

## **Средства и методы развития психофизической подготовленности юных боксеров в процессе годичного цикла учебно-тренировочных занятий**

В тех случаях, когда упражнения взяты из методических рекомендаций для боксеров более старшего возраста, они корректировались и адаптировались с учетом особенностей возраста юных боксеров (11-12 лет). Были предложены основные упражнения юного боксера, включенные в экспериментальную программу и направленные на развитие ПФП.

### **I. Упражнения на развитие физических качеств юных боксеров**

#### **1. Упражнения для развития быстроты движений.**

1.1. Бег с ускорением 15-20 м. («спурт»).

1.2. Бег на месте в упоре (в зависимости от различных факторов тренировки - от 10 до 30 с.).

1.3. Бег по дистанции 20 - 60 м..

1.4. Бег с «форой» на такие же дистанции (партнер по забегу имеет «фору» от 1 до 5 м.).

1.5. Переход от «семенящего» бега в ускорение на 15-20 м. 1.6. Переход от бега с высоким подниманием бедра в ускорение на 15-20 м.

1.7. Метание теннисного мяча или малых камней.

#### **2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств («быстрой силы»).**

2.1. Прыжок в длину с места.

2.2. Тройной прыжок с места.

2.3. Прыжок в глубину с высоты 1 м. с последующим отскоком.

2.4. Запрыгивания на скамейку высотой 0,7 м. в обусловленном темпе.

2.5. Прыжок вверх с места.

2.6. Из упора присев прыжком упор, лежа в обусловленном темпе.

- 2.7. Быстрые движения руками от груди (в руках «блин» от штанги весом не более 3 кг.).
- 2.8. Отжимания от пола с одновременным выполнением хлопка ладонями рук.
- 2.9. Жим грифа штанги, лежа с установкой на быстрое выполнение движений.
- 2.10. Приседания с последующим выпрыгиванием со штангой на плечах (вес штанги 25-40% от максимального веса).
- 2.11. Подскоки на носках из положения полуприседа со штангой весом 30-40% от максимального.
- 2.12. Имитация ударов, выполняемых с максимальной быстротой, с небольшими (до 1,5 кг) отягощениями. (При совершенствовании преимущественно быстроты движений - темп движений умеренный, с расслаблением мышц между движениями, частоты - темп высокий).
- 2.13. То же, но движение выполняется в ответ на определенный сигнал. Внимание акцентируется не на величине, а на резком начале усилия по специфическому для соревновательной деятельности сигналу (зрительному, тактильному). Тренирующее воздействие метода направлено на повышение оперативности организации двигательного действия и быструю мобилизацию (при соответствующей координации) состава привлекаемых мышц.
- 2.14. Комплекс упражнений с использованием в качестве отягощений гантели массой 1 кг (при имитации боковых ударов) и до 1,5 кг (при имитации прямых ударов). Порядок выполнения упражнений с отягощениями (гантели) следующий:
- имитации ударов (5-6 раз каждой рукой): прямые; боковые; снизу;

- имитации защит (5-6 раз в каждую сторону): уклоны; нырки; отклонения назад.

При этом соблюдается следующая схема выполнения упражнения:

- без отягощения;
- с отягощением;
- без отягощений.

### **3. Упражнения для развития силовых способностей.**

3.1. Жим штанги, лежа (25-60% от максимального веса).

3.2. Отжимания в упоре лежа. 3.3. Сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине.

3.4. Приседание с партнером на плечах, держась руками за перекладины шведской стенки.

3.5. Нанесение ударов по боксерскому мешку с установкой на максимальную силу удара.

3.6. Упражнения с набивными мячами (вес 2-3 кг).

3.7. Сидя на гимнастической скамейке, «блин» от штанги весом 5-6 кг прижат к груди: поочередные повороты туловища влево и вправо.

3.8. Масса штанги 40 % максимальной. И.п. - стойка ноги врозь, штанга на плечах. Поочередные повороты туловища влево и вправо (стопы от пола не отрывать).

3.9. Отжимания от пола с «перебрасыванием» тела через небольшое возвышение (например, набивной мяч):

3.10. Гантели весом 2 кг, и.п.- сидя на скамейке, подъем гантелей через стороны к плечам.

3.11. Из и.п. лежа на спине, подъем туловища у гимнастической лестницы (ноги закреплены между перекладинами стенки).



#### 4. Упражнения для развития выносливости.

4.1. Челночный бег 2-3 подхода по 30с с интервалом 1 мин.

4.2. Пробегание отрезков 30-40 м. интервальным методом – 10 раз.

4.3. Повторный бег со скоростью 50-60% максимальной скорости, дистанция 30 м с ходу.

4.4. Кроссовый бег (15-20 мин.).

4.5. Серийное выполнение ударов по боксерскому мешку (3-7 мин.).

#### 5. Упражнения на развитие подвижности суставов юных боксеров

Приведенные ниже упражнения в наибольшей степени подходят для учебно-тренировочного процесса юных боксеров. В подготовительной части занятия они помогают подготовиться организму к предстоящим тренировочным нагрузкам. В заключительной части занятия помимо развития подвижности в основных суставах, упражнения на растягивания помогают юным спортсменам восстановиться после нагрузок.

##### **Для плечевых суставов:**

5.1. Кисти опущенных рук за спиной переплести в замок. Поднимание переплетенных рук назад как можно дальше.

5.2. Сгибать руку локтем вверх, а другую - локтем вниз, предплечья за головой и за спиной. Необходимо было коснуться пальцами одной руки пальцев другой. То же самое, поменяв положение рук.

5.3. И.П. - скакалка, сложенная вдвое перед собой, поднимать руки вверх - назад, опустить, стараясь не сгибать рук в локтях, тоже вперед.

##### **Для локтевых суставов:**

5.4. И.П. - стоя, руки согнуты в стороны предплечьями вверх. Не опуская рук, переводить предплечья вниз, затем вернуться в исходное

положение. Плечи неподвижны.

5.5. И.П. - стоя на коленях, грудь положить на пол, левая рука вперед, правая - под голову. Отклонять таз вправо, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

#### **Для лучезапястных суставов:**

5.5. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч. Соединять ладони перед собой пальцами вверх и пытаться поднять локти как можно выше; вернуться в исходное положение.

5.6. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. Вначале отгибать вверх пальцы одной руки с помощью другой, затем вернуться в исходное положение. То же самое, поменяв положение рук.

#### **Для позвоночника:**

5.7. И.П. - лежа на спине, руки вдоль тела. Поставить ноги на пол за головой, вернуться в исходное положение.

5.8. И.П. - лежа на животе, разведенные ноги согнуты, руками взяться за стопы. Выпрямить ноги, приподнимать верхнюю часть туловища; вернуться в исходное положение.

5.9. И.П. - лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты коленями вверх. Наклонять колени вправо, стараясь коснуться ими пола, а голову – влево; вернуться в исходное положение. То же самое в другую сторону.

#### **Для тазобедренных суставов:**

5.10. И.П. - стоя на левом колене, согнутая правая нога впереди, рука на правом колене. Подавать левое бедро и таз вперед - вниз, затем вернуться в исходное положение. То же с другой ноги.

5.11. И.П. - сидя, ноги врозь, ладони перед собой на полу пальцами друг к другу. Наклонять вперед, стараясь положить локти на пол, затем

вернуться в исходное положение.

**Для коленных суставов:**

5.12. И.П. - стоя, руки на поясе. Слегка приседая, соединять колени впереди; вернуться в исходное положение.

5.13. И.П. - сидя по-турецки. Стараться встать без помощи рук; вернуться в исходное положение.

**Для голеностопных суставов:**

5.14. И.П. - стоя лицом к спинке стула в положении выпада с опорой руками. Сгибать сзади стоящую ногу, потягивать ее коленом к полу, пятки от пола не отрывать; вернуться в исходное положение. То же с другой ноги.

5.15. И.П. - стоя, носки на небольшом возвышении, пятки на весу, руками взяться за опору. Стараться опустить пятки как можно больше вниз; вернуться в исходное положение.

**6. Упражнения на комплексное развитие физических качеств юных боксеров.**

6.1. Серийные беговые упражнения:

- 40 м бег с максимальной скоростью:

- 2 мин - активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;

- 40 м бег с максимальной скоростью:

- 1,5 мин - активный отдых: упражнения на расслабление:

- 40 м бег с максимальной скоростью:

- 1 мин - активный отдых: - 40 м бег с максимальной скоростью:

- 30 с - активный отдых:

- 40 м бег с максимальной скоростью. Выполняется 2 серии. Отдых между сериями 5 мин: