<https://mksegment.ru/d/sravnenie-boevyh-iskusstv-i-edinoborstv-razlichiya-i-osobnosti>. – Дата доступа : 06.03.2025.

2. Цой, В. А. Влияние единоборств на организм занимающихся / В. А. Цой //Студенческий научный форум, 2018. [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://scienceforum.ru/2018/article/2018005066>. – Дата доступа : 25.03.2025.

УДК 796.83

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ РАБОТЫ И ОТДЫХА ПРИ ВОСПИТАНИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

***Столбицкий В.В., **Большаков Л.В.**

*УО «Витебский государственный аграрно-технический колледж»
г. Витебск, Республика Беларусь

**УО «Витебский государственный медицинский университет»
г. Витебск, Республика Беларусь

*Эффективность управления процессом в подготовке юных боксеров является рациональное чередование физических упражнений с интервалами отдыха в тренировочном уроке. В нашей работе определены оптимальные режимы чередования работы и отдыха для совершенствования специальных скоростно-силовых качеств юных боксеров 16 - 17 лет. **Ключевые слова:** юные боксеры, скоростно-силовая подготовка, режимы нагрузки и отдыха.*

THE USE OF VARIOUS MODES OF WORK AND REST IN THE EDUCATION OF SPECIAL SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF YOUNG BOXERS

***Stolbitsky V.V., **Bolshakov L.V.**

Vitebsk State Agrarian and Technical College, Vitebsk, Republic of Belarus
Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

*The effectiveness of process management in the training of young boxers is the rational alternation of physical exercises with rest intervals in the training lesson. In our work, optimal modes of alternating work and rest have been determined to improve the special speed and strength qualities of young boxers aged 16-17 years. **Keywords:** young boxers, speed and strength training, load and rest modes.*

Введение. Одним из важнейших аспектов управления тренировочным процессом подготовки юных боксеров является рациональное чередование физических упражнений с отдыхом в тренировочном уроке [1].

В задачу нашего исследования входило определение оптимальных режимов чередования работы и отдыха для совершенствования специальной скоростно-силовой подготовленности юных боксеров 15-16 лет.

Материалы и методы исследований. В исследованиях приняло участие 15 боксеров, стаж занятий боксом – от двух до трех с половиной лет. Все исследуемые были разделены на три группы на основе весовых категорий:

- 1 группа – вес колебался в пределах 48 - 57 килограмм,
- 2 группа – вес находился в пределах 57 - 70 килограмм,
- 3 группа – вес свыше 70 килограмм.

Исследования проводились с помощью специально сконструированного тензометрического комплекса, позволяющего регистрировать все основные компоненты специальной скоростно-силовой подготовленности боксера. Определялись следующие компоненты специальной физической подготовленности, количество ударов в серии, средняя величина силы удара в них, а также интегральный показатель уровня развития специальных скоростно-силовых качеств – произведение количества и силы ударов в сериях.

Результаты исследований. В эксперименте юные боксеры выполняли десять десятисекундных серий с интервалом отдыха в одну, две и три минуты, так как предварительно было установлено, что снижение специальной работоспособности у юных боксеров наступает после восьми-двенадцати секунд непрерывного нанесения ударов. Оценка реакции организма на предлагаемую нагрузку осуществлялась по ЧСС, которая регистрировалась пальпаторно.

При выполнении работы с одномоментным интервалом отдыха, все последующие показатели специальной скоростно-силовой подготовленности снизились, начиная с трех - четырех серий, независимо от весовых категорий, при ЧСС в начале каждой новой серии от 126 до 150 ударов в минуту.

Выполнение работы с интервалом отдыха две минуты вело к снижению всех показателей специальной работоспособности, начиная после шести – восьми серий. При этом ЧСС перед началом новой серии находилось на уровне 102-132 удара в минуту.

При выполнении работы с трехминутным интервалом отдыха снижение всех исследуемых показателей наступило после четырех – шести серий, а ЧСС находилось на уровне 108 – 126 ударов в минуту.

Заключение. Проведенные исследования позволяют сделать вывод, что наиболее рациональным чередованием работы и отдыха при воспитании специальных скоростно-силовых качеств юных боксеров является работа в объеме шести – восьми серий с двухминутным интервалом отдыха между сериями.

Литература.

1. Бунин, А. Я. Сравнительная эффективность режимов чередования нагрузок и отдыха в тренировочных занятиях применяемых для развития скоростно-силовых качеств боксеров : автореф. дис. ... кандидата пед. Наук : 13.00.04 / Бунин Анатолий Яковлевич ; Киевский государственный институт физической культуры. - Киев, 1981 - 21 с.