**ОСНОВЫ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ ПРИ
ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС-БОКСОМ****FOUNDATIONS OF PHYSICAL PREPARATION OF GIRLS OF 14-15 YEARS OLD
WHEN DOING FITNESS BOXING**

**БЕЛОКОПЫТОВА С.В.¹,
БЕЛОКОПЫТОВ Р.Н.²,
ИВАНОВ Ю.В.³,
КРАСНИКОВА С.А.³**

**BELOKOPYTOVA S.V.¹,
BELOKOPYTOV R.N.²,
IVANOV Y.V.³,
KRASNIKOVA S.A.³**

¹*Больница скорой медицинской помощи
№1 г. Липецка*

¹*Hospital of an emergency medical service
No. 1 of Lipetsk*

²*Липецкий государственный
технический университет*

²*Lipetsk State Technical University*

³*Детская юношеская спортивная школа
№9, г. Липецк*

³*Sports children's youthful school № 9*

vitalyPSDs-17@yandex.ru

doi: 10.18411/pivsn-03-2019-35

idsp: sciencepub-pivsn-03-2019-35

АННОТАЦИЯ

Представлены и проанализированы основы общефизической подготовки девушек 14-15 лет, занимающихся фитнес-боксом.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: фитнес-бокс, компоненты тренировки, общефизическая подготовка.

ABSTRACT

The article presents and analyzes the basics of General physical training of 14-15-year-old girls engaged in fitness Boxing.

KEYWORDS: fitness box, workout components, general physical training.

ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемая вниманию читателя работа является продолжением попыток разных авторов проанализировать и понять специфику любительского спорта в нашей стране с учётом основ общефизической подготовки. Причем многолетние исследования современных процессов свидетельствуют, что в последние 10 лет фитнес и любительский спорт переживают настоящий бум. В первую очередь это касается «фитнеса во всех его вариантах». [1, с. 4]. Следует отметить, что с недавних пор отмечается повышенный интерес девушек 14-15 лет к занятиям боксом, но не с целью достижения каких либо спортивных достижений, а с целью здоровьесбережения и улучшить свой внешний вид.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Выявить главные компоненты тренировочной программы боксёра и применить их при занятиях фитнес-боксом у девушек 14-15 лет с учетом общефизической подготовки.

Таким образом, с учетом основ общефизической подготовки, в нашей работе мы рассматривали фитнес-бокс для девушек 14-15 лет, который, по сути является более щадящей формой «все того же бокса и силовой тренировки, но в этом - то и заключается революционное изменение отношения к спорту в последние годы [1, с. 4], что актуально в контексте нашего исследования. Под общей физической подготовкой мы понимаем систему занятий физическими упражнениями, направленную на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость). В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, а в нашем случае фитнес-бокс.

Следует отметить, что главными компонентами тренировочной программы боксёра являются: «растяжка, прыжки со скакалкой, бой с тенью и силовая подготовка» [5, с. 133], которые мы учитывали в тренировочном процессе для девушек 14-15 лет. Сначала мы кратко рассмотрим растяжку, в которой выделяют две фазы (легкая и глубокая). Основные правила растяжки, которые мы используем в нашей работе: «растягивайтесь медленно, полностью управляя движением; избегайте резких движений; не подходите к болевому пределу; не следует сравнивать свою гибкость с показателями других людей; самое важное – расслабляться; дыхание должно быть медленным и ритмичным, не задерживайте его; фиксируйте внимание на лёгком напряжении, возникающем при растяжке» [4, с. 77].

Следующий компонент тренировочной программы боксёров, который мы кратко рассмотрим, это обычные прыжки через скакалку. Очень интересны исследования Рока. Г. и Сильвергейд. Б, которые показали, что прыжки со скакалкой помогают развивать работу ног и равновесие, но начинать данные упражнения нужно с простых движений. Следует сказать, что «прыжки на прямых ногах – хорошее плиометрическое упражнение для мышц голени» [3, с. 174]. Таким образом, «этот тип упражнений, будучи совмещён с силовой подготовкой и способен улучшить как силовые показатели, так и «взрывные» качества» [4, с. 63]. Изучив, специальную литературу по данной тематике необходимо отметить, что:

1. Начинать нужно с самых простых прыжков на скакалке. Расслабьтесь и найдите свой ритм.
2. Прыгайте на обеих ногах, приземляйтесь на носки обеих ног.
3. Подпрыгивайте до такой степени, насколько необходимо, чтобы быстро пропустить скакалку. Не прыгайте слишком высоко и не приземляйтесь слишком увесисто.
4. Прыгайте в мягких кроссовках. Одевайте носки.
5. Немного согните ноги в коленях, не смыкайте их. Это поможет амортизировать силу ударов.
6. Держите плечи расслабленными, а руки в верхней части прижмите к бокам. Вращайте скакалку движением кистей.
7. Начните с медленного темпа, постепенно увеличивая его [5, с. 140].

Следует сказать, что на занятиях фитнес-боксом для девушек 14-15 лет мы также использовали специфические упражнения, являющиеся в свою очередь компонентом тренировочной программы боксёров, которые развивают силу и выносливость, и как боксёры применяли на тренировках бой с тенью. Прежде всего, необходимо отметить, что «бой с тенью – это поединок с воображаемым противником» [5, с. 144], и наши испытуемые отметили, что помимо силы и выносливости, у них улучшилась равновесие и координация.

Далее мы кратко рассмотрим силовую тренировку, но опять, же не совсем обычную, применяемую в тренировочном процессе и являющуюся компонентом тренировочной программы боксёров. Мы считаем, что достаточно убедительны данные о силовой подготовке отражены в книге Б. Контрераса, в которой приводится около 156 упражнений с учетом того, что «тело разделяется на две основные части: осевую часть, состоящую из головы, шеи и туловища, и аппендикулярную часть, состоящую из конечностей, которые прикрепляются к оси тела» [2, с. 17]. Данные упражнения позволяют эффективно проработать основные группы мышц рук, шеи, плеч, груди,

живота, спины, бедер, ягодиц и голеней. Вместе с тем упражнения применяют по мере наращивания силы с учётом уровня подготовленности девушек, то есть начальный, уровень, средний уровень, повышенный уровень и высокий уровень. Следует отметить, что для занятий в этом случае не требуется ничего, «кроме собственного тела» [3, с. 11]. Мы считаем, что для девушек 14-15 лет, наиболее подойдут силовые упражнения, где в качестве отягощения используется собственное тело, а не гантели или штанга так как, «силовые упражнения представляют собой наиболее быстрый, простой и лучший способ улучшения формы, тонуса и силы женского тела» [4, с. 22].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Резюмируя вышесказанное мы хотели заметить, что в процессе занятий фитнес-боксом, три раза в неделю по 45 минут, в течении четырёх недель девушки 14-15 лет, отметили, что у них: 1. Снизился вес. 2. Появился прилив энергии. 3. Создался красивый мышечный рельеф, и развилась сила. 4. Улучшилось общее состояние здоровья. 5. Снизился уровень стресса. 6. Повысилась личная безопасность.

Вышеперечисленные положения нами рассматриваются как компонент педагогической системы, с потенциалом основ общефизической подготовки для девушек 14-15 лет при занятиях фитнес-боксом, воздействующими на систему тренировочной деятельности, обеспечивая её функциональность и эффективность в тренировочном процессе.

1. Герке, Т. Спортивная анатомия / Торстен Герке; пер. с нем. С.Э. Борич – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2018. – 272 с.: ил.
2. Джерми, К. Атлас скелетно-мышечной анатомии / Крис Джерми: пер. с англ. И.Н. Максимова. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 382, [2]
3. Контрерас, Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас : пер с англ. С.Э. Борич. – 2-е изд. Минск: «Попурри», 2015. – 224 с.: ил.
4. Перл, Б. Силовые упражнения для мужчин и женщин / Б. Перл; пер с англ. В.М. Боженков. – Минск: «Попурри», 2014. – 432 с.: ил.
5. Рока, Г., Сильвергейд, Б. Фитнес-бокс: все мужчины в нокауте! / Г. Рока, Б. Сильвергейд; пер. с англ. В.М. Боженков. – Минск: «Попурри», 2008. – 336 с.: ил.