

- 2 мин - активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;
- 2 мин - имитация защит туловищем;
- 1 мин - активный отдых: ходьба.

6.2. Серийные забеги:

Первая серия:

- 10 м бег с максимальной скоростью;
- 5 с - активный отдых;
- 10 м бег с максимальной скоростью;
- 3-5 с - активный отдых;
- 10 м бег с максимальной скоростью;
- 3-5 с - активный отдых. Отдых 3 мин: 1 мин - упражнения на расслабление: 1 мин - имитация защит туловищем: 1 мин - упражнения на восстановление дыхания.

Вторая серия состоит из забегов на 15 м. и выполняется в той же последовательности, с отдыхом 3 мин.

Третья серия состоит из забегов на 20 м и выполняется в той же последовательности, с отдыхом 3 мин.

Четвертая серия состоит из забегов на 15 м. и выполняется в той же последовательности, с отдыхом 3 мин.

Пятая серия состоит из забегов на 10 м., выполняется в той же последовательности.

6.3. Нанесение серий ударов по боксерскому мешку с максимальной силой и частотой.

Режим выполнения:

- 1 мин - работа максимальной интенсивности;

- 1 мин - активный отдых (ходьба);
- 1 мин - работа максимальной интенсивности;
- 30с - активный отдых (ходьба);
- 1 мин - работа максимальной интенсивности;
- 1 мин - смешанный отдых, 2 мин - пассивный отдых; 3 мин - имитация защит туловищем, шаги в сторону, челночные передвижения; 2 мин - пассивный отдых. Выполняется 2 серии.

6.4. Нанесение серии ударов по боксерскому мешку с максимальной силой и частотой:

- 20с - работа с максимальной интенсивностью;
- 2 мин - смешанный отдых: 30с - ходьба, упражнения на расслабление, 1 мин - имитация защит туловищем, передвижений; 30 с - пассивный отдых;
- 20с - работа с максимальной интенсивностью;
- 2 мин - отдых (по типу предыдущего);
- 20с - работа с максимальной интенсивностью;
- 1,5 мин - смешанный отдых: 30с - ходьбы, упражнения на расслабление, 30с - имитация передвижений и защит, 30с - пассивный отдых;
- 20с - работа с максимальной интенсивностью;
- 1,5 мин - отдых (по вышеуказанной схеме);
- 20с - работа с максимальной интенсивностью. Выполняются 2 подхода. Между сериями отдых 4 мин:

- 1 мин – ходьба;
- 2 мин - имитация защит туловищем, передвижений;
- 1 мин - ходьба.

6.5. Выполняется на боксерском мешке, по 2 человека на снаряде.

Один из них удерживает мешок в вертикальном положении, другой в это

время наносит серии ударов с максимальной силой и частотой. Через каждые 10с партнеры меняются местами. Раунд длится 2 мин и включает 4 периода работы и 4 периода отдыха. Упражнение выполняется в следующем режиме:

- 10с - работа максимальной интенсивности;
- 10с - удержание мешка. Выполняется 3 раунда. Между ними активный отдых 2 мин;
- 1 мин - упражнения на расслабление, ходьба;
- 1 мин - имитация защит корпусом, передвижений.

6.6. Нанесение ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

- 8с - работа максимальной интенсивности;
- 1 мин - активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;
- 8с - работа максимальной интенсивности;
- 30с - активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;
- 8с - работа максимальной интенсивности;
- 15с - активный отдых: упражнения на расслабление, ходьба;
- 8с - работа максимальной интенсивности;
- 15с - активный отдых: ходьба;
- 8с - работа максимальной интенсивности. Выполнялось 3 подхода.

Между ними активный отдых 3 мин, 1 мин – ходьба, 1 мин - упражнения на расслабление, имитация защит туловищем, 1 мин - ходьба.

6.7. На боксерском мешке выполнялась повторно-интервальная работа при чередовании режимов: «нормального» - 20с и «взрывного» - 10с. Во «взрывном» режиме удары по мешку наносились максимально сильно и быстро. В «нормальном» - удары выполнялись естественным (обычным) способом. Комплекс состоял из 4 раундов по 2 мин. с перерывом между

раундами 2 мин: активный отдых (ходьба, упражнения на расслабление).

6.8. Серийные упражнения со штангой:

- масса штанги 30-40 % от максимальной. Толчок штанги от груди вверх с максимальной скоростью. Выполнялись по три движения в каждом из трех подходов (3x3);

- масса штанги 40-50% от максимальной. Толчок штанги от груди вверх с максимальной скоростью. Выполнялось три подхода. В каждом подходе по два движения (3x2);

- масса штанги 50-60% от максимальной. Толчок штанги от груди вверх с максимальной скоростью. Количество подходов и движений в подходе индивидуально.

6.9. Серийные упражнения со штангой:

- масса штанги 30-40% от максимальной. Юные боксеры со штангой на плечах выполняли подскоки на носках, выпрыгивая из полуприседа 12 раз;

- 3 мин - активный отдых; упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, имитация защит туловищем;

- масса штанги 20% от максимальной. То же движение - 12 раз;

- 2 мин - активный отдых: упражнения на расслабление, имитация защит туловищем;

- масса штанги 40-50% от максимальной. То же движение - 12 раз.

Выполняется 3 серии, между сериями активный отдых 5 мин:

- 2 мин - ходьба, упражнения на расслабление;

- 2 мин - имитация защит туловищем и ударов;

- 1 мин - ходьба, дыхательные упражнения.

6.10. Силовые упражнения:

- масса штанги 10-20% от максимальной. И.п. - стойка ноги врозь,

штанга на плечах, наклоны туловища в разные стороны по 10 раз в каждую сторону;

- «блин» от штанги весом 5 кг. И.п. - стойка ноги на ширине плеч.

Приседание и вставание с «блином» - 10 раз. При приседании «блин» касается пола;

- масса штанги 20% от максимальной. И.п. - стойка ноги врозь, штанга на груди, Толчки штанги вперед по типу «ударного» взрывного движения - 10 раз;

- масса штанги 20% от максимальной. И.п. - выпад вперед, штанга на плечах. Прыжком менялись положения ног. Упражнение выполнялось на месте и с продвижением вперед - 10 раз;

- масса штанги 40% от максимальной. И.п. - ноги на ширине плеч, штанга на плечах. Подскоки на двух ногах - 10-12 раз.

Выполняется 3 серии. Активный отдых между упражнениями 2-3 мин. Между сериями 5 мин.

6.11 .Упражнения с грифом от штанги весом 10-15 кг, диском весом 3-5 кг. и набивными мячами весом 2-3 кг.:

- и.п. - сидя. Жим грифа штанги из-за головы широким хватом;

- и.п. - сидя на скамейке с опорой спиной под углом 45°, хват средний.

Жим грифа;

- и.п. - стоя. Подтягивание грифа вверх на выпрямленные руки;

- и.п. - стоя. Перенос диска от штанги через сторону вверх выпрямленными руками;

- и.п. - стоя на коленях. Метание набивного мяча вверх – назад;

- и.п. - лежа на спине, набивной мяч за головой. Одновременным

сгибанием ног и туловища метание набивного мяча вперед;

- и.п.- стоя. Подъем грифа штанги до уровня груди и толчок вперед до выпрямления рук. Возвращение грифа к груди и опускание вниз на

выпрямленные руки; - и.п. - стоя на коленях. Метание набивного мяча из-за головы в стену.

6.12. Упражнения психофизической тренировки.

6.12.1. «На лодке». Сесть на пол, ноги выпрямить, в руках гантели по 2 кг. Имитация езды на лодке, при вдохе гантелями касались носков ног, при выдохе - «тяните весла», наклоняли туловище назад. Упражнение тренирует силовую выносливость, а также нормализует вегетативные функции.

6.12.2 «Напряжение мышц». Лежа на спине, полностью расслабляли все мышцы тела. Дышали произвольно. Во время выдоха попеременно напрягали мышцы рук и ног, а при вдохе - расслабляли. Упражнение развивало статическую силу мышц рук и ног.

6.12.3 «Приседания с подскоками». После выполнения трех приседаний выполнялось два подскока. Дыхание произвольное. При дальнейшем выполнении упражнения добавлялись гантели весом 2 кг. Упражнение укрепляло мышцы ног, тренировало дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

6.12.4 «Бег». В течение 3 минут бег в быстром темпе под ритмичную музыку, затем три минуты бега под легкую музыку. С помощью этого упражнения уравнивались нервные процессы.

II. Упражнения на развитие сенсомоторных способностей юных боксеров

При выполнении данных упражнений необходимо было, прежде всего, обращать внимание на чёткое решение поставленных задач;

- адекватно и точно оценивать дистанционные характеристики взаимодействия с соперником;
- адекватно оценивать «моментные» характеристики взаимодействия с соперником;
- выполнять приемы и их сочетания в моделируемых действиях и ситуациях с изменением «моментных» дистанционных и пространственных характеристик движений, силы удара;
- реализовывать своевременные психомоторные реакции во взаимодействиях с партнером и достижение результата обусловленными средствами;
- выполнять приемы и действия в условиях альтернативного выбора элементов движений и зон поражения при обусловленной последовательности атакующих и защитных намерений;
- выполнять приемы и действия в условиях альтернативного выбора элементов движений и зон поражения в вероятностной последовательности атакующих и защитных намерений при ограниченных тактических вариантах противодействий;
- выполнять приемы и действия в типовых и неожиданно возникающих ситуациях при дефиците времени;
- формирование способностей выполнять приемы и действия в преднамеренных, преднамеренно-экспромтных и экспромтных ситуациях.

Исходя из этих положений, мы разработали средства развития сенсомоторных способностей юных боксеров на основе парных упражнений партнеров, а также элементов учебного боя.

В первом случае для выполнения парных упражнений юные боксеры разбивались на 1-е и 2-е номера (атакующих и контратакующих).