

Морозов Александр Сергеевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Балтийский государственный технический
университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова»

г. Санкт-Петербург

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ У БОКСЕРОВ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены этапы процесса тренировки мышц у боксеров в комплексном аспекте. Приведены основные упражнения для развития плеч, такие как жим штанги из-за головы, вращение блина над головой и др. Отмечена важность тренировки мышц живота и спины. Отражены общие принципы упражнений на развитие мышц.*

***Ключевые слова:** бокс, тренировка мышц, боксер, упражнение.*

Участники боксерского поединка постоянно передвигаются по рингу. Двигательная активность боксера невозможна без достаточной силы мышц ног, туловища и рук.

Для боксера характерна динамическая сила, развиваемая при выполнении двигательных действий: ударов, защит, передвижений [3, с. 87].

Важно учесть, что эффективность управления процессом становления и совершенствования технического мастерства спортсмена в решающей мере зависит от разработанности системы контроля за его состоянием. Причем первоначальное значение приобретает срочная информация о текущем состоянии формируемой технической структуры упражнения. Традиционные методы словесного и наглядного обучения с каждым годом модернизируются, и в основном они связаны с использованием специализированных аппаратных устройств для формирования наглядных представлений, программирования параметров движений, срочной объективной информации по ходу выполнения и коррекции ошибок или физического облегчения правильного выполнения действий [4].

То есть речь идет о совершенствовании, в том числе, и различных тренажеров, хотя «традиционный» инструментарий не стоит сбрасывать со счетов.

Большую роль в боксе играют плечи, поскольку без сильного плеча не может быть полноценно поставлен удар. Существует множество упражнений для развития плеч.

Одно из них жим штанги из-за головы. Также можно применять и выбрасывание штанги перед собой, подъем штанги над головой.

Упражнения желательно выполнять в темпе, исключая паузы в какой-либо из фаз. В верхней точке очень желательно сделать акцент, как бы выстрелив вверх и потянувшись туда – это сделает повторение упражнения эффективней. Это отличная работа для улучшения функциональной подготовки и проработки мышц спины, ног и всего плечевого пояса.

Также хорошее упражнение, не дающее плечам расслабиться – вращение блина над головой. Каждая фаза данного упражнения является рабочей. Нужно просто описывать круги над головой, или опуская блин до пояса в нижней части предполагаемой окружности. Важно, что при любом варианте работает целевая группа мышц.

Еще одно упражнение – бой с тенью с утяжелителями. Это упражнение можно использовать, например, после разводки тяжелыми гантелями или после силовых жимов.

Для начинающих спортсменов можно посоветовать использовать небольшую гантель, начиная с 2 кг. Необходимо встать в стойку и методично работать передней рукой на протяжении трехминутного раунда. Не обязательно постоянно бить – единственное условие – не опускать рабочую руку. Можно работать и в зеркальной стойке.

Еще одно упражнение, находясь во фронтальной стойке, наносить с гантелями левый-правый в воздух. Возможно, включить сюда апперкоты и боковые, которые будут чередоваться по кругу, поскольку главная задача здесь – тренировка плеч.

Тренировка с более легкими гантелями позволит в большей степени нарабатывать навык быстрого мышечного сокращения. Более тяжелый вес заставит

удерживать руку в более высоком статическом напряжении. Поэтому очень желательно разнообразить тренировочный вес [5].

Очень важны и тренировки мышц живота, которые, по сути, скрепляют тело в единое целое. Каждая из конечностей тела производит индивидуальные мускульные усилия, но при этом именно мышцы пресса объединяют их в одно общее усилие, то есть пресс позволяет аккумулировать силу, порожденную всеми конечностями, в один мощный удар. Кроме этой объединяющей роли, мышцы живота помогают дыханию и позволяют мобилизовать на удар все тело.

Мышцы спины также скрепляют тело в единое целое и объединяют мускульные усилия, производимые отдельными конечностями. Спина в значительной мере способствует движению тела назад после прошедшего удара, то есть тому, насколько быстро боксер отведет назад руку после удара.

Пренебрегая развитием мышц спины и тыльной стороны плеч, боец рискует приобрести более слабое движение руки назад после удара. В тот момент, когда он начинает пропускать удары в реальном бою, его руки начнут уставать быстрее, потому что перчатки вдруг станут «тяжелыми», ведь вместо того, чтобы отскакивать от противника, боксер будет вынужден возвращать их назад своими собственными усилиями [1].

Если говорить об общих принципах упражнений на развитие мышц у боксеров, необходимо исключить упражнения на сгибание. Следует практиковать только разгибательные упражнения. Упражнения на сгибания могут привести к так называемому «зажиму боксера», что обусловлено тем, что в таких упражнениях участвуют мышцы, которые фактически не задействованы в ударах. Это, например, бицепс. Но ведь боксер оперирует, прежде всего, мышцами плечевого пояса и трицепсом. Поэтому необходимы упражнения на разгибания. К ним, в частности, относятся жим лежа, разводка гантелей. Важно помнить, что все движения направлены от себя. Если говорить о тренировке ног, то это не просто приседания, а динамика, то есть прыжки, подпрыгивания и т.п. [2].

Необходимо также отметить, что при силовых упражнениях необходимо избегать «перетренированности». Это может повлечь за собой необходимость в последующих длительных перерывах в тренировочном процессе и, в конечном счете, негативно сказаться, например, на подготовке к соревнованиям. Однако и чрезмерно «щадящий» режим также нельзя назвать хорошим решением. Необходим поиск «золотой середины» с учетом индивидуальных особенностей того или иного спортсмена. И эта задача, главным образом, возлагается на тренера как основного организатора тренировочного процесса.

Список литературы

1. Бокс: самые важные мышцы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.zdrav-sila.ru/Article/on-boxing> (дата обращения: 10.11.2016).
2. Бокс и железо, или как правильно качаться боксеру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.boxing78.ru/zhelezo> (дата обращения: 10.11.2016).
3. Бэкман Б. Бокс. Тренировки чемпионов. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 252 с.
4. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе: Учеб. пособие / В.А. Осколков. – Волгоград: Изд-во ВГПУ Перемена, 2007. – 112 с.
5. Плечи – упражнения для развития и их роль в боксе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://my-power-life.com/boks/117-plechi-v-bokse-perekachat> (дата обращения: 10.11.2016).