

УДК 378.016

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОКСЕРОВ РАЗРЯДНИКОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

**Сергей Анатольевич Лешкевич**

старший преподаватель, доцент

coach\_basket@mail.ru

**Алина Юрьевна Манацкова**

студент

manackovka@mail.ru

Севастопольский государственный университет

г. Севастополь, Россия

**Аннотация.** В данной статье проанализирован метод круговой подготовки в тренировочном режиме боксеров разрядников и на основе анализа научной литературы разработан комплекс упражнений для повышения уровня развития специальной выносливости.

Проанализировав стадии тренировочного процесса во время проведения исследования можно отметить, что составленный комплекс упражнений эффективен для развития физического качества в спортивной школе. На заключительном этапе исследования выявили улучшения результатов специальной выносливости, и каждый спортсмен самостоятельно проанализировал свои результаты в ходе тренировок и скорректировал свою нагрузку.

**Ключевые слова:** боксеры, комплекс упражнений, специальная выносливость, метод круговой тренировки, спортивная школа.

**Введение.** Для боксеров силовая выносливость очень важна во время проведения боя и по своей структуре является многоплановым качеством по сравнению с другими физическими способностями спортсмена. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, их возможностью длительное время поддерживать необходимое состояние между процессами возбуждения и торможения. Вместе с тем большинство форм выносливости обеспечиваются высокой работоспособностью кардиореспираторной системы, слаженностью обменных процессов [3].

При развитии как общей, так и специальной выносливости эффективно применять метод круговой тренировки. Для повышения показателей развития специальной выносливости боксёров был выбран этот метод, так как развивает разные группы мышц при выполнении постоянно непрерывной работы и при правильно подобранном алгоритме физических нагрузок.

В боксе при данном методе важно задействовать часто используемые группы мышц, такие как верхний плечевой пояс, спина, мышцы кора и ноги. Ни для кого не секрет, что в боксе работают все группы мышц, начиная от рук и заканчивая ногами. Всё это способствует эффективному формированию спортивного телосложения спортсмена, при правильных нагрузках он выглядит пропорционально сформированным.

Цель исследования – теоретически разработать экспериментально обоснованный комплекс упражнений для развития специальной выносливости спортсменов старших разрядов в тренировочном процессе по боксу.

**Основная часть.** Круговая форма проведения тренировки позволяет боксерам воздействовать на различные двигательные качества, приобретать знания, умения и навыки. Эта форма организации занятия направлена на воспитание выносливости, но может решать и комплексные задачи, такие как параллельное развитие силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, координационных способностей [5].

При помощи правильных физических упражнений можно достаточно сильно развить физические способности. Для этого необходимо подобрать

соответствующие методы тренировки, которые будут в точности направлены на развитие этих качеств, а также будут соответствовать возрастным и половым особенностям спортсменов [1].

Также выявлено, что после тренировки, направленной на развитие выносливости, артериальное давление изменяется незначительно во время стандартных субмаксимальных нагрузок или при максимальных интенсивностях работы [5].

Однако у людей с транзиторной или умеренной гипертензией в результате тренировочных нагрузок артериальное давление в покое, как правило, снижается. Это относится как к систолическому, так и к диастолическому давлению [2].

**Методы и организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе спортивной школы олимпийского резерва №4 по боксу в г. Севастополь. В исследования принимали участие боксёры с одинаковым уровнем подготовки - это кандидаты в мастера спорта и мастера спорта России. Все они также были в одной возрастной категории (от 19 до 23 лет).

Педагогическое исследование, направленное на развитие специальной выносливости в боксе, включало в себя всего три этапа:

- 1) На первом этапе осуществлялся анализ особенностей специальной выносливости, подробно разбирая от чего зависит эффективность внедрения.
- 2) На втором этапе эксперимента разрабатывался комплекс упражнений
- 3) Третий этап подразумевал обработку полученных в ходе тренировок результатов, сопоставление изначальных и заключительных результатов боксёров при развитии специальной выносливости.

У боксёров было шесть тренировок в неделю по две в день. По разработанному комплексу тренировочный процесс проводился три раза в неделю (вторник, четверг, и суббота), один раз в день. Остальные тренировки были направлены на совершенствование технико-тактических действий.

Последовательность, как и сами упражнения на протяжении всего тренировочного этапа, оставались неизменными. Менялась лишь нагрузка

выполняемых упражнений (например, вместо использования гантели весом в 2 кг - давался 1 кг), время отдыха (между кругами и во время них).

Всего данного комплекса даётся 3 круга, на выполнение каждого упражнения отводится 1 минута с перерывом в 30 секунд между каждым. После каждого пройденного круга отдых 2 минуты.

Комплекс специальных упражнений, направленных на развитие специальной выносливости боксёров:

1. Выбрасывание грифа перед собой. Упражнение хорошо развивает мышцы рук, спины и плечевого пояса, увеличивает их сократительные способности, что также важно для боксера.

2. Прыжки через скамейки. Применялось три скамьи, перепрыгнув через одну, выполняем передвижения около другой и опять выполняем прыжок обеими ногами и очень энергично — так что момент касания поверхности пола или земли максимально короткий.

3. Прямые удары со жгутом (25 ударов со сменой положения рук), наносим прямые удары с передвижением вперёд. Это упражнение хорошо развивает мышцы плечевого пояса. Кроме того, улучшает ударный навык и увеличивает взрывную силу удара.

4. Удары снизу, сбоку с гантелями. Нанося удары, мы слегка отталкиваемся той ногой, со стороны которой гантеля (пятка немного приподнимается вверх). По завершению удара рука возвращается на защиту. Вес гантели мы подбираем исходя из функциональных и силовых возможностей спортсмена.

5. Канат. Размер и толщина каната напрямую зависит от поставленных перед спортсменом задач: толстый и короткий канат создаёт высокую нагрузку на мышцы и требует больше силы для выполнения упражнений.

6. Запрыгивание на автомобильную шину с дальнейшим нанесением серии ударов. После спрыгивания с шины, в работу включаются мышцы ног: отталкиваясь, мы наносим в воздух серию ударов.

7. Упражнения с медболом (вес 2 кг). Выполняем бросок медбола в стену, с дальнейшим передвижением вправо/влево, добавляя бросок с другой руки. Медбол кидаем на выдохе, двигаемся в боксерской стойке.

8. Прыжки на скакалке. Активирует большое количество быстрых мышц, поэтому интенсивное прокручивание скакалки позволяет боксёру наносить быстрые и резкие удары, а также их комбинации. По той причине, что скакалка задействует сразу и мышцы ног, и мышцы рук, боксёр развивает силу удара. Если боксёр теряет равновесие, то, как правило, удары затем следуют лишённые силы, неэффективные [4].

**Результаты и их обсуждение.** Для оценки потенциальной эффективности предлагаемой методики был проведен эксперимент, где сравнивались результаты двух групп боксеров разрядников после 3-х месяцев подготовки.

В контрольной группе использовалась методика согласно программы спортшколы, в экспериментальной – методика по разработанному комплексу упражнений.

Были получены следующие данные, демонстрирующие динамику роста результатов на заключительном этапе эксперимента:

- Прыжки на скакалке за 2 мин прирост у контрольной группы на 1,5%, в экспериментальной группе на 4% больше прыжков.

- Прямые удары по боксерской груше за 8с: у контрольной группы повысился результат на 2,2%, в экспериментальной группе на 13,6%

- Сгибание разгибание рук в упоре лёжа за 1 мин: прирост у контрольной группы на 4 %, в экспериментальной группе - 13,5 %

- Челночный бег 4x10 у контрольной группы результат повысился на 1 %, в экспериментальной группе – 4 %

По итогам тестирования определили, что у контрольной группы результаты не достоверные, а в экспериментальной группе выявили достоверность в приросте результатов.

Результаты двух групп до и после эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты статистической обработки данных тестирования участников до и после педагогического эксперимента

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Прыжки на скакалке (2мин)	330±15	335±15	332±15	345±15
Удары по боксерской груше за 8с	45± 3	46± 3	44± 3	50± 3
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа, (1 мин)	50± 2	52± 2	52± 2	59± 2
Челночный бег 4x10, с	9,8 ± 0,05	9,7± 0,05	9,6± 0,05	9,2± 0,05

Анализ данных показывает, что в ходе педагогического эксперимента наблюдались статистически достоверные изменения показателей по всем тестам в обеих группах. При этом мы видим, что с задействованием предложенной нами методики экспериментальной группе произошел более значительный прирост результатов. Это позволяет предположить о более высокой эффективности предлагаемого распределения средств и методов специальной физической подготовки.

**Вывод.** Анализ современного состояния изучаемой проблемы показал, что показатель специальной выносливости боксеров является одним из самых важных и является особым составляющим на весь ход тренировочной деятельности спортсмена. Данный показатель влияет на содержание и структуру тренировочного процесса, оказывает влияние на технико-тактические действия, применяемых в соревновательной деятельности.

Эффективность применения комплекса упражнений круговым методом подтверждена педагогическим экспериментом. В экспериментальной группе наблюдался большой прирост средних значений в тестировании специальной физической подготовленности боксёров (результаты статистически достоверны).

Практическое применение разработанной методики позволит тренерам оптимизировать спортивно-тренировочный процесс, сократить время на освоение базовой техники и заложить прочный фундамент для дальнейшего совершенствования специальной выносливости.

### **Список литературы:**

1. Лешкевич С. А., Горгола М. В. Развитие скоростно-силовых способностей у юных боксеров 11-12 лет // Физическая культура. Рекреация. Спорт: материалы VII Международной научно-практической конференции, Севастополь, 24–27 мая 2023 года / Министерство науки и образования РФ, Севастопольский государственный университет. Севастополь: ООО «Интерактивные технологии». 2023. С. 467-473.
2. Лешкевич С. А., Коркишко О. В., Лешкевич В. А. Изменения в кровотоке и сосудах во время тренировок у спортсменов // Actualscience. 2015. Т. 1. № 2(2). С. 46-48.
3. Павлов В. В., Гжемская Н. Х., Камалов Н. К. Уровень развития выносливости у мальчиков 8-10 лет при различных двигательных режимах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 2(144). С. 173-176.
4. Солодовник Е. М. Упражнения со скакалкой, как средство развития координации и быстроты движений у боксеров // E-Scio. 2020. № 3(42). С. 142-147.
5. Шохирев В. В., Чирков В. А., Марчук В. Н. Методика воспитания скоростно-силовых качеств у юных боксеров методом круговой тренировки // Человечествознание: Сборник статей XXIX Международной научной конференции, Кемерово, 05 ноября 2018 года. Кемерово: Издательский дом "Плутон". 2018. С. 15-22.

**UDC 378.016**

**DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE IN BOXERS  
DISCIPLINARY METHOD OF ROUND TRAINING**

**Sergey An. Leshkevich**

senior lecturer, associate professor

**Alina Yu. Manatskova**

student

manackovka@mail.ru

coach\_basket@mail.ru

Sevastopol State University

Sevastopol, Russia

**Abstract.** This article analyzes the method of circular training in the training regime of boxers-dischargers and, based on the analysis of scientific literature, developed a set of exercises to increase the level of development of special endurance. Analyzing the stages of the training process during the study, it can be noted that the compiled set of exercises is effective for the development of physical quality in a sports school. At the final stage of the study, improvements in the results of special endurance were revealed, and each athlete independently analyzed their results during training and adjusted their workload.

**Keywords:** boxers, exercise complex, special endurance, circuit training method, sports school.

Статья поступила в редакцию 01.11.2025; одобрена после рецензирования 20.12.2025; принята к публикации 29.12.2025.

The article was submitted 01.11.2025; approved after reviewing 20.12.2025; accepted for publication 29.12.2025.