**РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ**

**НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

В. В. Броницкий

МБУ ДО «СШОР по боксу» Копейского городского округа

**Аннотация**: работа посвящена анализу и рассмотрению средств и методов развития силовых качеств боксеров на начальном этапе спортивной подготовки.

**Ключевые слова**: силовые качества, боксеры, начальная подготовка.

**Результаты работы.** Основу специфического содержания спортивной тренировки начинающих боксеров составляет физическая подготовка. Это процесс воспитания физических качеств, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка на начальном этапе спортивной подготовки неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья [2, с .14].

Двигательные качества характеризуют физическое становление боксера и его способность к боевой практике. Показатели развития двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники бокса. К основным двигательным качествам относят: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Также большое значение имеет способность к произвольному мышечному расслаблению.

Боксерам постоянно приходится передвигаться по рингу, при этом часто совершать внезапные остановки и изменять направление движения. При такой деятельности мышцы ног испытывают значительные и часто повторяющиеся напряжения. В свою очередь мышцы рук также испытывают нагрузки при быстрых движениях в самых различных направлениях, преодоление сопротивления противника в клинче. Подобная двигательная деятельность невозможна без достаточной силы мышц ног, туловища и рук.

Для боксера характерна динамическая сила, развиваемая при выполнении двигательных действий: ударов, защит, передвижений. По характеру усилий динамическая сила подразделяется на взрывную силу, быструю силу, медленную силу. На этапе начальной спортивной подготовки, которая приходится на возраст 10-12 лет, развитие физических качеств боксеров происходит комплексно. Следует применять в учебно-тренировочном процессе специальные комплексы упражнений для формирования «мышечного корсета», поддерживающего его нормальную осанку. Нужно избегать упражнений с резкими односторонними толчками, асимметричным подниманием тяжестей, чрезмерной и длительной нагрузки на опорно-двигательный аппарат юного спортсмена[1, с. 118].

Из средств силовой подготовки юных боксеров в учебно-тренировочном процессе используется выталкивание от груди набивного мяча (весом 5- 10 кг) из положения фронтальной стойки. При этом важно, чтобы после пружинящего подседа (амплитуда сгибания ног в коленных суставах должна быть около 100-120°) максимально быстро происходило отталкивание от опоры и выпрямление ног. Моменты выпрямления ног и рук должны совпадать по времени, как это происходит при реальном ударе правой рукой в голову.

Общеподготовительным средством, улучшающим межмышечную координацию у боксеров, является также метание ядер или камней (весом 3- 5 кг) с соблюдением техники ударов.

Перечисленные выше упражнения выполняются сериями по 8-15 раз; после этого в течение 10-15 сек (в быстром темпе) выполняются ударные движения без отягощений, а затем упражнения на расслабления и самомассаж мышц до восстановления работоспособности. В одном занятии может быть до 5 серий каждого из этих упражнений.

Для совершенствования быстрой силы применяются упражнения с относительно небольшим внешним отягощением: для рук – от 200 до 500 г, для ног – не более 1,5 кг. Особое внимание следует уделять мгновенному неожиданному выполнению тренируемого движения или серии движений. Из числа общеразвивающих упражнений можно рекомендовать метание теннисных мячей или камней (весом до 500 г) на дальность, а также на точность попадания в мишень [3, с. 42].

Особой формой проявления способностей мышц к реализации взрывного усилия является реактивная способность нервно-мышечного аппарата. Она проявляется в тех движениях, где происходит быстрое переключение с уступающего режима работы мышц на преодолевающий, т.е. после значительного механического растягивания мышц происходит мгновенное их сокращение, сопровождающееся максимальными динамическими усилиями. В боксе определенная согласованность движений рук, ног и туловища играет существенную роль в увеличении силы удара.

**Выводы:**

1. При выборе средств и методов силовой подготовки нужно руководствоваться принципом динамического соответствия. Он указывает на необходимость применять в силовой подготовке спортсмена такие тренировочные упражнения, которые по кинематической и динамической структуре соответствуют соревновательным. Соблюдать принцип динамического соответствия – значит развивать на тренировке силу нужных боксеру мышц [3, с. 54].

2. Нужная сила для боксера – это «быстрая» и «взрывная» сила. Развитию этих видов силы способствует использование в тренировке боксера следующих методов, отвечающих требованиям принципа динамического соответствия:

а) метода динамических усилий (упражнения по перемещению отягощения непредельного веса с максимальной скоростью);

б) ударного метода (заключается в стимулировании мышц путем поглощения кинетической энергии собственного тела спортсмена или снаряда).

**Литература:**

1. Атилов, А. А. Бокс для начинающих : учеб. пособие /А. А. Атилов. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 365 с.
2. Кузнецов, А. В. Специальная физическая подготовка юных боксеров в годичном тренировочном цикле : дис. … канд. пед. наук / А. В. Кузнецов. – М., 2006. – 124 с.
3. Шулунов, А. Р. Силовая подготовка единоборцев : учебно-метод. пособие / А. Р. Шулунов. – Улан-Удэ : БГСХА им. В. Р. Филиппова, 2009. – 76 с.