

УДК 796.83

Использование средств гиревого спорта в подготовке боксеров на предсоревновательном этапе

Горелкин Сергей Игоревич

Золоедов Юрий Алексеевич

Боровенский Антон Александрович

Афонин Роман Евгеньевич

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Аннотация. В настоящее время современный любительский бокс приобрел новые черты, которые заключаются в изменении модели и стиля ведения боксерского поединка. В статье рассмотрен вопрос о применении в подготовке боксеров 17-18 лет соревновательных упражнений из гиревого спорта (рывок, толчок, длинный цикл). Техника выполнения предложенных упражнений схожа с техникой нанесения ударов руками. Процесс напряжения и расслабления используемых групп мышц позволяет повысить уровень межмышечных взаимодействий. По мнению авторов, использование данных средств позволит значительно повысить силовые и скоростно-силовые показатели, а также улучшить техническую подготовленность боксеров.

Ключевые слова: гиревой спорт, бокс, скоростно-силовая подготовка, предсоревновательный этап.

Use of kettlebell sport tools in the training of boxers at the pre-competition stage

Gorelkin Sergey Igorevich

Zoloedov Yury Alekseevich

Borovensky Anton Alexandrovich

Afonin Roman Evgenyevich

Belgorod law institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin

Abstract. Nowadays, modern amateur boxing has acquired new features, which consist in changing the model and style of boxing fight. The paper considers the application of competitive exercises from kettlebell sport (snatch, push, long cycle) in the training of 17-18 years old boxers. The technique of performing the proposed exercises is in some part similar to the technique of striking with hands. The process of tension and relaxation of the used muscle groups allows to increase the level of intermuscular interactions. We assumed that the use of these means will significantly increase strength, speed and power indices, as well as improve the technical fitness of boxers.

Keywords: kettlebell lifting, boxing, speed and strength training, pre-competition stage.

ВВЕДЕНИЕ. На данный момент тренировочный процесс боксеров осуществляется на основе типовых программ, которые разработаны тренерским составом спортивных школ. К сожалению, количество предложенных специальных упражнений не позволяет боксерам 17-18 лет приобретать необходимые физические качества для ведения конкурентных боев на высоком уровне [1].

Уровень развития физических качеств в возрасте 17-18 лет является основополагающим для достижения высоких спортивных результатов и выполнения спортивных разрядов и званий. Этап непосредственной подготовки к участию в соревнованиях различного уровня предполагает приведение организма в оптимальную боевую готовность. Однако, стоит отметить, что использование свободных отягощений на предсоревновательном этапе практически не используется тренерами.

Опираясь на тренировочную модель, предложенную А.Ю. Верхошанским, нами определено, что предсоревновательный этап включает в себя три микроцикла, каждый из которых включает в себя 2-3 недели тренировочных мероприятий с определенным количеством воздействий (ОФП, СФП, СП). Использование ограниченного комплекса общефизических и специальных упражнений не позволяет в должной мере раскрыть индивидуальные особенности боксеров 17-18 лет [2].

Тренировочная программа боксеров-юниоров должна быть составлена с учетом индивидуальных особенностей, ключевым моментом в которых должна быть работа, направленная на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей [3]. Таким образом, в связи с изменением модели и стиля ведения боксерского поединка необходимо скорректировать тренировочный процесс боксеров 17-18 лет [4, 5].

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Основной целью исследования являлась разработка и экспериментальное обоснование внедрения в тренировочный процесс боксеров 17-18 лет соревновательных упражнений из гиревого спорта.

Задача работы состояла в научном обосновании необходимости использования средств гиревого спорта в тренировочном процессе боксеров.

Основными методами являлись: анализ методической и научной литературы, беседы со специалистами в области бокса, статистический анализ полученных результатов.

В рамках подготовки и участия в первенстве Белгородской области по боксу был организован педагогический эксперимент, который проводился на базе МБУ ДО СШОР по боксу г. Белгорода, со спортсменами, достигшими на момент исследования возраста 17 лет. По результатам сдачи промежуточных нормативов по оценке уровня общефизической и специальной подготовленности нами были отобраны 30 боксеров, которые были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы.

Контрольная группа тренировалась по типовой программе утвержденной тренерским составом МБУ ДО СШОР по боксу г. Белгорода, в тренировочный процесс экспериментальной группы были включены соревновательные упражнения из гиревого спорта.

Тренировочные мероприятия реализовывались на предсоревновательном этапе подготовки и были разделены на III микроцикла. I микроцикл направлен на ОФП с включением упражнений из гиревого спорта с гириями весом от 10 кг до 24 кг. II микроцикл был направлен на использование упражнений ОФП и СФП с использованием упражнений гиревого спорта с облегченными гириями от 4 кг до 12 кг. III микроцикл представлял собой реализацию упражнений соревновательной направленности и приведением организма в оптимальную боевую форму.

Реализация предложенной методики осуществлялась в 3 этапа. На 1-м этапе был определен начальный уровень общефизической подготовленности участников эксперимента. Методом случайной выборки они были разделены на две группы.

На 2-м этапе был использован комплекс соревновательных упражнений гиревого спорта в физической подготовке боксеров. Основной задачей являлось повышение уровня скоростно-силовых качеств боксеров.

На 3-м этапе использовали те же соревновательные упражнения, но с меньшим весом. Основной акцент ставили на развитие и совершенствование показателей скоростных качеств.

Все использованные упражнения строго дозировали, вес свободных отягощений подбирали в зависимости от весовой категории и уровня подготовленности боксеров. Предложенная методика реализовывалась 3 дня в неделю. Каждое упражнение выполняли в 3 подхода по 20 повторений. Промежуток отдыха между подходами составлял 60 секунд.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В рамках реализации предложенной методики до и после эксперимента был осуществлен педагогический контроль уровня общефизической подготовленности. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты сдачи нормативов по оценке уровня общефизической подготовленности (n=15)

ОФП	Группа	До эксперимента	После эксперимента	t-критерий Стьюдента
		M±m	M±m	
Бег 30 метров сек	ЭГ	5,5±0,16	5,3±0,10	-
	КГ	5,5±0,16	5,4±0,20	
Челночный бег 3*10 метров сек	ЭГ	7,70±0,20	7,3±0,11	+
	КГ	7,70±0,20	7,7±0,16	
Бег 100 метров сек	ЭГ	15,00±0,30	14,30±0,20	+
	КГ	15,00±0,30	15,00±0,26	
Бег 3000 метров сек	ЭГ	13,19±0,25	12,26±0,13	-
	КГ	13,19±0,25	12,53±0,19	
Подтягивания (кол-во раз)	ЭГ	10,3±1,8	15,4±1,3	+
	КГ	10,3±1,8	11,0±1,7	
Прыжок в длину (см)	ЭГ	210±4,0	229±3,6	+
	КГ	210±4,0	211±3,9	
Примечание: М - среднее значение; m – ошибка средней арифметической				

Оценка СФП проводилась путем подсчета количества ударов за 5, 30 и 90 секунд. Результаты до и после эксперимента представлены в таблице 2.

Статистически значимые отличия по t-критерию Стьюдента у боксеров КГ до и после эксперимента выявлены не были. У боксеров ЭГ значимые различия получены в количестве ударов за 5 и 90 секунд.

Таблица 2 – Результаты сдачи контрольных нормативов по оценке уровня специальной физической подготовленности

СФП	Группа	До эксперимента	После эксперимента	t-критерий Стьюдента
		M±m	M±m	
Кол-во ударов за 5 сек	ЭГ	23,4±1,5	27,3±1,1	+
	КГ	24,7±1,8	25,1±1,9	-
Кол-во ударов за 30 сек	ЭГ	86,5±5,2	94,3±3,1	-
	КГ	86,3±5,1	88,2±4,0	-
Кол-во ударов за 90 сек	ЭГ	210,7±7,7	229,2±3,7	+
	КГ	212,5±5,6	215,5±5,2	-

Дополнительно в рамках оценки предложенной методики нами был изучен отчет главной судейской коллегии по результатам Первенства Белгородской области среди юниоров 17-18 лет, который проводился в ноябре 2023 года. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты первенства Белгородской области по боксу среди юниоров 17-18 лет (n=15)

	Результат соревнований		
	1 место	2 место	3 место
ЭГ	4	3	4
КГ	1	2	2

Стоит отметить, что количество призеров и победителей соревнований в ЭГ значительно выше, чем в КГ, что подтверждает повышение уровня ОФП и СФП боксеров, а также улучшение технической подготовленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Разработанная нами методика позволила значительно повысить уровень общефизической и специальной подготовленности боксеров, а также подчеркнула необходимость применения новых методов и способов тренировки.

Сравнение показателей КГ и ЭГ до эксперимента не имели значительных отличий, однако после применения упражнений из гиревого спорта показатели ЭГ стали значительно выше.

Оценку результативности предложенной методики проводили путем изучения материалов главной судейской коллегии на Первенстве Белгородской области. Отмечено, что боксеры ЭГ завоевали гораздо больше призовых мест и стали победителями соревнований.

Проведенное исследование позволило установить, что упражнения силовой и скоростно-силовой направленности из гиревого спорта на предсоревновательном этапе с применением отягощений в виде гирь положительно сказалось на уровне физической подготовленности боксеров и их последующих результатах.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Горелкин С. И. Исследование взаимосвязи стиля ведения боксерского поединка и физических качеств боксеров 13-14 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 9 (223). С. 118–120.
2. Фатеев И. А. Методика комплексного использования специфических и неспецифических средств совершенствования силы квалифицированных боксеров // Успехи гуманитарных наук. 2023. № 4. С. 193–198.
3. Дыбов В. Е., Жилиева Д. А., Власов А. П. Некоторые аспекты тренировочного процесса начинающих гиревиков // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Волгоград, 21 июня 2023 года. Выпуск 6. Волгоград : Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2023. С. 82–87.
4. Ромашов А. А. Проявление тактической сущности бокового маневрирования у профессиональных боксеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 6 (160). С. 205–211.
5. Пушкарев Е. Д., Юзлекбаева В. М. Построение математической модели силы удара боксеров высокой квалификации // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 8. С. 95–101.

REFERENCES

1. Gorelkin S. I. (2023), "The study of the relationship between the style of boxing fight and physical qualities of boxers 13-14 years old", *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*, № 9 (223), pp. 118–120.
2. Fateev I. A. (2023), "Methodology of the complex use of specific and non-specific means of improving the strength of qualified boxers", *Uspekhi humanitarnykh nauk*, № 4, pp. 193–198.
3. Dybov V. E., Zhilyeva D. A., Vlasov A. P. (2023), "Some aspects of the training process of novice kettlebell lifters", Issues of improving physical, tactical, special and firearms training of police officers for operational-service activities, proceedings of the All-Russian scientific-practical conference, *Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation*, pp. 82–87.
4. Romashov A. A. (2018), "Manifestation of the tactical essence of lateral manoeuvring in professional boxers", *Scientific Notes of P. F. Lesgaft University*, № 6 (160), pp. 205–211.
5. Pushkarev E. D., Yuzlebaeva V. M. (2022), "Building a mathematical model of the impact force of high-skilled boxers", *Izvestia Tula State University. Physical culture. Sport*, № 8, pp. 95–101.

Информация об авторах:

Горелкин С.И., преподаватель кафедры физической подготовки, капитан полиции, serzhkot183@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-2304-1900>

Золосдов Ю.А., преподаватель кафедры обеспечения безопасности на объектах транспорта, капитан полиции, zolosedov1987@mail.ru

Боровенский А.А., преподаватель кафедры физической подготовки, старший лейтенант полиции, antonbeluimvd@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0000-6298-4154>

Афонин Р.Е., старший преподаватель кафедры физической подготовки, подполковник полиции, afonin.roman@mail.ru.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

Поступила в редакцию 01.02.2024.

Принята к публикации 20.02.2024.