УДК 796.83:796.015

ББК 75.713

DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-3-17-21

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БОКСЕРОВ 15–16 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ КРОССФИТА

Э. Ю. Кульпин, П. В. Заев

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

Аннотация. В представленной статье раскрываются нестандартные элементы развития скоростно-силовых качеств у боксеров 15–16 лет, а также дается оценка уровня эффективности развития скоростно-силовых качеств молодых боксеров 15–16 лет. Проведено наблюдение за процессом тренировки с помощью нестандартных функциональных упражнений. В протоколе исследования фиксировалось развитие физической способности боксеров.

Ключевые слова: *кроссфит, боксеры возрастной категории 15–16 лет, скоростно-силовые показатели.*

Актуальность. Повышение эффективности в области международной спортивной конкуренции требует наиболее эффективных результатов, что создает необходимость более высокого уровня методического обеспечения. Для достижения высоких результатов в боксе важным фактором является повышение скоростно-силовых показателей спортсменов. Эти показатели в боксе являются одними из ключевых физических качеств. В настоящее время развитие бокса непосредственно зависит от физической подготовки и методов развития скоростно-силовых показателей боксеров.

Проблема. Процесс постоянного физического самосовершенствования и повышения боевых навыков требует наиболее эффективных подходов, методов и методик в области общей физической подготовки бокса.

Цель исследования: развитие скоростно-силовых качеств боксеров возрастной категории 15–16 лет с помощью нестандартных упражнений.

Объект исследования: тренировочный процесс боксеров возрастной категории 15–16 лет на примере кроссфита.

Предмет исследования: методика обучения круговых тренировок с высокой пульсовой стоимостью упражнений с помощью кроссфита.

Задачи исследования: 1) изучить особенности физической подготовки боксеров 15–16 лет; 2) исследовать уровень подготовленности боксеров 15–16 лет, в зависимости от эффективности общей физической подготовки; 3) подобрать нестандартный подход к упражнениям из других видов спорта для развития скоростно-силовых показателей боксеров 15–16 лет; 4) апробировать методику развития физических качеств боксеров 15–16 лет.

Материалы исследования: процесс развития физических способностей боксеров возрастной категории 15–16 лет.

Методы исследования:

1) изучение литературы с нестандартными методами физических упражнений для тренировочного процесса в боксе; 2) оценочная деятельность; 3) педагогическая диагностика; 4) математическая статистика экспериментальных данных.

Выполнение исследовательских работ.

Исследовательские работы проводились с сентября по декабрь 2022 г. (два раза в неделю) на базе СШОР по боксу «Алмаз» г. Челябинска в спортивном клубе «Спарта». В исследовании принимали участие 14 спортсменов I и II разрядов в возрасте 15–16 лет.

На сегодняшний день особое значение уделяется исследованию нестандартных методов и упражнений для развития физических качеств боксеров. Чтобы достичь высоких результатов в боксе, спортсменам нужно использовать нестандартный подход к упражнениям из других видов спорта.

Умение овладевать скоростно-силовыми качествами является одной из основ мастерства боксера. Эти качества придают боксеру уверенность в поединке, не дают работать сопернику в его манере и в конечном итоге, как правило, могут переломить ход поединка. Одним из важных факторов для постановки сильного удара в боксе является большая взрывная сила, а также улучшение скоростных показателей [4. С. 405]. Для эффективной работы в ударном режиме боксер должен владеть техникой напряжения и расслабления мышц. Расслабление мышц может также отражаться

на увеличении выносливости у боксеров. Для лучшей скорости ударной работы необходим правильный переход из расслабленного состояния мышц в начальной стадии удара в состояние максимального напряжения мышц в завершающей стадии удара.

Боксерам возрастной категории 15–16 лет необходимы физические нагрузки для развития скоростно-силовых показателей, но нужно избегать переутомления центральной нервной системы для наиболее эффективной работы групп мышц, которые задействованы в скорости и силе удара. Для эффективности скоростно-силовых показателей тренерам необходимо понимать и разделять скоростно-силовую работу от работы на общую силовую выносливость. Чем больше происходит развитие мышц рук, тем меньше жировой прослойки между мышечными волокнами, тем сильнее и быстрее получается удар [3. С. 97].

Постановка акцентированного удара у боксеров возрастной категории 15–16 лет — это трудоемкий и сложный процесс, который требует от спортсменов выполнения больших объемов однообразной и монотонной нагрузки. Поэтому, чтобы улучшить эффективность тренировочного процесса, а также сделать его более интересным, следует, при совершенствовании техники ударов, использовать различные нестандартные упражнения для бокса из других видов спорта, сочетающие в себе принципы статодинамического соответствия, которые способствуют одновременному развитию акцентированных ударов и мышечных групп, участвующих в ударном действии.

В тренировочном процессе применяют разные средства развития скоростно-силовых способностей боксеров, которые являются частью каждой тренировки. С целью получения наиболее эффективного результата, в процессе применения физической подготовки, в боксе необходимо соблюдать правила многолетнего опыта тренерского состава, методик обучения [1. С. 85].

Для улучшения и совершенствования скоростно-силовых способностей боксеров возрастной категории 15–16 лет нужно составлять комплекс нестандартных упражнений, чтобы не нанести вред технической базе боксеров. При повышении силовых нагрузок и неправильной подобранной программе может произойти снижение скоростных показателей и выносливости боксеров [2. С. 201]. Что касается существующих методов при подготовке боксеров, то можно обратить внимание на кроссфит.

Кроссфит — это высокоинтенсивная тренировочная система общей и функциональной физической подготовки, в основе которой лежит сочетание движений и упражнений из различных видов спорта и спортивных методик [6].

Использование элементов кроссфита в боксе необходимо для наиболее подходящей системы тренировочного процесса, которая способствует адаптации к специализированным нагрузкам, что необходимо при ведении боя.

В результате обобщения специальной литературы [5. С. 156; 6. С. 201; 7. С. 300] и опыта работы ведущих тренеров нами предложена последовательность применения физической подготовки в боксе на примере кроссфита в структуре общей технико-тактической подготовки боксера в трехмесячном цикле тренировки.

Основой занятий было определение уровня скоростно-силовых способностей боксеров 15–16 лет до и после исследования. Для определения уровня ряда физических качеств до и после эксперимента использовались стандартные тесты, проводимые по общепринятой методике.

Для оценки скоростно-силовых способностей в качестве взрывной силы использовались прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Скоростные качества оценивались челночным бегом 3х10 метров.

Для оценки силовых качеств применялись подтягивание из виса на высокой перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках.

Последовательное применение методики интенсивной круговой тренировки на примере кроссфита для скоростно-силовой подготовки в боксе:

– продолжительность основной части тренировки от 30 до 40 минут;

– в каждой тренировке выполняется 3-4 упражнения по круговой системе в определенной последовательности;

– высокая интенсивность выполнения каждого упражнения;

– постепенное уменьшение отдыха между упражнениями;

– увеличение объема нагрузки происходит за счет повышения круговых циклов;

– разнообразие нестандартных упражнений в каждый тренировочный день;

– проведение тренировок на примере кроссфита два раза в неделю;

Таблица 1

Средние показатели развития физических способностей боксеров возрастной категории 15–16 лет

Тест	Средние результаты физических качеств контрольной группы	Средние результаты физических качеств экспериментальной группы		p
		до реализации методики	после реализации методики	
Прыжки в длину с места, см	200,1	195,4	215,2	p<0,05
Челночный бег 3х10 метров, с	7,7	7,7	7,1	p<0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине перекладине, раз	15	13	17	p<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках, раз	34	32	40	P<0,05

Для оценки эффективности описываемой выше методики последовательности применения физической подготовки в боксе на примере кроссфита, нами была проанализирована динамика уровня освоения техники выполнения упражнений для повышения скоростно-силовых качеств боксеров возрастной категории 15–16 лет.

В исследовании принимали участие 14 спортсменов II и I разрядов в возрасте 15–16 лет. Были сформированы контрольная и экспериментальные группы по 7 человек в каждой. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами нестандартной методике, контрольная группа — по стандартной, классической для бокса программе.

Анализ полученных результатов и статистическая обработка данных проводились по общепринятым в математической статистике методам.

Для оценки уровня физической подготовленности у боксеров возрастной категории 15–16 лет в протоколе фиксировалось развитие скоростно-силовых качеств спортсменов.

По результатам тестирования проведена достоверность различий в начале и в конце эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Из данных, представленных в табл. 1, по всем показателям освоения упражнений на примере кроссфита, можно видеть статистически значимые различия при p<0,05, а также, что предложенная нами методика наиболее эффективна по сравнению с традиционной методикой.

Выводы. Занимающиеся успешно освоили программу упражнений на примере кроссфита, что можно объяснить комплексным воздействием на формирование физической подготовки боксеров возрастной категории 15–16 лет. Предложена методика обучения комплексных упражнений на примере кроссфита, которая включает в себя последовательность совершенствования физического состояния юных боксеров, как в структуре тренировочного занятия, так и в трёхмесячном цикле тренировочного процесса.

Заключение. В исследовании была использована оценка уровня физической подготовки занимающихся до и после эксперимента. Проведено наблюдение за процессом тренировки на примере кроссфита. В протоколе фиксировалось развитие физической способности у юных боксеров 15–16 лет. Проведенное исследование показало эффективность методики, что нашло отражение в увеличении скоростно-силовых способностей боксеров возрастной категории 15–16 лет.

Список литературы

1. Бутенко, Б. И. Специализированная подготовка боксера / Б. И. Бутенко. — М. : Физкультура и спорт, 2000. — 85 с.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 2000. — 201 с.

3. Ким, В. В. Методика тренировки и оценки специальной выносливости боксера / В. В. Ким. — Свердловск: Ника, 2000. — 97 с.

4. Клевенко, В. М. Быстрота в боксе / В. М. Клевенко. — М. : Физкультура и спорт, 2000. — 405 с.

5. Копцев, К. Н. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксеров-юниоров / К. Н. Копцев. — М.: Физкультура и спорт, 2000. — 156 с.

6. Филимонов, В. И. Современная система подготовки боксеров / В. И. Филимонов. — М. : ИНСАН, 2009. — 201 с.

7. Филимонов, В. И. Педагогические основы обучения и совершенствования / В. И. Филимонов. — М. : ИНСАН, 2006. — 300 с.

Поступила в редакцию 21 апреля 2023 г.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Кульпин, Э. Ю. Развитие скоростно-силовых показателей боксеров 15–16 лет с помощью кроссфита / Э. Ю. Кульпин, П. В. Заев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2024. — Т. 9, № 3. — С. 17–21. DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-3-17-21

Сведения об авторах

Кульпин Эдуард Юрьевич — кандидат технических наук, доцент кафедры теории и методики бокса, Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия, мастер спорта России по боксу. **ORCID ID:** 0000-0003-4032-992X. **SPIN-код:** 4349-2150. **Author ID:** 1107323. **E-mail:** astalaviste@mail.ru

Заев Павел Витальевич — преподаватель кафедры теории и методики бокса, Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия. Мастер спорта России по кикбоксингу, победитель первенства мира по кикбоксингу. **ORCID ID:** 0000-0002-2840-8214. **SPIN-код:** 4121-6373. **Author ID:** 4511380. **E-mail:** paha_zayev@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2024, vol. 9, no. 3, pp. 17–21.

The development of speed-strength indicators of boxers 15–16 years old with the help of crossfit

Kulpin E.Yu[1]., Zaev P.V.[2]
Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia.
[1]astalaviste@mail.ru, [2]paha_zayev@mail.ru

Abstract. The presented article reveals non-standard elements of the development of speed and strength qualities in boxers aged 15–16 years, as well as an assessment of the level of effectiveness of the development of speed and strength qualities of young boxers aged 15–16 years. The training process was monitored using non-standard functional exercises. The protocol of the study recorded the development of the physical ability of boxers. **Relevance.** Increasing efficiency in the field of international sports competition requires the most effective results, which creates the need for a higher level of methodological support. To achieve high results in boxing, an important factor is to increase the speed-strength indicators of athletes. These indicators in boxing are one of the key physical qualities. At present, the development of boxing directly depends on the physical preparation and methods of developing the speed-strength indicators of boxers. **Problem, goal, tasks.** The process of constant physical self-improvement and improvement of combat skills requires the most effective approaches, methods and techniques in the field of general physical training of boxing. development of speed-strength qualities of young boxers aged 15–16 with the help of non-standard exercises. 1) to study the features of physical training of 15–16 year old boxers; 2) to investigate the level of preparedness of boxers aged 15–16, depending on the effectiveness of general physical training; 3) choose a non-standard approach to exercises from other sports for the development of speed-strength indicators of 15–16 year old boxers; 4) to test the methodology for developing the physical qualities of 15–16 year old boxers. **Research materials and Methods.** The process of developing the physical abilities of boxers in the age category of 15–16 years. 1) study of literature with non-standard methods of physical exercises for the training process in boxing; 2) valuation activities; 3) pedagogical diagnostics; 4) mathematical statistics of experimental data. **Results and discussion.** From the data presented in Table 1, for all indicators of mastering exercises on the example of crossfit, one can see statistically significant differences at $p<0.05$, and also that the method we proposed is the most effective compared to the traditional method. **Conclusions and conclusion.** 1. The students successfully mastered the exercise program on the example of crossfit, which can be explained by the complex effect on the formation of the physical fitness of young boxers 15–16 years old. 2. A methodology for teaching complex exercises on the example of crossfit is proposed, which includes a sequence of improving the physical condition of young boxers, both in the structure of a training session and in a 3-month cycle of the training process. The study used an assessment

of the level of physical fitness of those involved before and after the experiment. The training process was observed on the example of crossfit. The protocol recorded the development of physical ability in young boxers 15–16 years old. he speed-strength abilities of boxers in the age category of 15–16 years. The study showed the effectiveness of the technique, which was reflected in the increase.

Keywords: *crossfit, boxers of the age category 15–16 years old, speed-strength indicators.*

References

1. Butenko B.I. *Specializirovannaya podgotovka boksera* [Specialized boxer training]. Moscow, 2000. 85 p. (In Russ.).

2. Verhoshanskij Yu.V. *Osnovy special'noj fizicheskoj podgotovki sportsmenov* [Fundamentals of special physical training of athletes]. Moscow, 2000. 201 p. (In Russ.).

3. Kim V.V. *Metodika trenirovki i ocenki special'noj vynoslivosti boksera* [Methodology for training and evaluating the special endurance of a boxer]. Yekaterinburg, 2000. 97 p. (In Russ.).

4. Klevenko V.M. *Bystrota v bokse* [Speed in boxing]. Moscow, 2000. 405 p. (In Russ.).

5. Kopcev K.N. *Normativy ocenki obshchej fizicheskoj podgotovlennosti bokserov-yuniorov* [Standards for assessing the general physical fitness of boxers]. Moscow, 2000. 156 p. (In Russ.).

6. Filimonov V.I. *Sovremennaya sistema podgotovki bokserov* [Modern boxer training system]. Moscow, 2009. 201 p. (In Russ.).

7. Filimonov V.I. *Pedagogicheskie osnovy obucheniya i sovershenstvovaniya* [Pedagogical bases of training and improvement]. Moscow, 2006. 300 p. (In Russ.).

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция 15–16 Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/