

УДК 796.8

**К ВОПРОСУ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ И УПРАЖНЕНИЙ
ГИРЕВОГО СПОРТА**

Е. Н. Митина

курсант 4 курса

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина

Научный руководитель: И. С. Беляев,

старший преподаватель кафедры физической подготовки

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина

В настоящее время для решения служебных задач и достижения высоких спортивных результатов в тренировочный процесс необходимо включать новые методики и методы его качественного ведения. К примеру, гиревой спорт является универсальным видом спорта благодаря простому материальному обеспечению и доступности использования этих средств. Это связано с тем, что во время проведения занятий с использованием гири активно регулируется уровень нагрузки, а именно вес и интенсивность выполнения упражнений, что позволяет заниматься практически каждому. В свою очередь, адаптация средств гиревого спорта к выполнению ударной техники позволит качественнее освоить чувство дистанции, технику передвижения в единоборствах в сочетании с выполнением ударов и защит.

Комплексное применение средств гиревого спорта направлено на укрепление дельтовидных мышц, кистей и предплечья, а также увеличение мышечной массы в целом. Наиболее эффективны будут следующие упражнения при совершенствовании технической подготовленности боксеров:

- 1) нанесение прямых, боковых ударов и снизу с гирей левой и правой рукой;
- 2) выталкивание гири левой и правой рукой вверх;
- 3) нанесение прямого удара после заброса гири на грудь каждой рукой;
- 4) перебрасывание гири с имитацией удара снизу;
- 5) повороты гири на согнутых руках влево-вправо;
- 6) выталкивание гири двумя руками от груди перед собой;
- 7) махи гирей влево-вправо с имитацией боковых ударов и нанесения ударов снизу [1].

Активное внедрение средств гиревого спорта при подготовке спортсменов-боксеров направлено на совершенствование ударной техники, так как предложенные упражнения задействуют практически все группы мышц, воспитывают физические качества и улучшают технические навыки. Уменьшение веса гири позволяет исправлять технические погрешности, а увеличение — повышать интенсивность нагрузки. Следовательно, такое взаимодействие способствует тренировке силовой выносливости, улучшению скоростных качеств и координации.

1. Использование средств гиревого спорта в физической подготовке боксеров : учеб.-метод. пособие / С. И. Горелкин [и др.]. Белгород : БелЮИ МВД России им. И. Д. Путилина, 2022. 58 с. [Вернуться к статье](#)