнять одновременно с двух ног, при приземлении на тумбу полностью вся стопа обеих ног должны находиться на поверхности, затем обязательное выпрямление колен и сход с тумбы одной ногой.	Упражнения выполнять не более 40 секунд, отдых между упражнениями 34 минуты, между сериями 6-8 минут, всего выполняется 3-4 серии, из них, первая серия с предельной интенсивностью, вторая серия с умеренной интенсивностью, третья и четвертая серия с
	4. Челночный бег - 6 отрезков по 10 метров	Челночный бег выполнять с касанием пола рукой по обе стороны дистанции с использованием стопорящего шага	около предельной интенсивностью.
	5. Семенящий бег на месте с гантелями в руках по 1 кг в течении 40 секунд.	Семенящий бег выполнять на месте строго на носках. Носок отрывать от поверхности пола не более чем на 2-4 см. Семенящий бег выполнять с выведением бедра вперед (не в коем случае не с захлестом голени назад). Руки с гантелями работают поочередно, прямыми ударами вперед.	
<b>III. Заключительная часть</b>			
	Медленный бег		800-1000 м.

**План - конспект занятия  
с использованием комплекса упражнений для  
развитие общей выносливости боксеров на этапе начальной подготовки  
Инвентарь: гири**

№ части занятия	Содержание	Организационно	Дозировка
<b>I. Вводно-подготовительная часть</b>			30-40 мин.
<b>1. Медленный бег</b>	Равномерный бег с чередованием передвижения правым, левым боком, спиной вперед, с поворотом на 360 градусов.	Равномерный бег по залу. Спину держать прямо, смотреть вперед, голову вниз не опускать, соблюдать равнение и дистанцию.	
<b>2. Беговые упражнения</b>	1. Бег с захлестыванием голени	Обратить внимание на вертикальное положение спины, опорная нога прямая, вторая полностью расслаблена при захлестывании, продвижение вперед.	
	2. Бег с высоким подниманием бедра	Обратить внимание на вертикальное положение спины, при беге бедро согнуто под углом 90*, опорная нога прямая, руки работают как в беге.	
	3. Бег с выносом прямых ног	Обратить внимание на вертикальное положение спины, не облакачиваться назад, вынос прямых ног, носок на себя.	
	4. Бег с крестным шагом правым, левым боком	Обратить внимание на вертикальное положение спины, руки в стороны.	
	5. Ускорение	Смотреть прямо перед собой.	

<p><b>3.ОРУ на месте</b></p>	<p>1.И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны головы: 1-вперед, 2-вправо, 3-влево, 4- влево ИП</p> <p>2. И.П. стойка ноги врозь руки перед грудью, 1-4 - круговые движения кистей внутрь, 5-8 наружу влево, 4- ИП</p> <p>3.И.П. стойка ноги врозь руки перед грудью, 1-4 - круговые движения в локтевом суставе внутрь, 5-8 наружу ИП</p> <p>4. И.П. стойка ноги врозь 1-4 - круговые движения в плечевом суставе вперед, 5-8 назад</p> <p>5.И.П. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 поворот туловища направо, руки в стороны, 2 И.П. 3-4 тоже в другую сторону.</p> <p>6.И.П. - широкая стойка, руки на пояс. 1 наклон к правой, 2 И.П. 3-4 тоже к другой ноге</p> <p>7.И.П. стойка ноги врозь, руки на коленях. 1-4 круговые движения в коленном суставе наружу, 5-8 внутрь</p> <p>8.И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс, 1 - выпад правой. 2-И.П. 3-4 то же с другой ноги.</p> <p>9. И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 круговые движения в голеностопном суставе наружу, 5-8 внутрь.</p>	<p>Следить за правильной постановкой рук (в локтевых суставах) и ног (в коленных).</p> <p>Дышать носом</p> <p>Следить за осанкой.</p>	
------------------------------	---	---	--

<b>4. Специально подготовительные упражнения</b>	1. Махи гири до 8 кг, 23 подхода по 5 повторений 2. Выпрыгивания с полного и полу приседа. 3. Вис на перекладине 3 подхода по 10 секунд 4. Отжимания 3 подхода по 6 раз 5. Имитация прямых ударов		
<b>II. Основная часть</b>			50 мин.
	1. Махи гирей 12-16 кг.	Взять гирю двумя руками; вес тела перенести на пятки; спина прямая; смотреть вперед; раскачивание выполняется за счет выведения таза вперед.	Все упражнения выполняются с умеренной интенсивностью. Время выполнения упражнения 1 минута, отдых между упражнениями в сериях 2-4 минуты, между сериями 6-8 минут, всего выполнять 2-3
2. Прыжки в приседе с имитацией прямых ударов.	Спина прямая; угол голень-бедро 90 градусов, прямые удары выполнять с максимальной частотой когда тело находится в верхней точке		
3. Подъем ног к перекладине по одному разу с прыжка	Исходное положение ноги на ширине плеч, с прыжка ухватиться за перекладины и выполнить подъем ног до касания носок о перекладину, затем спрыгнуть и начать сначала		
4. Бёрпи с имитацией прямых ударов	Исходное положение ноги на ширине плеч, затем выполнить упор		

		присед - упор лежа) до касания груди о пол), затем в обратную сторону - упор присед и прыжок вверх с выпрямлением в коленях, таза и спины с выполнением прямых ударов в верхней точке	серии.
	5. Подтягивания по одному разу с прыжка	Исходное положение ноги на ширине плеч, с прыжка ухватиться за перекладины и выполнить подтягивания, подбородок до перекладины.	
<b>III. Заключительная часть.</b>			2 - 3 мин.
	Медленный бег		400 м.

**Тест для определения уровня физической подготовленности спортсменов - боксеров начального этапа подготовки**

Контрольные упражнения (тесты)	Оцениваемые физические качества
1. Бег 30 метров	Быстрота
2. Бег 400 метров	Выносливость
3. Бег 1000 метров	
4. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Сила
5. Подтягивания	
6. Поднимание ног в висе (выше 90°)	
7. Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые качества

## Результаты тестирования физической подготовленности группы

### начального этапа подготовки

**Сентябрь, 2020**

№	ФИО	Бег 30 метров	Бег 400 метров	Бег 1000 метров	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Подтягивания	Поднимание ног в висе (выше 90°)	Прыжок в длину с места
1.	Боец 1	5:15 сек	1:38 мин	4:42 мин	29	4	18	173см
2.	Боец 2	6:06 сек	1:50 мин	4:48 мин	28	5	10	182см
3.	Боец 3	5:24 сек	2:04 мин	4:39 мин	29	1	9	189см
4.	Боец 4	4:45 сек	1:31 мин	5:05 мин	21	2	8	171см
5.	Боец 5	5:05 сек	1:39 мин	5:17 мин	29	2	14	179см
6.	Боец 6	5:40 сек	1:42 мин	5:13 мин	32	3	18	183см
7.	Боец 7	6:20 сек	1:59 мин	5:25 мин	38	4	13	180см
Итого:		37:55	12:23 мин	35:09	196	21	90	1257см

**Май, 2021**

№	ФИО	Бег 30 метров	Бег 400 метров	Бег 1000 метров	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Подтягивания	Поднимание ног в висе (выше 90°)	Прыжок в длину с места
1.	Боец 1	5:00 сек	1:34мин	4:24 мин	39	4	18	191см
2.	Боец 2	4:05 сек	1:43 мин	4:41 мин	33	3	13	179см
3.	Боец 3	4:20 сек	1:58 мин	4:57 мин	37	4	19	185см
4.	Боец 4	4:30 сек	1:25 мин	5:03 мин	29	2	18	187см
5.	Боец 5	4:00 сек	1:39 мин	4:31 мин	38	4	24	192см
6.	Боец 6	4:30 сек	1:25 мин	5:01 мин	42	8	25	184см
7.	Боец 7	5:10 сек	1:49 мин	5:22 мин	32	7	29	193см

Итого:	30:95	11:33 мин	33:59	250	32	90	1311см
--------	-------	-----------	-------	-----	----	----	--------

**Изменения физической подготовленности занимающихся боксом  
на этапе начальной подготовки**

**Май, 2021**

Виды упражнений	Показатели				Абсол. сдвиг	Р
	исходные		конечные			
	М	±m	М	±m		
Бег 30 метров (сек)	37,55	2,03	30,95	1,67	6,6	<0.05
Бег 400 метров (сек)	743	40,2	693	37,5	50	<0.05
Бег 1000 метров (сек)	2109	114,1	2019	109,2	90	<0.05
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	196	10,6	250	13,5	54	<0.05
Подтягивания	21	1,1	32	1,7	11	<0.05
Подъём ног в висе (выше 90°)	90	4,8	146	7,9	56	<0.05
Прыжок в длину с места	1257	68	1311	70,9	54	<0.05

