

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополни-
тельного образования детско-юношеская спортивная школа

Методические рекомендации

Комплексы упражнений на развитие выносливости и скоростно-силовых ка- честв боксёров

Подготовил:

Бирюков А.А.

Должность:

Тренер- преподаватель

Кв. категория: **первая**

Тренировочные комплексы упражнений на развитие выносливости боксёров

Применяется широкий арсенал средств развития общей и специальной выносливости с учетом целей и задач конкретного этапа подготовки спортсменов.

Комплекс 1

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

Выполняется 4 серии.

Комплекс 2

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

- 20 с — работа максимальной интенсивности;
- 2 мин — смешанный отдых: 30 с — ходьба, упражнения на расслабление;

1 мин — имитация защит туловищем, передвижений; 30 с — пассивный отдых;

- 20 с — работа максимальной интенсивности;
- 2 мин — отдых (по типу предыдущего);
- 20 с — работа максимальной интенсивности;
- 1,5 мин — смешанный отдых: 30 с — ходьба, упражнения на расслабление; 30 с — имитация передвижений и защит; 30 с — пассивный отдых;
- 20 с — работа максимальной интенсивности;
- 1,5 мин — отдых (по вышеуказанной схеме);
- 20 с — работа максимальной интенсивности.

Выполняется 4 подхода. Между сериями отдых 4 мин:

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

Комплекс 3

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 10 с партнеры меняются

местами. Раунд длится 2 мин и включает 6 периодов работы и 6 периодов отдыха. Упражнение выполняется в следующем режиме:

- 10 с — работа максимальной интенсивности;
- 10 с — удержание мешка.

Выполняется 3 раунда. Между ними активный отдых 2 мин:

- 1 мин — упражнения на расслабление, ходьба;
- 1 мин — имитация защит корпусом, передвижений.

Комплекс 4

Нанесение ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

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

Выполняется 4 подхода. Между ними активный отдых 3 мин: 1 мин — ходьба; 1 мин — упражнения на расслабление, имитация защит туловищем; 1 мин — ходьба.

В практической работе с боксерами широко применяются беговые упражнения, выполняемые повторным и интервальным методами.

Комплекс 5

• 150 м бег с максимальной скоростью;

• 3 мин — активный отдых: 1 мин — ходьба; 2 мин — имитация ударов и защит;

• 150 м бег с максимальной скоростью;

• 2 мин — активный отдых: 1 мин — ходьба; 1 мин — имитация ударов и защит;

- 150 м бег с максимальной скоростью;
- 1 мин — активный отдых: ходьба;
- 150 м бег с максимальной скоростью;
- 30 с — активный отдых: ходьба;
- 150 м бег с максимальной скоростью.

Выполняется 3 серии. Отдых 10 мин:

- 5 мин — упражнения на расслабление, ходьба, отдых сидя;
- 3 мин — имитация ударов и защит;
- 2 мин — ходьба, упражнения на расслабление.

Комплекс 6

- 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 3 серии. Отдых между сериями 5 мин:

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

Комплекс 7

Состоит из 5 серий забегов на короткие дистанции

Первая серия:

- 10 м бег с максимальной скоростью;
- 3—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;
- 10 м бег с максимальной скоростью;
- 3—5 с — активный отдых;
- 10 м бег с максимальной скоростью.

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, отдых 3 мин.

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

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

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

Комплекс 8

Данный комплекс применяется для совершенствования скоростно-силовой подготовленности. Во время **кроссового бега** в среднем темпе боксер пробегает, в общей сложности, семь с половиной кругов по стадиону, выполняя на 100-метровых отрезках 10 ускорений по 30 м, 10 ускорений по 20 м и 10 ускорений по 10 м. Таким образом, спортсмен пробегает 3000 м и совершает при этом 30 ускорений, преодолевая дистанцию в среднем за 18—20 мин.

Второй вариант данного комплекса: во время кроссового бега на 100-метровых отрезках боксер делает соответственно пять ускорений по 30 м, пять ускорений по 20 м, пять ускорений по 10 м.

Комплекс 9

- отжимание в упоре на параллельных брусьях. Упражнение выполняется толчком двумя руками, при необходимости допускается уменьшение амплитуды;
- отжимание от пола с перебрасыванием тела через небольшое возвышение;
- прыжки в сторону через небольшое возвышение с отягощением на плечах;
- подъем ног в висе на перекладине;
- повороты туловища в стороны, сидя на скамейке с отклонением туловища назад под углом 45° ;
- шаги вперед с гантелями в руках, на каждый шаг — поворот и наклон туловища к ноге с последующим выпрямлением и с имитацией боксерских ударов при этом;

Комплекс 10

- подтягивание на перекладине широким хватом за головой;
- жим штанги с отталкивающим движением руками, сидя на скамейке с опорой спиной под углом 45° ;
- И. п. — стоя с наклоном вперед. Тяга штанги к паху;
- И. п. — руки с гантелями перед грудью, локти согнуты. Шаги вперед, на каждый шаг — поворот туловища с имитацией ударных движений руками;
- И. п. — руки с гантелями перед грудью. Имитация ударных движений боксеров;
- И. п. — диск штанги в двух руках у правого бедра. Перенос утяжелителя справа налево и слева направо, с ускорением в начале движения;
- И. п. — ноги закреплены на наклонной доске, руки за головой. Подъем туловища к ногам с наклоном вперед и поворотом.

Тренировочные комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств боксёров

Комплекс I	
Упражнение 1.	И. П. - стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 50-100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой. Выполнять в среднем темпе
Упражнение 2.	И. П. - глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 4-10 кг каждая или гриф штанги. Выпрыгивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключительной части отталкивания. Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания
Упражнение 3.	И. П. - стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 90-120 см один от другого. Отталкиваться двумя ногами. Повторить 3 раза. При прыжке через барьер туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.
Упражнение 4.	И. П. - стать на возвышение 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Повторить на каждую ногу 7- 8 раз. Акцент на согласованности работы толчковой и маховой ног. Выполнять в быстром темпе.
Комплекс II.	
Упражнение 1.	И. П. - стойка на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80-100 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена. Выполнять в среднем быстром темпе
Упражнение 2.	И. П. - выпад вперед, другая немного согнута. В каждой руке ганкг. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. При выполнении упражнения туловище прямое,

	руки держать произвольно
Упражнение 3.	И. П. - стойка, ноги в коленях несколько согнуты. Прыжки подряд на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 8-10 прыжков. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.
Упражнение 4.	И. П. - толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол - мостик - тумба (40 см) - спинка коня - доставание подвешенного предмета рукой. Повторить 3 - 4 раза. Плечи не «заваливать». Выполнять в среднем и быстром темпе
Упражнение 5.	И. П. - то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега. Повторить 5-6 прыжков на каждой ноге. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не «заваливать». Выполнять в быстром темпе
Упражнение 6.	И. П. - стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне головы. Отталкивания вверх двумя ногами. Повторить 15-20 раз. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе
Упражнение 7.	И. п. - стойка на носках на возвышении (20-30 см) с мешком песка (10 кг) на плечах. Спрыгивание назад-вниз на обе ноги с последующим возвращением в 15-25 раз. Основное внимание уделять активному отталкиванию и сохранению равновесия. Выполнять в среднем темпе
Комплекс III.	
Упражнение 1.	И. П. – стойка на конце скамейки. Отталкиваясь от нее, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.
Упражнение 2.	И. П.- то же, но скачками на одной ноге. Повторить на каждую ногу по 2-4 раза. Выполнять в среднем темпе

Упражнение 3.	<p>И. П. - одна нога, согнутая в колене, на скамейке, другая, опорная, выпрямлена на земле. Выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги и сменой положения ног.</p> <p>Повторить 12-15 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем темпе</p>
Упражнение 4.	<p>И. П. - полуприсед. Разгибанием ног и махом рук оттолкнуться вверх с последующим висом на перекладине. Повторить 8-12 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног.</p> <p>Выполнять в быстром темпе</p>
Упражнение 5.	<p>И. П. - основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой.</p> <p>Выполнять в среднем и быстром темпе</p>
Упражнение 6.	<p>И. П. - полуприсед, руки, опущенные вниз, держат набивной мяч. Выбросить мяч максимально вверх, поймать и вернуться в И. П.</p> <p>Повторить 12-20 раз. Спину держать прямо, В конце упражнения подняться на носки. Выполнять в быстром темпе</p>
Упражнение 7.	<p>И. П. - одна нога опорная, другая впереди. Попеременные подскоки с гантелями в руках с продвижением вперед. Повторить 2 раза (продвижение на 30-40 м).</p> <p>Обращать внимание на эффективное отталкивание стопой. Выполнять в среднем темпе</p>