

УДК 796.83

**Физическая подготовленность боксеров массовых разрядов  
в годичном цикле тренировки**

Щенявская Людмила Андреевна  
Мазуренко Евгений Анатольевич

*Кубанский государственный технологический университет, г. Краснодар*

**Аннотация.** Уровень развития физических качеств боксера зависит от подвижности нервных процессов, соотношения различных мышечных волокон, степени развития волевых качеств и многих других факторов, которые развиваются и совершенствуются в процессе тренировки. В статье представлено исследование по оценке физической подготовленности боксеров массовых разрядов в годичном цикле тренировки. Проанализированы поединки боксеров массовых разрядов в годичном цикле тренировки, проведена оценка уровня их физической подготовленности, определены коэффициенты темпа прироста физической подготовленности боксеров массовых разрядов. По результатам проведенного исследования были разработаны практические рекомендации для тренеров боксеров массовых разрядов в годичном цикле тренировки.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, годичный цикл, бокс, тренировка.

**Physical fitness of boxers of mass categories in the annual training cycle**

Schenyavskaya Lyudmila Andreevna  
Mazurenko Evgeny Anatolyevich

*Kuban State Technological University, Krasnodar*

**Abstract.** The level of development of a boxer's physical qualities depends on the mobility of nervous processes, the ratio of various muscle fibres, the degree of development of volitional qualities and many other factors that develop and improve during training. The purpose of the study is to conduct a study to assess the physical fitness of mass-class boxers in an annual training cycle. The fights of boxers of mass categories in the annual training cycle are also analysed. Their level of physical fitness was assessed. The coefficients of the growth rate of physical fitness of boxers of mass categories are determined. Based on the results of the study, practical recommendations were developed for trainers of boxers of mass categories in the annual training cycle.

**Keywords:** physical fitness, annual cycle, box, training.

**ВВЕДЕНИЕ.** В процессе годичного цикла тренировки боксеров большое внимание уделяется повышению уровня подготовки спортсменов массовых разрядов. Физическая подготовка боксеров – это один из основных показателей для достижения высоких спортивных результатов. Без хорошей физической подготовки невозможно эффективно использовать в бою технико-тактические приемы [1]. На многих чемпионатах высокого уровня часто приходится встречаться с потенциальными профессионалами, которые физически отлично подготовлены и рассчитывают на победу. Многие выдающиеся российские боксеры обязаны своими высокими результатами разносторонней физической подготовке [2].

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – проведение оценки физической подготовленности боксеров массовых разрядов в годичном цикле тренировки. Предполагается, что уровень физической подготовленности боксеров массовых разрядов должен повышаться к концу годичного цикла тренировки [3].

Для достижения цели исследования необходимо изучить теоретические основы физической подготовленности в боксе, проанализировать поединки боксе-

ров массовых разрядов в годичном цикле тренировки и, в конечном итоге, произвести оценку их уровня физической подготовленности.

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Ниже представлены основные методы, благодаря которым было выполнено исследование по оценке физической подготовленности боксеров массовых разрядов в годичном цикле тренировки:

– анализ литературных источников был проведен с целью изучения динамики физической подготовленности боксеров массовых разрядов в годичном цикле тренировки, совершенствования физической подготовленности боксеров-новичков, а также развития общей и специальной физической подготовки [4];

– педагогическое наблюдение проводилось на тренировочных занятиях для определения уровня физической подготовленности боксеров массовых разрядов, чтобы выявить влияние их физической подготовленности, а также подготовленности боксеров-новичков на достижение высоких спортивных результатов;

– педагогическое тестирование проводилось с целью изучения уровня физической подготовленности боксеров массовых разрядов в начале и в конце годичного цикла тренировки.

Исследование проводилось в региональном центре спортивной подготовки сборных команд Краснодарского края в 2 этапа (таблица 1).

Таблица 1 – Этапы проведения исследования

|                                        |                                                                                                                              |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 этап<br>(23 апреля – 5 мая 2022 г.): | исследование начальной общей физической подготовленности проводилось у боксеров-новичков от 12 до 14 лет                     |
| 2 этап<br>(26 апреля – 8 мая 2023 г.): | тестирование проводилось с теми боксерами, что и в 2022 году, с целью определения развития общей физической подготовленности |

На 1 этапе спортсмены находились в переходном периоде. Тестирование общей физической подготовленности проводилось не в ущерб тренировочным занятиям с 14:00 до 18:00. Программа тестирования боксеров представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Программа тестирования боксеров 14 лет

| Тесты по общей физической подготовке   | Оценка   |          |          | Количество попыток |
|----------------------------------------|----------|----------|----------|--------------------|
|                                        | 3        | 4        | 5        |                    |
| Бег 30 м                               | 5,3 сек  | 5,0 сек  | 4,7 сек  | 1                  |
| Бег 100 м                              | 13,0 сек | 12,4 сек | 11,8 сек | 1                  |
| Бег 1000 м                             | 4,30 мин | 4,0 мин  | 3,40 мин | 1                  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 24       | 28       | 34       | 1                  |
| Подтягивание в висе                    | 6        | 9        | 11       | 1                  |
| Прыжок в длину с места                 | 195 см   | 205 см   | 215 см   | 3                  |

Программа исследования включает в себя 6 тестов на определение общей физической подготовленности: бег на 30, 100, 1000 метров, отжимания, подтягивания и прыжки в длину с места.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Значительное влияние оказывает физическая подготовленность боксеров на успешное выступление в соревнованиях. Учитывая это, для определения особенностей физической подготовленности в годичном цикле тренировки на 1 этапе (2022 г.) были протестированы 34 спортсмена в возрасте 14 лет со стажем занятий боксом от 1 года (таблица 3). Во время исследований учитывали физические качества каждого спортсмена (все они являлись боксерами-разрядниками).

Результаты исследования на 1 этапе показали, что физическая подготовленность боксеров массовых разрядов находится на среднем уровне в соответствии с общими нормативами для боксеров в 14 лет, так как в соответствии с годовым планом боксеры уже выступили на первенстве Краснодарского края. Во время исследования у боксеров проходил переходный период, что, возможно, сказалось на результатах тестирования.

Таблица 3 – Первый этап тестирования боксеров 14 лет

| Тесты<br>по общей физической подготовке   | Средние показатели<br>спортсменов | Количество<br>попыток |
|-------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| Бег 30 м                                  | ≈ 5,1 сек                         | 1                     |
| Бег 100 м                                 | ≈ 12,8 мин                        | 1                     |
| Бег 1000                                  | ≈ 4,10 мин                        | 1                     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа | ≈ 29 раз                          | 1                     |
| Подтягивание в висе                       | ≈ 9 раз                           | 1                     |
| Прыжок в длину с места                    | ≈ 204 см                          | 3                     |

На 2 этапе (2023 г.) в исследовании приняли участие 26 боксеров прошлого года. В таблице 4 представлены результаты тестирования боксеров-разрядников на втором этапе исследования.

Таблица 4 – Второй этап исследования ранее протестированных боксеров-разрядников

| Тесты<br>по общей физической подготовке   | Средние показатели<br>спортсменов | Количество<br>попыток |
|-------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| Бег 30 м                                  | ≈ 4,9 сек                         | 1                     |
| Бег 100 м                                 | ≈ 11,9 мин                        | 1                     |
| Бег 1000                                  | ≈ 3,45 мин                        | 1                     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа | ≈ 35 раз                          | 1                     |
| Подтягивание в висе                       | ≈ 11 раз                          | 1                     |
| Прыжок в длину с места                    | ≈ 214 см                          | 3                     |

По результатам тестирования было определено, что физическая подготовленность боксеров массовых разрядов в годичном цикле тренировки значительно улучшилась. Отмечено, что во время исследования на 2 этапе большинство спортсменов проходили соревновательный период, следовательно, боксеры были на пике своей формы.

Исходя из таблицы 4, можно заметить, что спортсмены из 1 этапа прошли тестирование через год и показали высокие результаты, что означает повышение их физической подготовленности. В ходе педагогического наблюдения и тестирования проводилось сравнение результатов 1 и 2 этапов исследования. Динамика физической подготовленности боксеров массовых разрядов в годичном цикле тренировки в ходе педагогического эксперимента представлена в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты двух этапов исследования в ходе педагогического эксперимента

| Тесты                                     | Результат до эксперимента | Результат после эксперимента | Т%      |
|-------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------|
| 1. Бег 30 м                               | 5,1                       | 4,9                          | 3,9 %   |
| 2. Бег 100 м                              | 12,8                      | 11,9                         | 7 %     |
| 3. Бег 1000 м                             | 4,10                      | 3,45                         | 15,8 %  |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 29                        | 35                           | 17,14 % |
| 5. Подтягивание в висе                    | 9                         | 11                           | 18,2 %  |
| 6. Прыжок в длину с места                 | 204                       | 214                          | 4,67 %  |

Тесты, подобранные для проверки динамики физической подготовленности [5] были проведены на двух этапах. Благодаря проведению данных тестов, было выявлено качество развития физической подготовленности боксеров массовых разрядов в годичном цикле тренировки.

**ВЫВОДЫ.** Благодаря исследованию были достигнуты следующие результаты:

1. Разработаны нормативы для боксеров массовых разрядов, по которым на 1 этапе исследования было определено среднее качество физической подготовленности спортсменов.

2. На 2 этапе исследования по тем же нормативам определена динамика физической подготовленности боксеров массовых разрядов в годичном цикле тренировки, где выявлено, что показатели физической подготовленности спортсменов значительно повысились.

3. Определены коэффициенты темпа прироста физической подготовленности боксеров массовых разрядов.

4. Разработаны практические рекомендации для тренеров боксеров массовых разрядов в годичном цикле тренировки: 1) использовать проведенные нормативы для определения качества физической подготовленности своих подопечных; 2) применять физические упражнения для общей и специальной физической подготовки спортсменов, такие как: бег, отжимания, подтягивания, работа на мешке,

лапах, с мячом, также использовать спортивные игры для улучшения двигательных навыков.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Дворкина Н. И., Дворкин Л. С., Головкин П. В. Влияние базовых силовых упражнений на физическое состояние школьников средних классов // Спорт, Человек, Здоровье : материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года. Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. С. 119–121.
2. Филатов А. В., Аимбетова Н. В. Повышение скорости выполнения ударной техники боксеров массовых разрядов // Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки : сборник материалов III Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых, Брянск, 01 ноября 2023 года. Брянск : Брянский гос. ун-т им. акад. И. Г. Петровского, 2023. С. 372–379.
3. Митрофанов В. П. Особенности физической подготовки боксеров 15-17 лет // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте : материалы региональной научно-практической конференции, Астрахань, 19 мая 2023 года. Астрахань : Астраханский гос. ун-т им. В. Н. Татищева, 2023. С. 92–94.
4. Расчегин Г. А., Вагин А. Ю., Киселев В. А. Совершенствование методики ударных движений боксеров в зависимости от их квалификации // Инновации и инвестиции. 2023. № 2. С. 113–114.
5. Басанец С. А., Соколов В. В. Особенности организации тренировочного процесса начинающих боксеров // Мировая наука. 2023. № 6 (75). С. 28–33.

#### REFERENCES

1. Dvorkina N. I., Dvorkin L. S., Golovko P. V. (2023), "The influence of basic strength exercises on the physical condition of middle school students", Sport, Man, Health, materials of the XI International Congress, St. Petersburg, April 26-28, 2023, POLYTECH PRESS, St. Petersburg, pp. 119–121.
2. Filatov A. V., Aimbetova N. V. (2023), "Increasing the speed of execution of the impact technique of boxers of mass discharges", Topical issues of physical education and sports training, collection of materials of the III International Scientific and Practical Conference of Students, undergraduates and young scientists, Bryansk, November 01, 2023, Bryansk State University named after Academician I. G. Petrovsky, Bryansk, pp. 372–379.
3. Mitrofanov V. P. (2023), "Features of physical training of boxers aged 15-17", Development of modern methods and innovations in physical culture and sports : materials of the regional scientific and practical conference, Astrakhan, May 19, 2023, Astrakhan State University named after V. N. Tatishchev, Astrakhan, pp. 92–94.
4. Raschagin G. A., Vagin A. Yu., Kiselyov V. A. (2023), "Improvement of the technique of shock movements of boxers depending on their qualifications", Innovations and investments, pp. 113–114.
5. Basanets S. A., Sokorev V. V. (2023), "Features of the organization of the training process of novice boxers", World science, № 6 (75), pp. 28–33.

#### Информация об авторах:

**Щенявская Л. А.**, студент, лаборант кафедры кадастра и геоинженерии, Lyudmea2311@mail.ru.

**Мазуренко Е. А.**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 12.01.2024.*

*Принята к публикации 12.02.2024*