

БЕЛГОРОДСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РОССИИ  
ИМЕНИ И.Д. ПУТИЛИНА

# **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ГИРЕВОГО СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРОВ**

**Учебно-методическое пособие**

**Белгород  
Белгородский юридический институт МВД России  
имени И.Д. Путилина  
2023**

УДК 796.83  
ББК 75.7  
И 88

Печатается по решению  
Редакционно-издательского совета  
Бел ЮИ МВД России  
имени И.Д. Путилина

Авторы: *С.И. Горелкин; И.С. Беляев; А.А. Коник*, кандидат педагогических наук, доцент; *В.Е. Дыбов; Ю.Р. Мухина*.

Использование средств гиревого спорта в физической подготовке  
и 88 боксеров : учебно-методическое пособие / С.И. Горелкин, И.С. Беляев,  
А.А. Коник [и др.]. – Белгород : Белгородский юридический институт  
МВД России имени И.Д. Путилина, 2023. – 49 с.  
ISBN 978-5-91776-486-3

Рецензенты:

**Ткаченко А.И.** – кандидат педагогических наук, доцент (Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя);

**Толмачев А.А.** – ОПП УРЛС УМВД России по Белгородской области.

В учебно–методическом пособии систематизированы и обобщены средства гиревого спорта в физической подготовке боксеров. В пособии рассмотрены варианты выполнения упражнений, которые заимствованы из гиревого спорта и направлены на развитие основных физических качеств, а также на совершенствование навыков боксерской техники обучающихся. Даны рекомендации по их применению в учебном процессе при изучении учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России, а также в тренировочном процессе с курсантами и слушателями, состоящими в секции бокса и активно выступающими на соревнованиях.

Предназначено для курсантов, слушателей, профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 796.83  
ББК 75.7

ISBN 978-5-91776-486-3

© Белгородский юридический институт  
МВД России имени И.Д. Путилина, 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	4
<b>Раздел 1. Упражнения из гиревого спорта для развития физических качеств обучающихся</b> .....	7
1.1. Тяга гири к подбородку .....	7
1.2. Махи гири двумя руками вверх .....	9
1.3. Тяга гири в наклоне .....	11
1.4. Приседания с гирей .....	12
1.5. Вращения гири вокруг головы .....	14
1.6. Вращения гири вокруг туловища .....	16
1.7. Подъем гири на бицепс .....	17
1.8. Сгибание/разгибание рук с гирей за голову .....	18
1.9. Повороты гири одной рукой влево–вправо .....	20
1.10. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на гирях .....	22
1.11. Разведение гирь лежа на скамье .....	23
<b>Раздел 2. Упражнения из гиревого спорта для совершенствования боксерской техники</b> .....	25
2.1. Нанесение прямых ударов с гирей левой и правой рукой .....	25
2.2. Нанесение боковых ударов с гирей левой и правой рукой .....	27
2.3. Нанесение ударов снизу с гирей левой и правой рукой.....	29
2.4. Выталкивание гири левой и правой рукой вверх .....	30
2.5. Нанесение прямого удара после заброса гири на грудь каждой рукой ...	32
2.6. Перебрасывание гири с имитацией удара снизу .....	33
2.7. Повороты гири на согнутых руках влево–вправо (вращение руля)....	35
2.8. Выталкивание гири двумя руками от груди перед собой .....	36
2.9. Махи гирей влево–вправо с имитацией нанесения боковых ударов ..	37
2.10. Махи гири влево–вправо с имитацией нанесения ударов снизу.....	39
<b>Раздел 3. Методика совершенствования технической подготовленности боксеров, обучающихся с использованием средств гиревого спорта</b> .....	41
<b>Заключение</b> .....	45
<b>Библиографический список</b> .....	46

## ВВЕДЕНИЕ

Практически каждый день совершаются различные правонарушения против личности, собственности, общественного порядка и общественной безопасности. Появляются новые виды правонарушений с использованием различных современных технологий, средств и методов. Но несмотря на значительное изменение образа преступника, его основных черт, доля правонарушений против личности от общего числа правонарушений сохраняется на высоком уровне, что требует от сотрудника наличия необходимых умений и навыков, направленных на пресечение противоправных действий в отношении граждан.

Сила – одно из основных физических качеств человека. Высокие требования к уровню физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов предполагают, в том числе, воспитание различных силовых качеств, начиная еще с момента обучения в образовательных организациях системы МВД России.

Планирование проведения занятий по физической подготовке предполагает определение его цели, в зависимости от которой составляется комплекс упражнений, направленных на формирование различных физических качеств курсантов. На основе применения средств бокса и гиревого спорта, методики спортивной направленности профессионального и прикладного спорта разработаны подходы к комплексной подготовке спортсменов с циклическим формированием тренировочного процесса, результатом которого служит повышение быстроты, силы, скоростных качеств и силовой выносливости.

Выполнение физических упражнений с элементами гиревого спорта и бокса оказывают положительное влияние на общее состояние здоровья курсантов и все функциональные системы организма. В соответствии с последними научными разработками использование на занятиях физической подготовки элементов гиревого спорта позволит решить задачу комплексного развития физических качеств курсантов, в том числе специальных.

В процессе сочетания бокса и гиревого спорта на занятиях по физической подготовке, помимо улучшения основных физических качеств, у обучающихся улучшается эмоциональное состояние, повышается психологическая устойчивость, а также мотивация к занятиям спортом.

В теории и методике спортивной подготовки в различных видах спорта для развития общей согласованности движений применяется достаточно много методов, методических приемов и средств.

Основным средством развития координационных способностей являются физические упражнения (двигательные действия) повышенной координационной сложности, которые содержат элементы новизны. Сложность двигательных действий можно увеличить за счет изменения условий выполнения упражнения, изменяя порядок расположения спортивных снарядов, их вес, высоту, изменяя площадь опоры или увеличивая ее, подвижность в упражнениях, направленных на сохранение равновесия и т.п. Также можно комбиниро-

ровать различные виды спорта, упражнения, характерные им, как, например, гиревого спорта и бокса.

Целесообразным является адаптация выполнения элементов гиревого спорта в сочетании с выполнением ударной техники. Это позволит качественнее освоить чувство дистанции, технику передвижения в единоборствах, в сочетании с выполнением ударов и защит.

Благодаря сочетанию двух видов спорта – бокса и гиревого спорта формируется анаэробные и аэробные энергетические системы в организме спортсмена, которые имеют важное значение при занятиях спортом.

Рассматривая гиревой спорт как инструмент в физической подготовке боксеров, стоит отметить, что гири более чем эффективны как тренировочный инструмент для улучшения физиологии и энергосистемы боксера, они также помогают достичь наиболее впечатляющих результатов на ринге, усиливая ударную биомеханику. Кроме мощных укрепляющих эффектов, гири считаются наиболее оптимальным средством для занятий, имеющих высокую специализацию. Главное направление здесь – повышение уровня общей физической подготовленности с усилением ударной и взрывной мощности.

При этом тренеры и преподаватели должны помнить о том, что на силу удара спортсмена в большинстве случаев влияет не его вес, а вес его руки, с помощью которой он совершает удар. Чем больше развиты мышцы рук, тем меньше между ними жировая прослойка, и, как результат, тем более сильным является удар. Чтобы развивать и улучшать физические качества спортсменов, нужно тщательным образом подбирать упражнения, которые могут помочь в улучшении технической подготовленности спортсмена со значительным улучшением общих физических качеств.

На сегодняшний день разработка новейших методик тренировки, поиск более эффективного средства повышения общей работоспособности обучающегося, совершенствования физических качеств и их диагностика является основой для повышения спортивного мастерства и потенциала курсанта. Для решения служебных задач и достижения высоких спортивных результатов в тренировочный процесс необходимо включать новые методики и методы качественного ведения тренировочного процесса. Периодически измерять текущие показатели спортсменов с целью отслеживания темпов их прироста физического развития, отмечать улучшение или ухудшение показателей с помощью специальных установок, боксерских и гиревых снарядов, дающих точную информацию о параметрах физической, технической и психической подготовленности спортсмена.

Таким образом, при планировании тренировочного процесса в сочетании традиционных методов определения объемов интенсивности нагрузки необходимо шире применять достижения техники и науки, определяя не только «внешние», но и «внутренние» стороны нагрузок.

В этой связи актуальным является высокая эффективность применения навыков гиревого спорта и бокса для общей и специальной физической подготовки, а также развития физических качеств.

Анализ работы тренировочного процесса показывает, что применение средств гиревого спорта на занятиях, в сочетании с элементами бокса, положительно сказывается на физическом развитии обучающихся. Это эффективный инструмент, который позволяет качественно повысить не только общую физическую подготовленность, но и специальную.

В первом разделе работы описаны двигательные действия, выполняемые с использованием средств гиревого спорта, которые можно применять в любой из частей занятия по физической подготовке и со всеми категориями обучающихся, при изучении всех направлений физической подготовки. Представленные упражнения в основном направлены на развитие силы, силовой выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.

Во втором разделе описаны двигательные действия с выполнением элементов гиревого спорта в сочетании с защитными и ударными действиями, заимствованными из бокса. Упражнения с использованием элементов гиревого спорта и бокса рекомендовано применять в тренировочном процессе с курсантами очной формы обучения, состоящими в секции бокса и активно выступающих на соревнованиях, а также в основной и заключительной частях занятия во втором семестре первого курса обучения, втором и последующих курсах при изучении раздела «Удары и защита», со слушателями факультета профессиональной подготовки при изучении раздела «Удары и защита от ударов».

В третьем разделе описана методика применения ранее описанных двигательных действий с выполнением упражнений из гиревого спорта и бокса на практических занятиях. Даны рекомендации по их применению в течение двухнедельного тренировочного цикла. Он включает в себя различный комплекс как общеразвивающих, так и специальных упражнений, а также их комбинации.

# РАЗДЕЛ 1.

## УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ГИРЕВОГО СПОРТА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Немаловажными факторами при проведении занятий по физической подготовке с использованием гири является простота материального обеспечения, безопасность для здоровья, содержательность занятия и доступность ее пользования [1; 3; 11; 24].

На основе применения средств бокса и гиревого спорта, методики спортивной направленности профессиональной и прикладной физической подготовки разработаны меры комплексных занятий обучающихся и спортсменов с циклическим формированием тренировочного процесса, результатом которого служит повышение быстроты, силы, ловкости, скоростных качеств и силовой выносливости [2]. При этом занятия с гирями благоприятно влияют на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Спортивные гири имеют, как правило, сферическую форму со специальной рукоятью для захвата гири рукой или же обладают специальными захватными отверстиями для использования гири в составе конструкции тренажеров. Различают 2 вида гирь: *разборные* и *цельнолитые* (см. рис. 1). Цельнолитые гири бывают весом 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 48, 56, 68, 80, 92 кг, но для соревнований используют только гири весом 16 кг, 24 кг и 32 кг.



Рисунок 1. Разборная и цельнолитая гири

### 1.1. Тяга гири к подбородку

Упражнение «*тяга гири к подбородку*» выполняется посредством сгибания рук в локтевых суставах вверх и разгибания вниз.

*Исходное положение* – ноги на ширине плеч, гири удерживается за дужку на прямых руках ниже тазобедренного сустава. За счет сгибания рук в локтевых суставах вверх выполнить подъем гири к подбородку, локтевой сустав при этом находится выше уровня гири, за счет разгибания рук вниз вернуться в исходное положение (см. рис. 2).

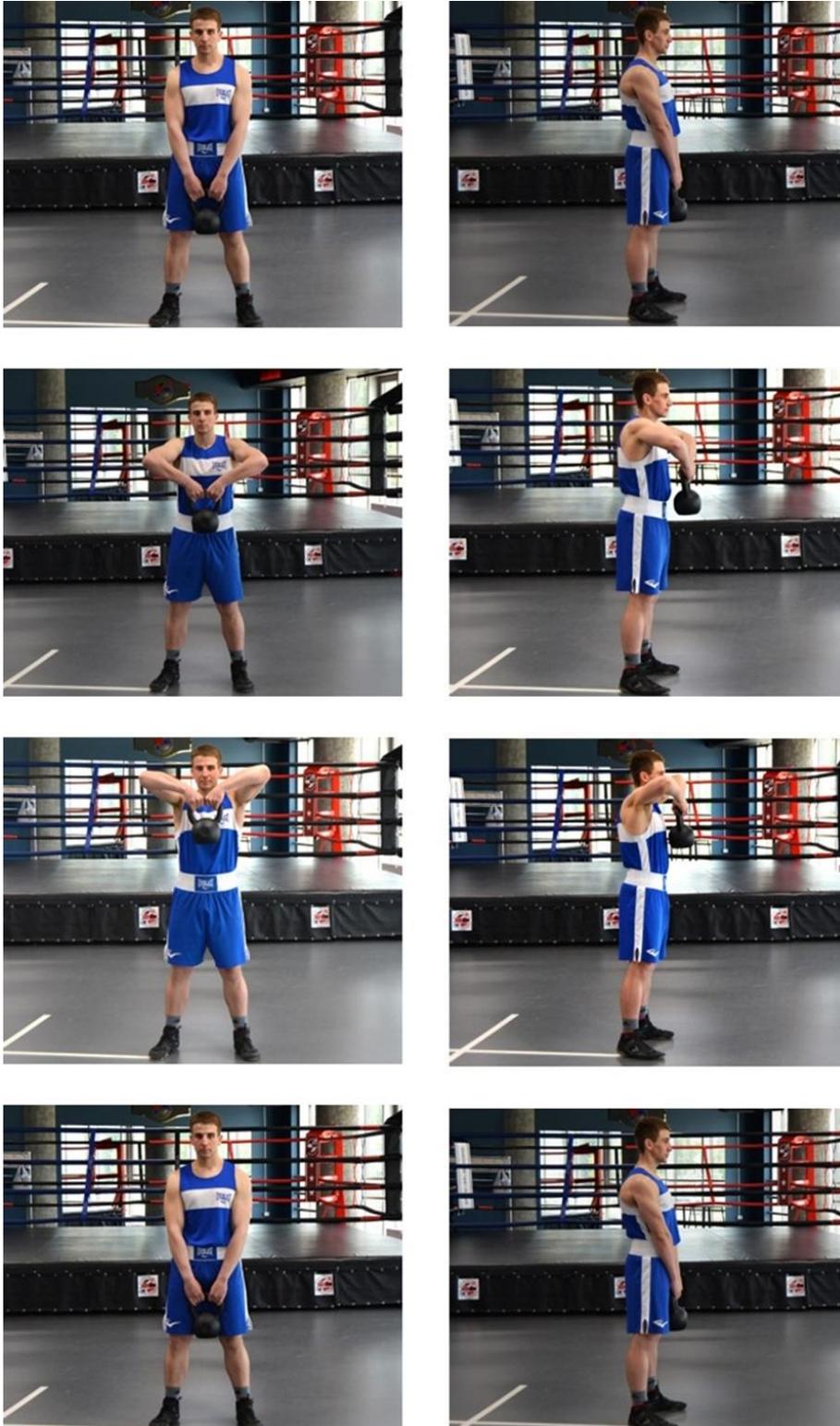


Рисунок 2. Тяга гири к подбородку

Данное упражнение позволяет развить необходимую группу мышц для нанесения сильных акцентированных ударов, посредством выполнения схожих двигательных действий под нагрузкой.

Выполнять *2–3 подхода по 20 подъемов*. Особое внимание должно быть обращено на правильность выполнения тяги гири: локтевой сустав находится выше дужки, спина прямая, ноги на ширине плеч. При выполнении упражнения необходимо исключить следующие технические ошибки:

- 1) наклон туловища вперед;
- 2) рывковые движения руками;
- 3) толчковые движения ногами.

## **1.2. Махи гири двумя руками вверх**

*Исходное положение* – ноги на ширине плеч, гиря контролируется за дужку двумя руками между ног (см. рис. 3).

Упражнение выполняется посредством сгибания и разгибания ног с одновременным выталкиванием гири выше головы за дужку. Данное упражнение является достаточно сложным для выполнения, так как требует объединения в один двигательный элемент сразу несколько технических действий [31; 32].

Данное упражнение относится к сложнокоординационным и способствует развитию межмышечной координации и основных физических качеств, необходимых в боксе, к которым относятся [19; 21]:

- 1) сила;
- 2) взрывная сила;
- 3) силовая выносливость;
- 4) быстрота;
- 5) ловкость.

Выполнять *2–3 подхода по 10–15 подъемов*. Особое внимание должно быть обращено на правильность выполнения рывка гири вверх, за счет сгибания и разгибания ног, с резким ее выталкиванием.



Рисунок 3. Махи гири двумя руками вверх

### 1.3. Тяга гири в наклоне

*Исходное положение* – ноги на ширине плеч слегка согнуты, спина прямая с наклоном вперед, гиря удерживается в положении виса на прямых руках (см. рис. 4).

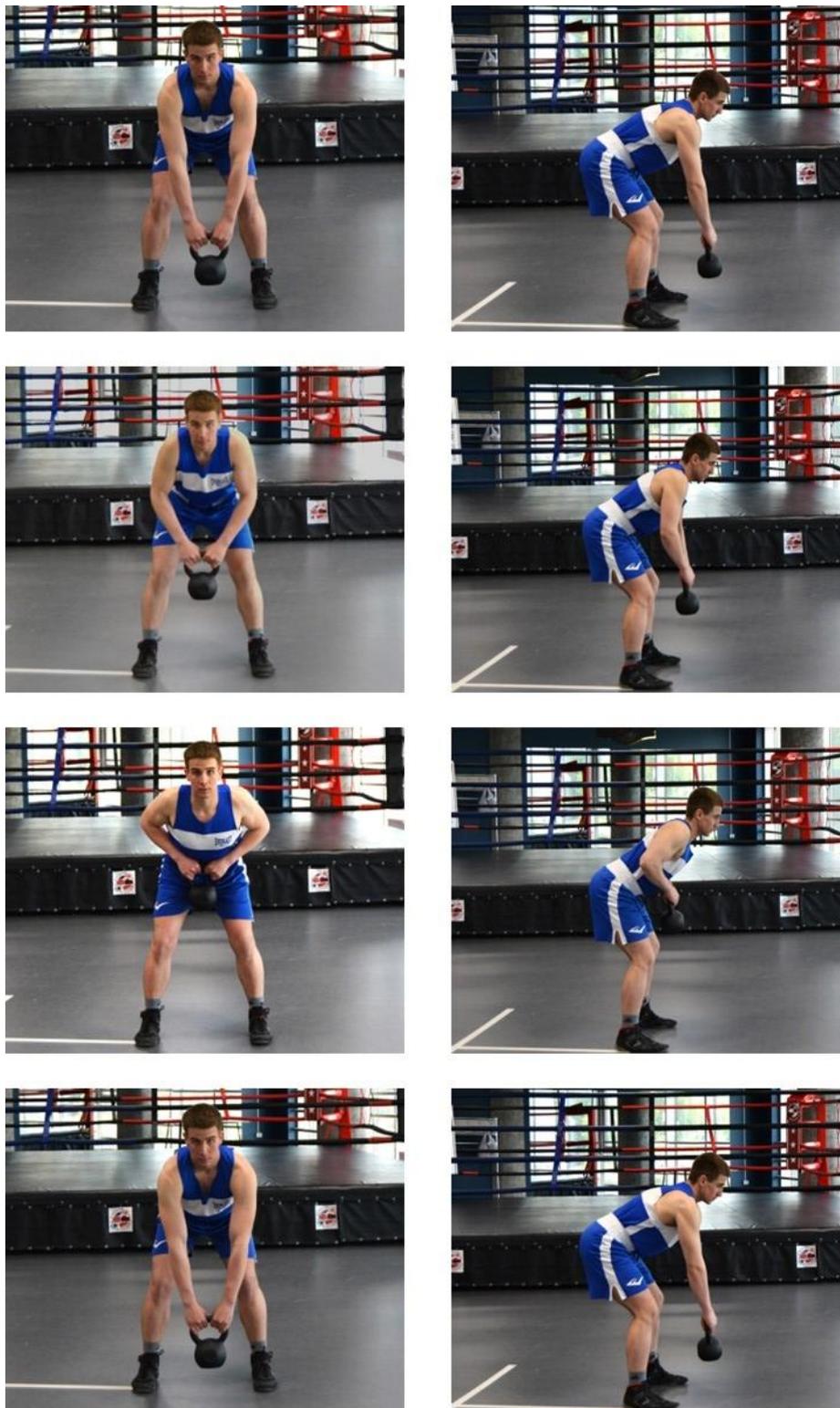


Рисунок 4. Тяга гири в наклоне

Техника выполнения тяги гири в наклоне происходит за счет сгибания рук вверх и разгибания вниз, взгляд выполняющего упражнение направлен вперед, спина прямая. Положение ног не изменяется, подъем гири осуществляется в среднем темпе, с его сохранением на протяжении всего времени выполнения.

Характерными ошибками будут являться:

- 1) наклон вперед (сутулость);
- 2) одновременное сгибание и разгибание рук;
- 3) выполнение рывкового движения;
- 4) толчок ногами.

Данное упражнение необходимо выполнять в количестве *2–3 подходов по 15 повторений*, вес гири подбирать в соответствии с физическими способностями обучающихся.

## **1.4. Приседания с гирей**

Приседания с гирей относятся к базовым упражнениям, которые необходимы для развития силы и силовой выносливости мышц ног.

*Исходное положение* – ноги на ширине плеч, спина прямая, гиря контролируется двумя руками за дужку и находится возле груди. При выполнении приседания и вставания положение гири не изменяется, спина прямая, ноги находятся в неподвижном положении (см рис. 5).

Характерные ошибки при выполнении данного упражнения:

- 1) при выполнении упражнения положение тела выходит за линию ног;
- 2) сгибание туловища (сутулость);
- 3) при сгибании ног колени сдвигаются внутрь или наружу.

Во время тренировок приседания с гирей необходимо выполнять в заключительной части, вес гири подбирать в зависимости от весовой категории от 16 до 32 кг, количество подходов – 3, по *15–20 повторений* каждый.

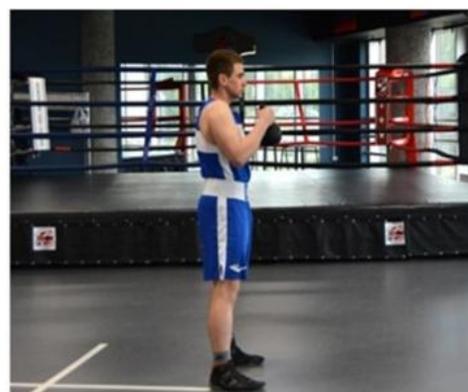
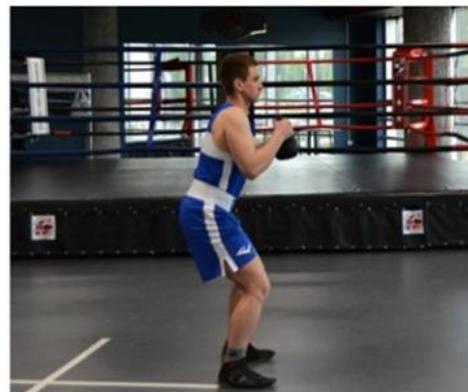


Рисунок 5. Приседания с гирей

## 1.5. Вращения гири вокруг головы

Упражнение «Вращение гири вокруг головы» направлено на развитие групп мышц верхнего плечевого пояса. Оно эффективно в качестве упражнения для растяжки, которое можно применять для восстановления мышц после перенесенной травмы. Основная работа в этом упражнении осуществляется дельтоидными мышцами.

*Исходное положение* – ноги шире плеч, гиря удерживается за дужку возле груди (см. рис. 6). За счет применения силы осуществить плавные вращательные движения вокруг головы вправо–влево, сохраняя при этом напряжение мышц корпуса

Вернувшись в исходное положение, после выполнения оборота вокруг головы, необходимо сделать паузу на несколько секунд, а затем повторить данное упражнение в обратном направлении.

Все выполняемые движения должны исходить из плеч, поэтому при вращении гири необходимо напрячь мышцы тела, поскольку вес гири будет дестабилизировать баланс. К тому же недостаток силы и подвижности плеч может привести к наклону или неправильному положению позвоночника при выполнении упражнения.

Спину необходимо держать ровной и сохранять прямую осанку. Вес гири необходимо подбирать с учетом силовых способностей обучающихся, выполнять упражнение не спеша и контролировать каждое действие.

Упражнение выполняется *2–3 раза по 8–10 повторений* в каждую сторону. Первое повторение в среднем темпе, позволяющем контролировать технику выполнения упражнений и синхронное движение мышц рук и плеч. В дальнейшем скорость выполнения можно увеличить.



Рисунок 6. Вращение гири вокруг головы

## 1.6. Вращение гири вокруг туловища

*Исходное положение* – ноги на ширине плеч, гиря удерживается за дужку двумя руками, руки выпрямлены (см. рис. 7). Удерживая гирю одной рукой, необходимо завести ее за спину, после чего перехватить свободной рукой, затем пронести гирю перед собой и повторить двигательное действие.

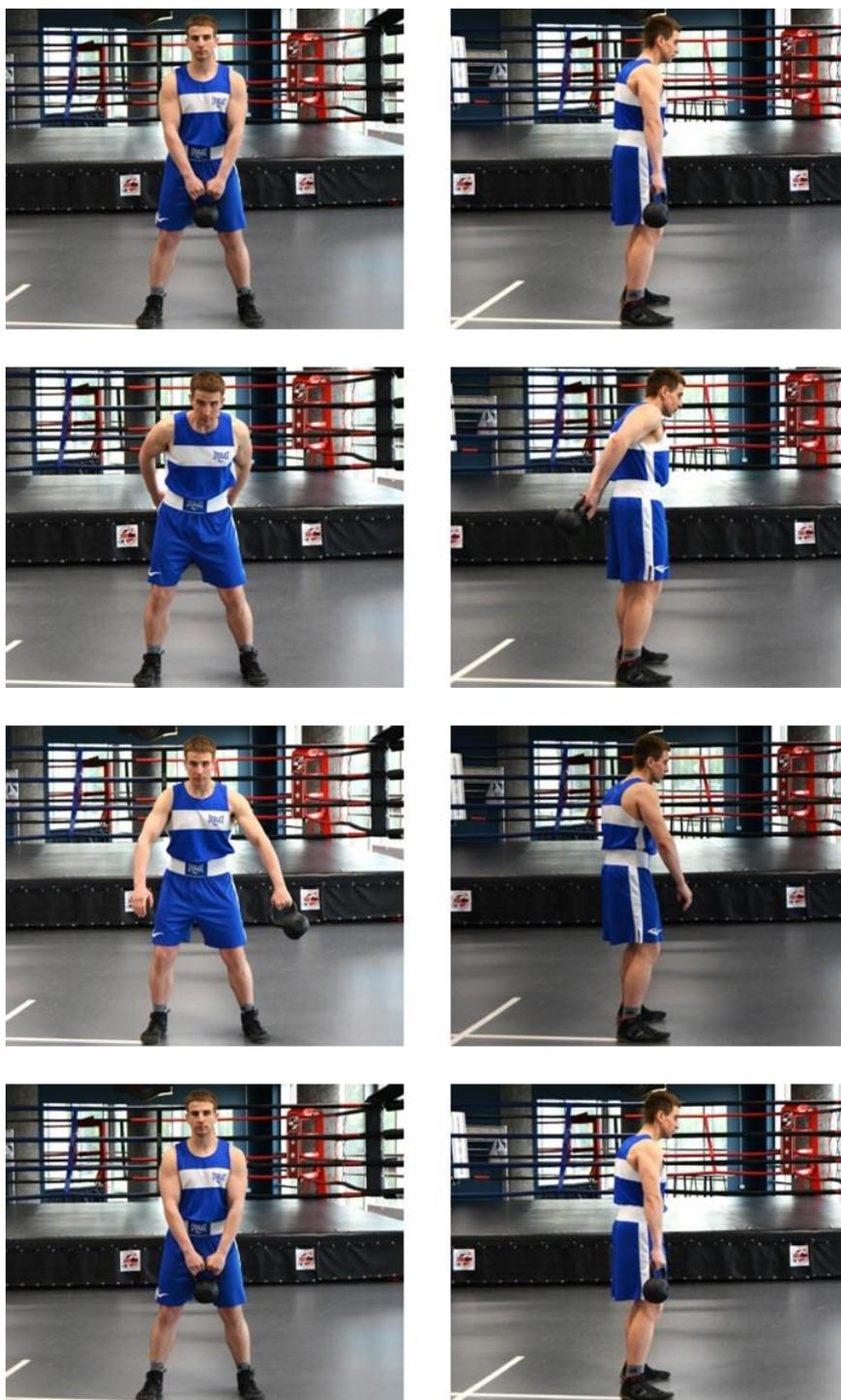


Рисунок 7. Вращение гири вокруг туловища

Вращения гири вокруг туловища позволяют развить мышцы тела, которые удерживают корпус вертикально, а также укрепить мышцы плечевого пояса (трапеции, грудные мышцы, дельты).

Данное упражнение является сходным с предыдущим (вращение гири над головой), но все же имеет ряд своих особенностей. При вращении гири вокруг туловища увеличивается нагрузка на мышцы пресса, поясницы, ног, шеи, рук и боковой части корпуса.

Данное упражнение необходимо выполнять 3–4 подхода по 20 поворотов в каждую сторону. По мере освоения двигательного действия темп необходимо увеличить. Обратите внимание, что данное упражнения выполняется стоя на всей части стопы, а руки выполняют вращательное движение вокруг туловища, отклонение не допускается.

## 1.7. Подъем гири на бицепс

Необходимо отметить, что упражнения на бицепс не должны выполняться на постоянной основе, то есть каждый день. Достаточно 2–3 тренировок в неделю. При выполнении данного упражнения укрепляется не только бицепс, активно развиваются дельты, трицепс и плечевые мышцы.

*Исходное положение* – ноги на ширине плеч, хват гири за боковую часть дужки на выпрямленных руках (см. рис. 8).

Подъем гири на бицепс осуществляется за счет применения силы и сгибания рук в локтевом суставе.

При выполнении данного упражнения необходимо исключить:

- 1) наклоны вперед;
- 2) выполнение рывковых движений руками;
- 3) толчковых движений ногами;
- 4) одновременное сгибание рук в локтевом суставе.

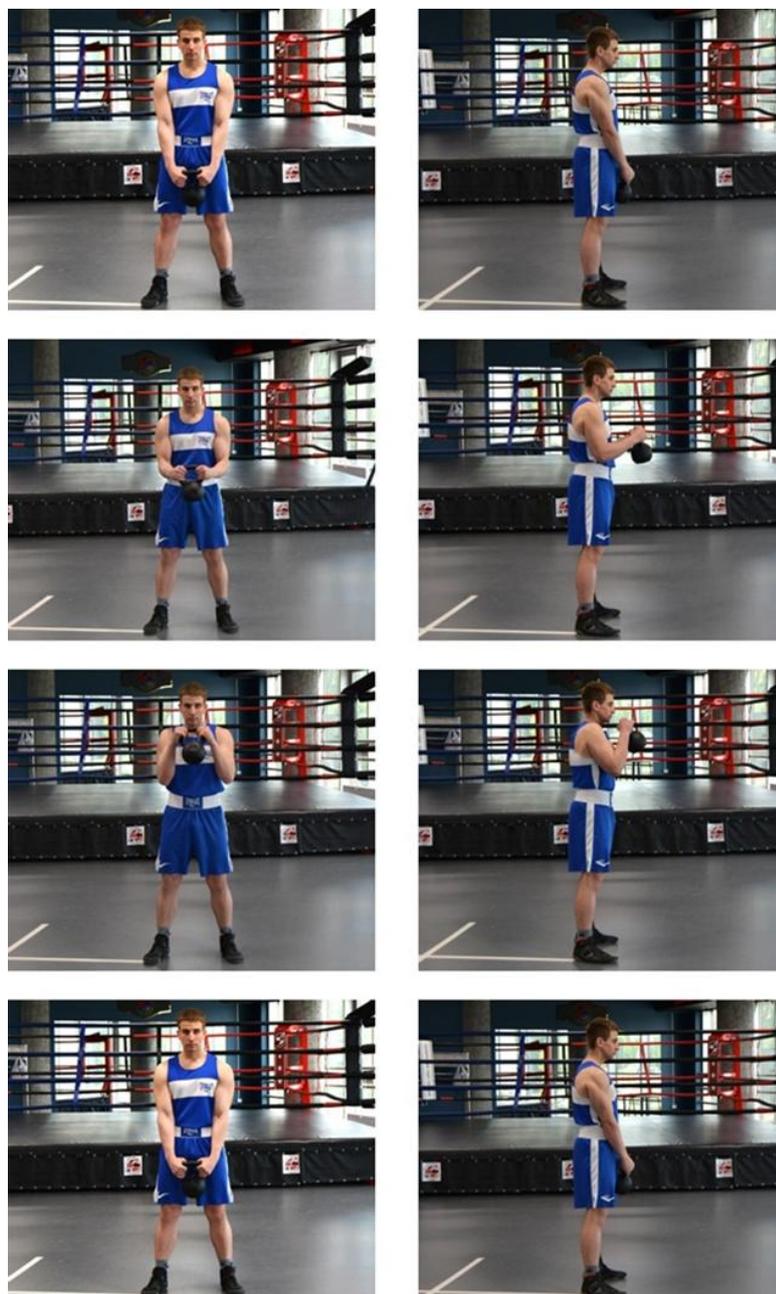


Рисунок 8. Подъем гири на бицепс

Данное упражнение рекомендовано к выполнению в заключительной части занятия в количестве 2–3 *подходов*, каждый из которых составляет 10–15 *подъемов*.

## 1.8. Сгибание/разгибание рук с гирей за голову

*Исходное положение* – ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вверх, гиря контролируется за ядро (см. рис. 9). За счет сгибания и разгибания рук в локтевых суставах за голову осуществляется выполнение упражнения.



Рисунок 9. Сгибание/разгибание рук с гирей за голову

Сгибание/разгибание рук с гирей за голову в первую очередь направлено на проработку трицепса. Основным преимуществом данного упражнения является то, что укрепление трицепса положительно влияет на результат в многосуставных жимовых упражнениях.

Большое значение играет вариативность выполнения – как стоя, так и сидя. Выполнение Сгибание/разгибание рук с гирей положительно влияет на придание объема и подчеркиванию трицепса. Отметим, что, так как гиря удерживается в руке, то помимо развития трицепса, косвенную статическую нагрузку получает и предплечье.

При выполнении упражнения необходимо не допускать следующие характерные ошибки:

- 1) не сгибать спину;
- 2) не выполнять наклонов вперед и отклонений назад;
- 3) не допускать рывковых движений при подъеме гири в исходное положение;
- 4) не допускать отведения локтевых суставов в сторону;
- 5) не выполнять толчковых движений ногами.

Данное упражнение можно выполнять как во вводной, так и заключительной частях занятия. Если это упражнение выполняется в начале занятия, то количество подходов не более 2, а подъемов *12–15 раз*, где вес снаряда не более 6–8 кг. В заключительной части занятия количество подъемов увеличивается до 3, вес гири от 12 до 32 кг, а количество повторений *12–15*.

## **1.9. Повороты гири одной рукой влево–вправо**

*Исходное положение* – сидя на коленях, или стоя на колене возле небольшой опоры, левой или правой рукой захватить гирю за дужку сбоку (гиря лежит на опоре), за счет применения силы предплечья выполнить переворот гири влево, затем вправо (см. рис. 10).

Повороты гири одной рукой влево–вправо – является одним из базовых упражнений, направленных на укрепление и развитие мышц предплечья.

При выполнении данного упражнения необходимо исключить следующие технические ошибки:

- 1) рывковые движения руками;
- 2) подъем гири на бицепс.

Упражнение рекомендуется выполнять в заключительной части занятия, *3 подхода по 12–15 поворотов* каждой рукой влево–вправо.



Рисунок 10. Повороты гири одной рукой влево–вправо

## 1.10. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на гирях

*Исходное положение* – упор лежа на гирях, руки на ширине плеч, выпрямлены, ноги вместе, взгляд вперед (см. рис. 11). За счет сгибания рук в локтевом суставе опуститься вниз на уровень в 45 градусов относительно туловища, за счет разгибания рук в локтевом суставе подняться в исходное положение, плечи, туловище и ноги выпрямлены в прямую линию.

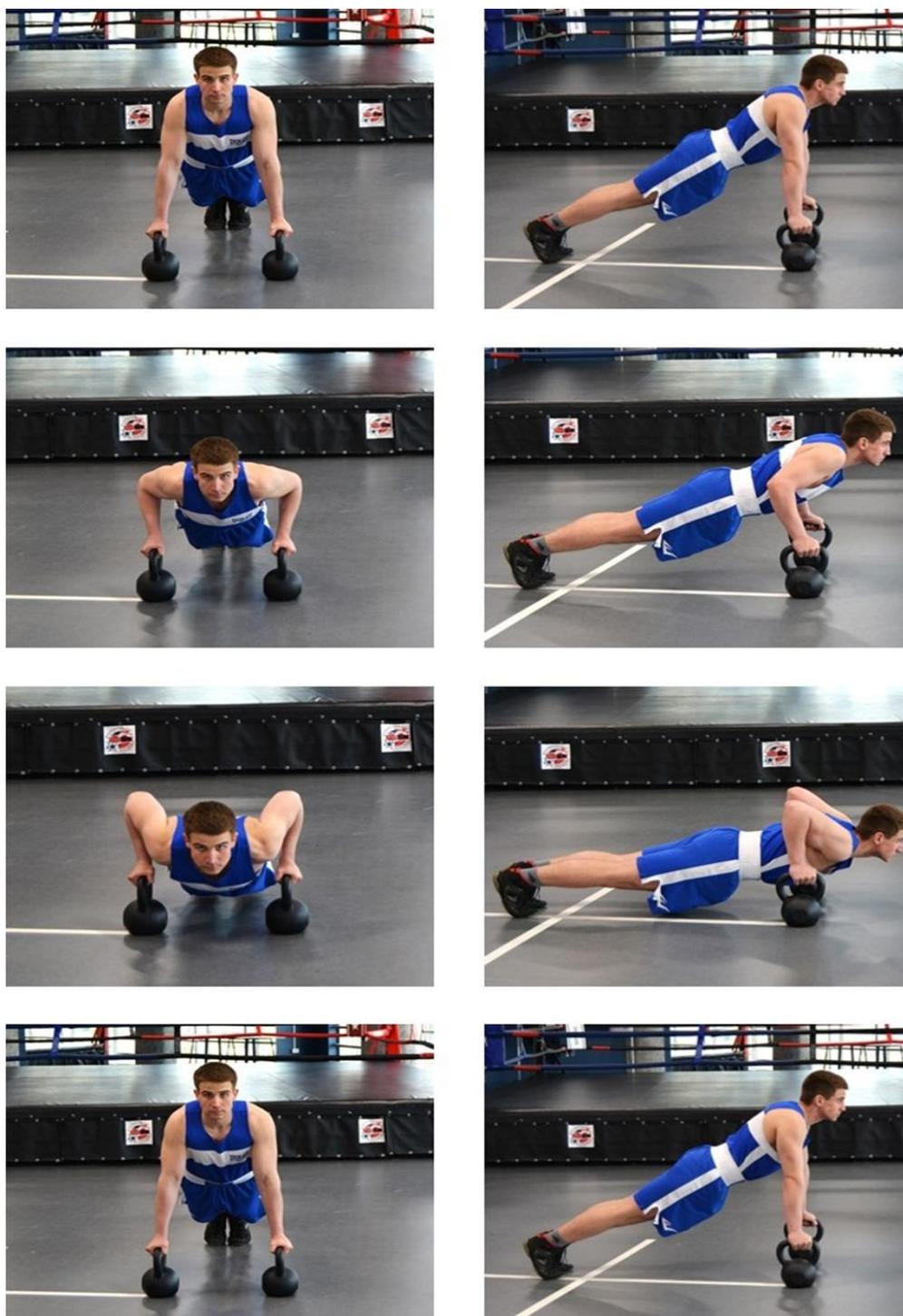


Рисунок 11. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на гирях

Характерными ошибками являются:

- 1) разновременное сгибание и разгибание рук в локтевом суставе;
- 2) прогиб в пояснице;
- 3) при сгибании и разгибании рук локтевой сустав уходит в сторону;
- 4) опущение головы вниз.

Рекомендуется выполнять данное упражнение на любой стадии занятия, в количестве *3 подходов по 12–15 повторений*.

## **1.11. Разведение гирь лежа на скамье**

Разведение гирь в положении лежа на скамье – эффективный метод развития и укрепления грудных мышц.

*Исходное положение* – лежа на наклонной скамье, руки выпрямлены вверх, гири контролируются за дужку (см. рис. 12).

В верхней точке руки сводятся вместе, в нижней точке разводятся в стороны, допускается незначительное сгибание рук в локтевом суставе. Движение вверх руками необходимо выполнять в медленном темпе, акцентируя внимание на целевую мускулатуру.

При выполнении упражнения особое внимание необходимо обращать на правильность выполнения технических действий и не допускать следующие ошибки:

- 1) разновременное поднятие рук в исходное положение;
- 2) выполнение рывковых движений;
- 3) отведение туловища от скамьи вперед;
- 4) сгибание рук в локтевом суставе вниз.



Рисунок 12. Разведение гирь лежа на скамье

Рекомендуемая дозировка: гиря весом 12–16 кг, выполняется в количестве 12–15 повторений в каждом из 3 подходов.

## **РАЗДЕЛ 2.**

# **УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ГИРЕВОГО СПОРТА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БОКСЕРСКОЙ ТЕХНИКИ**

Техническая подготовка занимает неотъемлемую часть в физической подготовке, от которой зависит физическая и спортивная подготовка обучающихся. В процессе обучения и совершенствования технической составляющей возникают характерные ошибки, которые возможно исправить за счет применения различных методик, в данном случае с введением в тренировочный процесс средств гиревого спорта.

Своевременное выявление и установление причин возникновения в значительной мере обуславливают эффективность процесса технического совершенствования [4]. Однако наряду с установлением характера ошибок и затруднений необходимо определять эффективные методические приемы и средства их устранения и преодоления [23].

Если процесс совершенствования техники осуществляется методически правильно, с широким использованием разнообразных средств и методов, которые находятся в строгом соответствии с поставленными задачами и функциональными возможностями занимающихся, то у них формируется рациональная стабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движения.

Одним из важнейших методических условий совершенствования техники является взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств, где соответствие каждого уровня развития физической подготовленности спортсмена, владения спортивной техникой ее структуре и степени совершенства ее характеристик – важнейшее положение методики технической подготовки [25; 28].

Для повышения силы и скорости ударов чрезвычайно эффективны упражнения с гирей. Это комплексное решение, которое направлено на укрепление кистей рук, плеч, дельтовидных мышц, а также увеличение мышечной массы в целом.

### **2.1. Нанесение прямых ударов с гирей левой и правой рукой**

*Исходное положение* – ноги фронтально, гиря контролируется за дужку одной рукой, вторая рука контролирует гирю за ядро около подбородка, вес тела перенесен на ногу, с которой выполняется удар (см. рис. 13).

За счет резкого выпрямления ноги и руки гиря выталкивается вперед, где находится под контролем другой руки за дужку от падения. После чего за счет махового движения выполнить заброс гири на свободную руку и повторить выполнение упражнения.

После выполнения толчкового движения рукой вперед кулак необходимо сжать и симитировать нанесение прямого удара, а перед забросом гири в исходное положение вернуть руку к подбородку.



Рисунок 13. Нанесение прямых ударов с гирей

При выполнении упражнения особое внимание необходимо обращать на правильность технических действий и не допускать следующие ошибки:

- 1) разновременное выпрямление ног и рук;
- 2) выполнение замаха для выполнения толчкового движения;
- 3) несвоевременное сжатие кулака после выпрямления руки;
- 4) отсутствие переноса веса тела на опорную ногу.

Данное упражнение можно выполнять в любой из частей занятия, корректируя вес снаряда. Обычно применяется гиря весом 8–12 кг, а упражнение выполняется в количестве *3 подходов по 12–15 повторений* на каждую руку. Перерывы между подходами 1,5–2 минуты.

## **2.2. Нанесение боковых ударов с гирей левой и правой рукой**

*Исходное положение* – ноги фронтально, гиря контролируется за дужку одной рукой, вторая рука контролирует гирю за ядро около подбородка, вес тела перенесен на ногу, с которой наносится удар (см. рис. 14).

За счет резкого выпрямления ноги и руки гиря выталкивается в сторону, где находится под контролем другой руки за дужку от падения.

За счет махового движения выполнить заброс гири на свободную руку и повторить выполнение упражнения.

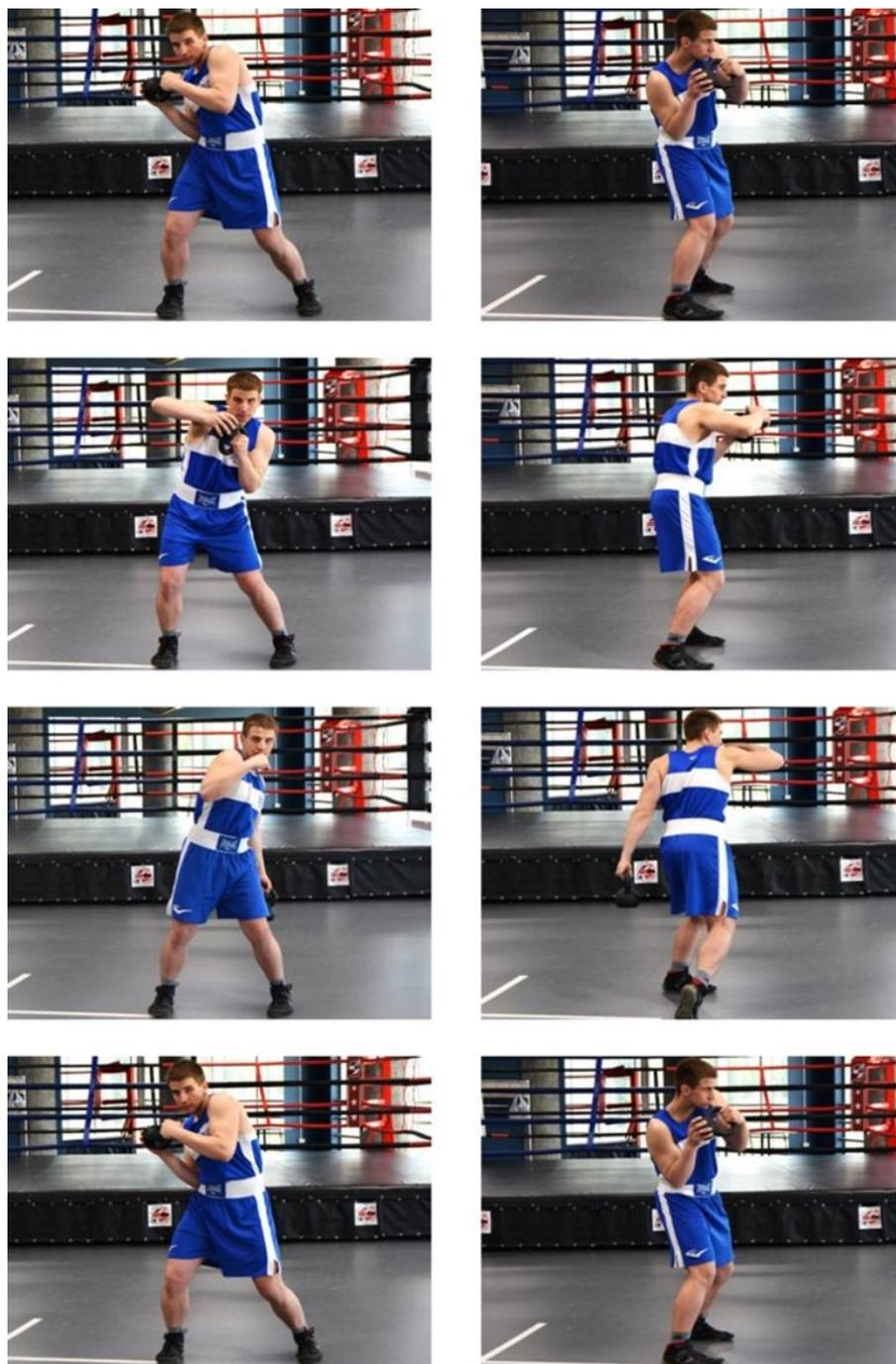


Рисунок 14. Нанесение боковых ударов с гирей

После выполнения толчкового движения в сторону кулак необходимо сжать и симитировать боковой удар, после чего по кратчайшему пути вернуть руку в исходное положение.

Рекомендуемая дозировка: гиря весом 8–12 кг, упражнение выполняется в количестве *3 подходов по 12–15 повторений* на каждую руку. Перерывы между подходами 1,5–2 минуты.

### 2.3. Нанесение ударов снизу с гирей левой и правой рукой

*Исходное положение* – ноги фронтально, гиря контролируется за дужку одной рукой, вторая рука контролирует гирю за ядро около подбородка, вес тела перенесен на ногу, с которой выполняется удар (см. рис. 15).



Рисунок 15. Нанесение ударов снизу с гирей

За счет резкого выпрямления ноги и руки гиря выталкивается снизу вверх, где находится под контролем другой руки за дужку от падения. За счет махового движения выполнить заброс гири на свободную руку и повторить выполнение упражнения.

После выполнения толчкового движения рукой снизу вверх кулак необходимо сжать и симитировать нанесение удара снизу, а перед забросом гири в исходное положение вернуть руку к подбородку по кратчайшему пути.

При выполнении упражнения особое внимание необходимо обращать на правильность выполнения технических действий и не допускать следующие ошибки:

- 1) одновременное выпрямление ног и рук;
- 2) выполнение замаха для выполнения толчкового движения;
- 3) несвоевременное сжатие кулака после выпрямления руки;
- 4) отсутствие переноса веса тела на опорную ногу.

Рекомендуемая дозировка: гиря весом 8–12 кг, упражнение выполняется в количестве 3 подходов по 12–15 повторений на каждую руку. Перерывы между подходами 1,5–2 минуты.

## **2.4. Выталкивание гири левой и правой рукой вверх**

*Исходное положение* – ноги фронтально, гиря контролируется за дужку одной рукой, вторая рука контролирует гирю за ядро около подбородка, вес тела перенесен на ногу, с которой выполняется толчок гири (см. рис. 16).

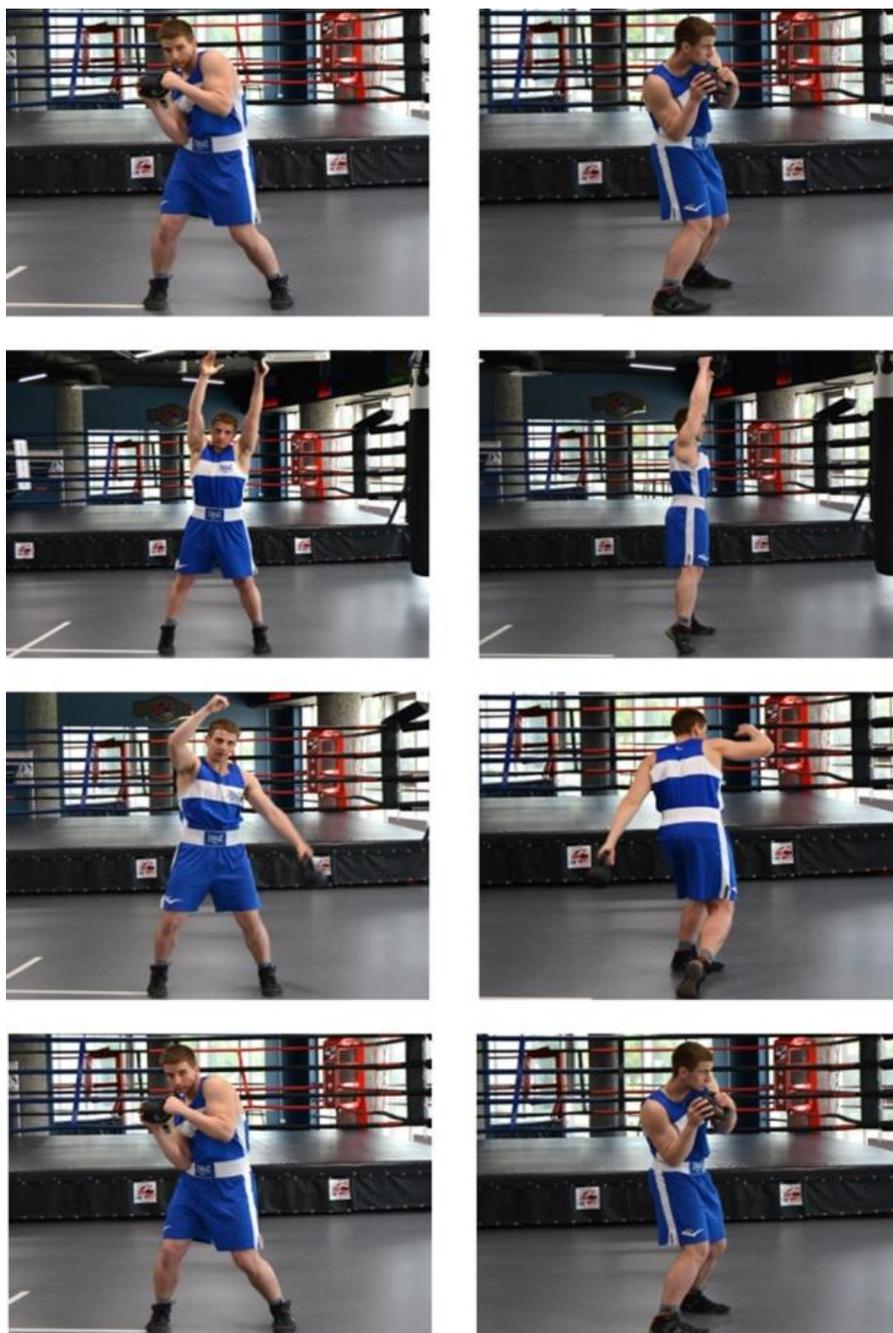


Рисунок 16. Выпрямление руки с гирей вверх рукой

За счет резкого выпрямления ноги и руки гиря выталкивается вверх, где находится под контролем другой руки за дужку от падения. За счет махового движения выполнить заброс гири на свободную руку и повторить упражнение.

Данное упражнение рекомендуется выполнять как во вводной, так и в заключительной частях занятия. Во вводной части занятия вес гири не должен превышать 8–10 кг, упражнение выполняется по 3 подхода на каждую руку, время выполнения одного из них не должно превышать 30 секунд, темп выполнения высокий. В заключительной части занятия вес спортивного снаряда увеличивается, но не более 20 кг. Выполняется упражнение в количестве 3 подходов, каждый из которых включает в себя *15 выталкиваний* на каждую руку.

## 2.5. Нанесение прямого удара после заброса гири на грудь каждой рукой

*Исходное положение* – ноги фронтально, гиря контролируется в руке за дужку около подбородка, вес тела перенесен на ту ногу (сторону), с которой выполняется удар (см. рис. 17).



Рисунок 17. Нанесение прямого удара после заброса гири на грудь

Свободная рука находится возле подбородка. За счет толчкового движения ногой (выпрямления ноги) и разгибания руки производится удар, после нанесения которого гири опускается вниз (замах гири), где за счет рывкового движения поднимается в исходное положение и фиксируется на 0,5 сек, затем упражнение повторяется.

Данное упражнение энергозатратное и требует от себя точного соблюдения всех технических действий [8].

Особое внимание занимающихся должно быть обращено на недопущение следующих технических ошибок:

- 1) асинхронное выпрямление ноги и руки;
- 2) выполнение замаха для выполнения толчкового движения;
- 3) отведение свободной руки от подбородка;
- 4) отсутствие переноса веса тела на опорную ногу;
- 5) несогласованность действий при забросе гири к подбородку.

Данное упражнение рекомендуется выполнять в заключительной части занятия, вес гири подбирать с учетом силовых возможностей занимающихся, но не менее 6 кг и не более 16 кг [6; 18]. Количество подходов – 3, по 10–12 повторений на каждую руку.

## **2.6. Перебрасывание гири с имитацией удара снизу**

*Исходное положение* – ноги фронтально, гири контролируется рукой за дужку около подбородка, вес тела перенесен на ту ногу (сторону), с которой выполняется имитация удара (см. рис. 18).

Свободная рука находится возле подбородка. За счет толчкового движения ногой (выпрямления ноги) и выноса руки снизу вверх производится удар, после нанесения которого кисть разжимается и гири перехватывается в другую руку, затем упражнение повторяется с другой стороны.

Данное упражнение рекомендуется выполнять в заключительной части занятия, вес гири подбирать с учетом силовых возможностей занимающихся, но не менее 12 кг и не более 24 кг. Необходимо выполнять 3 подхода по 30–45 секунд каждый.

Особое внимание занимающихся должно быть обращено на недопущение следующих технических ошибок:

- 1) отсутствие переноса веса тела при перемещении гири из руки в руку;
- 2) отведение свободной руки от подбородка после передачи гири;
- 3) несогласованность действий рук и ног при возвращении гири в исходное положение.



Рисунок 18. Перебрасывание гири с имитацией удара снизу

## 2.7. Повороты гири на согнутых руках влево–вправо (вращение руля)

Повороты гири на согнутых руках влево–вправо – «*вращение руля*» – упражнение направлено на развитие мышц плечевого пояса и предплечья, что необходимо для нанесения акцентированных ударов [13].

*Исходное положение* – ноги фронтально, гиря контролируется двумя руками за дужку около подбородка, вес тела равномерно распределен на две ноги (см. рис. 19). За счет поднятия предплечья и локтевого сустава выполняется поворот гири со сменой положения рук. Данное упражнение рекомендуется выполнять в заключительной части занятия, вес гири подбирать с учетом силовых возможностей занимающихся, но не менее 12 кг и не более 24 кг. Необходимо выполнять 3 подхода по 30–45 секунд каждый.

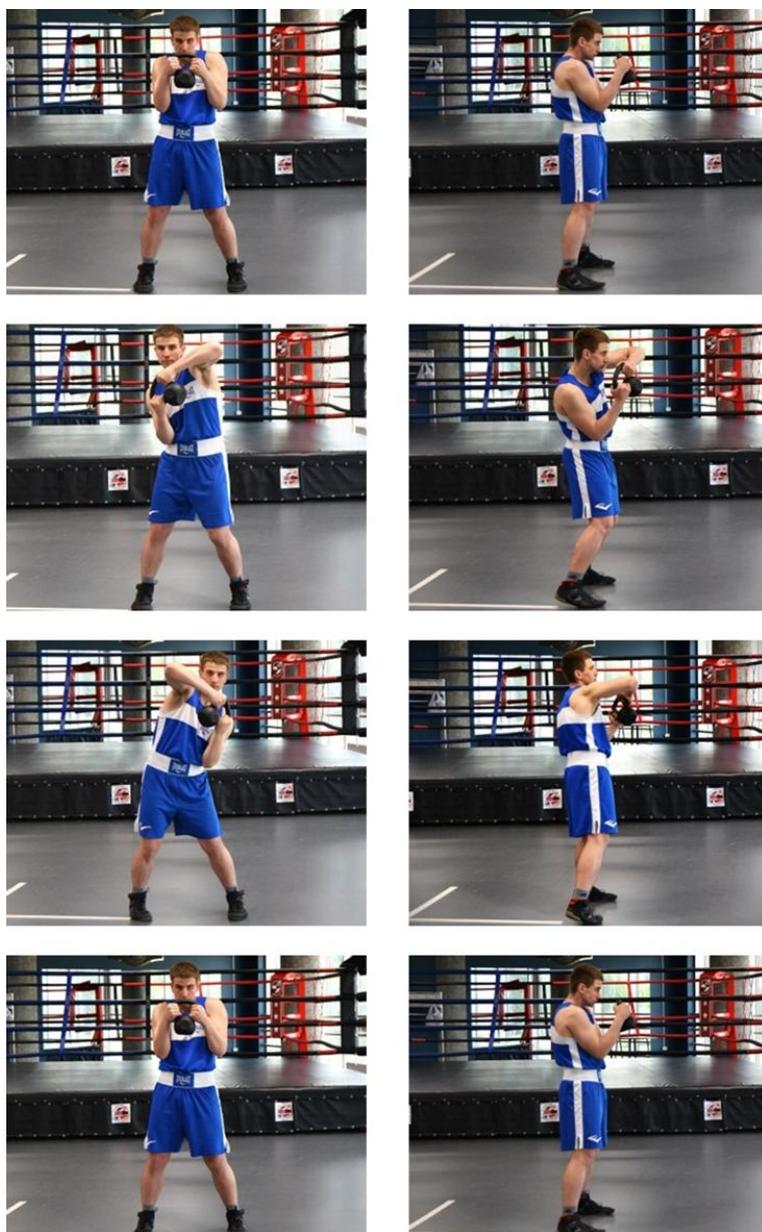


Рисунок 19. Повороты гири на согнутых руках

Особое внимание занимающихся должно быть обращено на недопущение следующих технических ошибок:

- 1) руки не согнуты перед грудью;
- 2) локтевой сустав упирается в живот;
- 3) гири контролируются не за боковые части дужки;
- 4) при повороте гири локоть опускается вниз.

## 2.8. Выталкивание гири двумя руками от груди перед собой

*Исходное положение* – ноги фронтально, гири контролируются двумя руками за дужку около подбородка, вес тела равномерно распределен на две ноги, которые слегка согнуты (см. рис. 20). За счет толчкового движения ногами (выпрямления ног) и выпрямления рук вперед осуществляется выталкивание гири параллельно полу, после чего руки и ноги возвращаются в исходное положение.

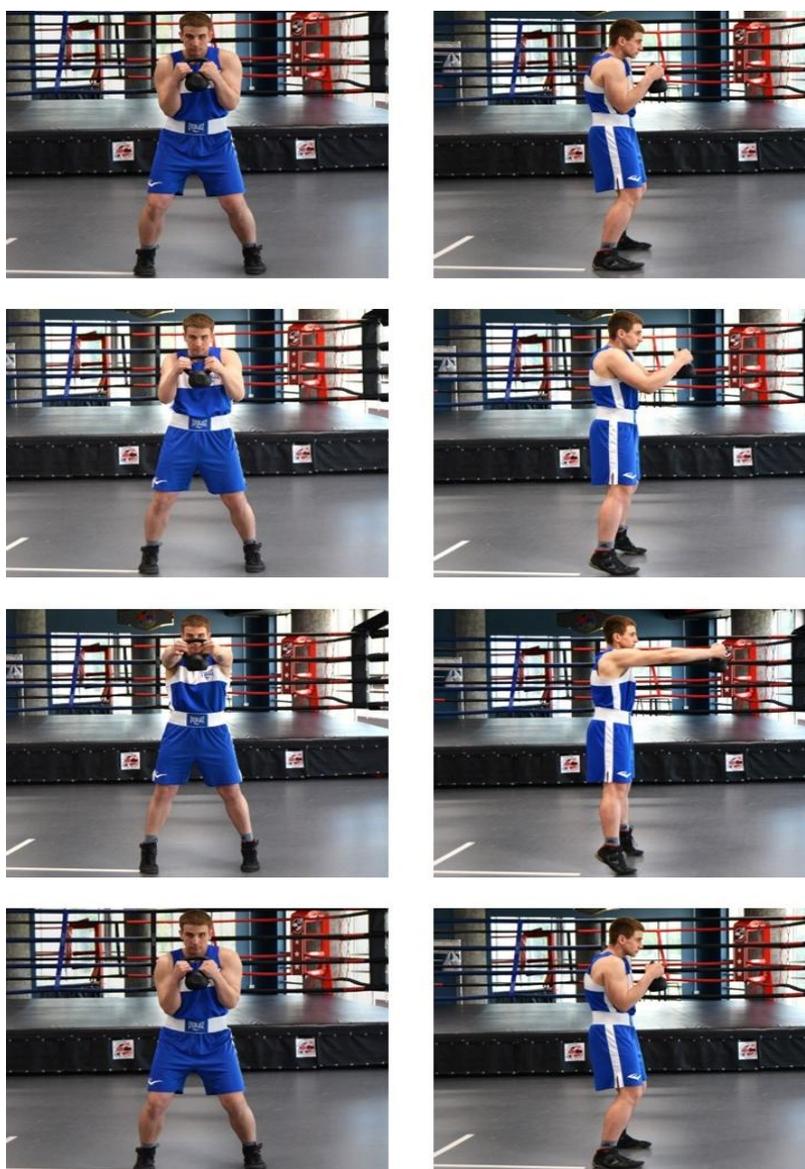


Рисунок 20. Выталкивание гири двумя руками от груди

При выполнении упражнения внимание занимающихся должно быть обращено на недопущение следующих технических ошибок:

1) ноги выпрямлены, а выталкивание гири осуществляется за счет силы рук;

2) после выталкивания гири руки опускаются вниз, и только затем возвращаются в исходное положение;

3) несогласованность действий рук и ног при возвращении гири в исходное положение.

Данное упражнение достаточно энергозатратно и требует включения в работу обширного круга мышц, при этом оно достаточно эффективно для развития взрывной силы занимающихся и для нанесения быстрых акцентированных ударов.

Данное упражнение выполняется в заключительной части занятия в количестве *3 подходов по 20–25 повторений* каждое.

## **2.9. Махи гирей влево–вправо с имитацией нанесения боковых ударов**

*Исходное положение* – ноги фронтально, гиря контролируется двумя руками за дужку около подбородка, вес тела перенесен на ногу с той стороны, где находится спортивный снаряд (см. рис. 21).



Рисунок 21. Махи гири влево–вправо с имитацией боковых ударов

За счет переноса веса тела на другую ногу и толчкового движения (выпрямления ноги), а также выталкиванием гири рукой в сторону осуществляется имитация бокового удара, с последующим переносом веса тела на другую сторону (положение рук не меняется).

Махи гири влево–вправо – одно из ключевых упражнений для развития взрывной силы занимающихся, где задействован целый комплекс мышц плечевого пояса (трапециевидная, широчайшая, грудная, трехглавая мышца плеча и др.).

Характерные ошибки:

- 1) не перенесен вес тела на опорную ногу;
- 2) при нанесении бокового удара пятка ноги не развернута наружу;
- 3) несогласованность действий рук и ног при переносе гири на другую сторону.

Данное упражнение рекомендуется выполнять в заключительной части занятия, вес гири подбирать с учетом силовых возможностей занимающихся, но не менее 8 кг и не более 16 кг. Необходимо выполнять *3 подхода по 30 секунд* каждый.

## **2.10. Махи гирей влево–вправо с имитацией нанесения ударов снизу**

*Исходное положение* – ноги фронтально, гиря контролируется двумя руками за дужку около подбородка, вес тела перенесен на ногу с той стороны, где находится спортивный снаряд (см. рис. 22). За счет переноса веса тела на другую ногу и толчкового движения (выпрямления ноги), а также выталкивания гири рукой снизу вверх осуществляется имитация удара снизу (локоть руки находится посередине), с последующим переносом веса тела на другую сторону (положение рук не меняется).

При выполнении упражнения значительную нагрузку берут на себя не только мышцы плечевого пояса, но и мышцы спины, что позволяет бойцу эффективно производить удары, противостоять сопернику на ближней дистанции. Траектория движения гири в данном упражнении должна быть оптимальной и проходить вблизи тела атлета. Соблюдение общности техники гиревого спорта и бокса является ключевым условием эффективности подготовки боксеров на основе применения упражнений с гирями [22].

Характерные ошибки:

- 1) не перенесен вес тела на опорную ногу;
- 2) при нанесении удара снизу пятка ноги не развернута наружу;
- 3) несогласованность действий рук и ног при переносе гири на другую сторону.

Данное упражнение рекомендуется выполнять в заключительной части занятия, вес гири подбирать с учетом силовых возможностей занимающихся, но не менее 8 кг и не более 16 кг. Необходимо выполнять *3 подхода по 30 секунд*, темп высокий.

Рисунок 22. Махи гири влево–вправо с имитацией нанесения ударов снизу



## РАЗДЕЛ 3.

# МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ГИРЕВОГО СПОРТА

Применение комплекса специально–подготовительных упражнений в целях совершенствования навыков боксерской техники с использованием средств гиревого спорта будет способствовать широкому спектру *задач* [17].

**1. Задействование практически всех мышечных групп.** Вариативность выполнения упражнений с использованием средств гиревого спорта позволит подготовить к предстоящей физической нагрузке все системы организма, а их разнообразие способствует включению в работу основных групп мышц, которые участвуют во время выполнения перемещений и ударов. Содержание, длительность и интенсивность выполнения упражнений позволит повысить общую и специальную физическую подготовленность занимающихся. Предложенный комплекс применим не только на занятиях по физической подготовке, но и в любых других формах занятий [14; 30].

**2. Воспитание физических качеств.** Упражнения с гирями можно использовать как подготовку к специальной работе в виде разминки, так и для воспитания основных физических качеств. Учитывая определенную координационную сложность, выполнять упражнения можно с различным весом гирь, начиная от 4 до 40 кг [10; 12; 20]. Предложенные комплексы упражнений можно использовать с учетом физических способностей занимающихся, их возрастных групп, что возможно за счет строгого дозирования нагрузки, уменьшения интенсивности занятия, частоты движений в единицу времени, веса гирь или времени выполнения.

**3. Совершенствование ударной техники.** Для обучающихся начальных курсов крайне важно выполнять специально–подготовительные упражнения [16]. Для того чтобы занятия с гирями развивали не только функциональные возможности организма, но и совершенствовалась техника нанесения ударов и выполнения защит, был предложен комплекс специально–подготовительных упражнений. Указанный комплекс направлен на развитие силы и скорости мышечных групп, задействованных при нанесении ударов. Специально–подготовительные упражнения с гирей будут способствовать совершенствованию специальной физической и технической подготовки боксеров. Каждое упражнение позволит совершенствовать технику удара в различных направлениях.

**4. Совершенствование двигательных действий.** Применение комплексов упражнений с гирей позволяет улучшать технические навыки боксеров. Уменьшение веса гирь позволяет исправлять технические погрешности, а увеличение – повышать интенсивность нагрузки [15].

Комплекс упражнений с гирей можно включать в рамках самостоятельной подготовки в подготовительную, основную и заключительную части тренировки, а также на практических занятиях по физической подготовке по теме

**«Удары и защита».** В зависимости от целей занятия определяется сложность включенных в комплекс упражнений. Для курсантов первых курсов в рамках развития основных физических качеств используются общеразвивающие упражнения с гирей. Следует отметить, что данный комплекс можно применять в рамках самостоятельных занятий для поддержания и улучшения физической формы. На занятиях по физической подготовке применение упражнений с гирей используется для совершенствования ударной техники. В зависимости от степени освоения техники содержание комплекса может меняться. Длительность выполнения, темп и вес снаряда зависит от степени подготовленности занимающихся.

В подготовительной части занятия достаточным будет 10–15 минут и включения в его содержание до 5–7 упражнений общефизического характера. Для повышения эффективности совершенствования ударной техники рекомендуется чередовать упражнения на каждом занятии, добавляя новое в предложенный комплекс. Упражнения необходимо подбирать с учетом подготовленности занимающихся, учитывая принцип постепенности увеличения нагрузок [7].

Совершенствование ударной техники с применением упражнений с гирей должно осуществляться последовательно. На первых этапах занятий изучаются классические и общеподготовительные упражнения с гирей, с последующим переходом к наиболее сложным [33]. После овладения первым этапом рекомендуется переходить к обучению имитации ударов с гирей. Во время совершенствования специально–подготовительных упражнений с гирей необходимо добиваться синхронной работы ног, туловища и рук [5; 9].

Одним из вариантов построения тренировочного занятия с использованием средств гиревого спорта в физической подготовке боксеров является описанная ниже последовательность [29].

**1-е занятие:**

- тяга гири к подбородку п. 1.1;
- вращение гири вокруг головы п. 1.5;
- выталкивание гири левой/правой рукой вверх п. 2.4;
- выталкивание гири двумя руками от груди перед собой п. 2.8;
- нанесение прямых ударов с гирей правой/левой рукой п. 2.1.

**2-е занятие:**

- махи гири двумя руками вверх п. 1.2;
- тяга гири в наклоне п. 1.3;
- нанесение ударов снизу с гирей левой и правой рукой п. 2.3;
- перебрасывание гири с имитацией удара снизу п. 2.6;
- махи гири влево–вправо с имитацией нанесения ударов снизу п. 2.10.

**3-е занятие:**

- вращение гири вокруг туловища п.1.6;
- приседания с гирей п. 1.4;
- подъем гири на бицепс п.1.7;
- повороты гири одной рукой влево–вправо п. 1.9;
- нанесение прямого удара после заброса гири грудь каждой рукой п. 2.5.

**4-занятие:**

- махи гири двумя руками вверх п. 1.2;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гирях п. 1.10;
- повороты гири на согнутых руках влево–вправо (вращение руля) п. 2.7;
- нанесение боковых ударов с гирей левой и правой рукой п. 2.2;
- махи гирей влево–вправо с имитацией нанесения боковых ударов п. 2.9.

**5-е занятие:**

- сгибание/разгибание рук с гирей за голову п. 1.8;
- подъем гири на бицепс п. 1.7;
- тяга гири к подбородку п. 1.1;
- нанесение прямых ударов с гирей правой/левой рукой п. 2.1;
- повороты гири одной рукой вправо–влево п. 1.9.

**6-е занятие:**

- вращение гири вокруг головы п. 1.5;
- махи гири двумя руками вверх п. 1.2;
- махи гири влево–вправо с имитацией нанесения ударов снизу п. 2.10;
- махи гирей влево–вправо с имитацией нанесения боковых ударов п. 2.9;
- повороты гири на согнутых руках влево–вправо (вращение руля) п. 2.7.

**7-е занятие:**

- выталкивание гири двумя руками от груди перед собой п. 2.8;
- приседания с гирей п. 1.4;
- нанесение прямых ударов с гирей правой/левой рукой п. 2.1;
- нанесение прямого удара после заброса гири грудь каждой рукой п. 2.5;
- сгибание/разгибание рук с гирей за голову п. 1.8.

**8-е занятие:**

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гирях п. 1.10;
- повороты гири на согнутых руках влево–вправо (вращение руля) п. 2.7;
- подъем гири на бицепс п. 1.7;
- вращение гири вокруг головы п. 1.5;
- повороты гири одной рукой влево–вправо п. 1.9.

**9-е занятие:**

- приседания с гирей п. 1.4;
- тяга гири в наклоне п. 1.3;
- тяга гири к подбородку п. 1.1;
- сгибание/разгибание рук с гирей за голову п. 1.8;
- махи гири двумя руками вверх п. 1.2.

### **10-е занятие:**

- подъем гири на бицепс п. 1.7;
- перебрасывание гири с имитацией удара снизу п. 2.6;
- выталкивание гири левой/правой рукой вверх п. 2.4;
- махи гирей влево–вправо с имитацией нанесения боковых ударов п. 2.9;
- выталкивание гири двумя руками от груди перед собой п. 2.8.

### **11-е занятие:**

- махи гири двумя руками вверх п. 1.2;
- махи гирей влево–вправо с имитацией нанесения боковых ударов п. 2.9;
- нанесение боковых ударов с гирей левой и правой рукой п. 2.2;
- махи гири влево–вправо с имитацией нанесения ударов снизу п. 2.10;
- перебрасывание гири с имитацией удара снизу п. 2.6.

### **12-е занятие:**

- нанесение прямого удара после заброса гири на грудь каждой рукой п. 2.5;
- нанесение боковых ударов с гирей левой и правой рукой п. 2.2;
- нанесение ударов снизу с гирей левой и правой рукой п. 2.3;
- повороты гири на согнутых руках влево/вправо (вращение руля) п. 2.7;
- выталкивание гири двумя руками от груди перед собой п. 2.8.

### **13-е занятие:**

- махи гирей влево–вправо с имитацией нанесения боковых ударов п. 2.9;
- махи гири влево–вправо с имитацией нанесения ударов снизу п. 2.10;
- выталкивание гири левой/правой рукой вверх п. 2.4;
- нанесение ударов снизу с гирей левой и правой рукой п. 2.3;
- нанесение боковых ударов с гирей левой и правой рукой п. 2.2.

### **14-е занятие:**

- повороты гири на согнутых руках влево–вправо (вращение руля) п. 2.7;
- нанесение боковых ударов с гирей левой и правой рукой п. 2.2;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гирях п. 1.10;
- нанесение прямого удара после заброса гири грудь каждой рукой п. 2.5;
- махи гири двумя руками вверх п. 1.2.

Каждое занятие необходимо выполнять по 3–4 круга. Упражнения выполняются после общей разминки. В подготовительную часть занятия необходимо включать 15–минутный бег, общеразвивающие упражнения, а также перемещения, удары и защиты от ударов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учебно-методическое пособие «Использование средств гиревого спорта в физической подготовке боксеров» предназначено для курсантов, слушателей, профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

**Раздел I** посвящен специфике развития основных физических качеств обучающихся с использованием средств гиревого спорта. Двигательные действия, выполняемые с использованием средств гиревого спорта, можно применять в подготовительной, основной и заключительной части занятия по физической подготовке со всеми категориями обучающихся, при изучении всего курса физической подготовки. В данном разделе представлены силовые упражнения, направленные на развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.

**В разделе II** описаны двигательные действия с выполнением элементов гиревого спорта в сочетании с защитными действиями и нанесением ударов. Упражнения с использованием элементов гиревого спорта в сочетании с боксом особенно рекомендовано применять в тренировочном процессе с курсантами и слушателями очной формы обучения, состоящими в секции бокса и активно выступающими на соревнованиях, а также в основной части занятия на втором и последующих курсах при изучении раздела «Удары и защита», со слушателями факультета профессиональной подготовки при изучении раздела «Удары и защита от ударов».

**Раздел III** представляет собой разработанную самостоятельную методику развития физических качеств боксеров с использованием средств гиревого спорта за двух недельный цикл. Данный раздел включает в себя различный комплекс как общеразвивающих, так и специальных упражнений, а также их комбинации.

Использование средств гиревого спорта в процессе физической подготовки курсантов и слушателей образовательной организации высшего образования системы МВД России способствует тренировке силовой выносливости, улучшению скоростных качеств, координации. Занятия по гиревому спорту в разрезе учебной дисциплины «Физическая подготовка» должны быть интегрированы в комплекс физических упражнений и проводиться преимущественно на старших курсах обучения.

Методика применения средств бокса и гиревого спорта в процессе физической подготовки курсантов и слушателей образовательной организации высшего образования системы МВД России – важнейший инструмент формирования гармонично развитой личности, воспитания морально-волевой, специальной, психологической и физической подготовленности будущих сотрудников ОВД. Физическая подготовка с применением средств бокса и гиревого спорта способствует успешному решению прикладных, оздоровительных и профессиональных задач, связанных с силовым пресечением правонарушений, а также разностороннему физическому развитию, преодолению психологического напряжения и функциональной готовности занимающихся.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Апальков А.В., Горбатенко А.В., Беляев И.С., Дорохин А.Ю. Формирование адаптационного потенциала у курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки / Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей XXIV Всероссийского круглого стола. – Орел, 2016. С. 25–27.
2. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – Москва: Физкультура и спорт, 2011. – 228 с.
3. Воронов А.И. Формирование профессионально-прикладных двигательных действий курсантов (слушателей вузов МВД России): учебное пособие. – Омск: Омская академия МВД России, 2004. – 50 с.
4. Германов Г.Н. Тренировочное (двигательное) задание – структурно-функциональная единица спортивно-педагогического процесса (теоретико-методический аспект проблемы) // Теория и практика физической культуры. 2011. № 5. С. 94–98.
5. Горелкин С.И., Дорохин А.Ю. Специально-силовые качества курсантов МВД России / Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и физической подготовки сотрудников ОВД РФ: электронный сборник материалов конференции, Белгород, 16 апреля 2021 года. – Белгород: Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2021.
6. Горелкин С.И., Дорохин А.Ю., Апальков А.В., Третьяков А.А. Оценка скоростно-силовых характеристик ударов квалифицированных боксеров Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4(194). С. 109–114.
7. Готовцев Е.В., Германов Г.Н., Романова Ю.В., Машошина И.В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 1 (83). С. 40–45.
8. Гросс И.Л., Старцев А.М. К вопросу совершенствования методик преподавания дисциплин специальной подготовки в образовательных учреждениях МВД России // Вестник экономической безопасности. 2018. № 1. С. 285–288.
9. Дементьев В.Л. Методология профессиональной тактико-технической подготовки тренерских кадров по спортивной борьбе в физкультурных высших учебных заведениях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Москва, 2004. – 45 с.
10. Дружинин А.В. Совершенствование координационных способностей курсантов вузов МВД России в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2003. – 147 с.
11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 6-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2013. – 288 с.

12. Зайцев А.А., Капитонов В.Ю., Леонов И.Н. Изменение двигательной координационной выносливости у учащихся вузов МВД России // Дети, Здоровье, Спорт: межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии. – Смоленск, 2014. С. 125–128.

13. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / под общ. ред. А.В. Карасева. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.

14. Калашников А.Ф. Методика использования средств физической подготовки в совершенствовании навыков действий в экстремальных условиях / Пути повышения эффективности боевой подготовки слушателей учебных заведений МВД России: тез. науч.-метод. межвуз. конф. – Орел: Высшая школа МВД России, 1994.

15. Клименко С.В. Формирование профессионального мастерства преподавателей физической подготовки учебных заведений МВД России: дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1994. – 249 с.

16. Косяченко В.И. Формирование физической готовности курсантов учебных заведений МВД России к выполнению служебно-боевых задач: учебно-методическое пособие. – Волгоград: Волгоградская академия МВД России, 2002. – 56 с.

17. Кулиничев А.Н., Никоноров Е.А. Особенности формирования профессиональных навыков силового задержания у обучающихся образовательных организаций МВД России: монография. – Белгород: Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2019. – 116 с.

18. Кулиничев А.Н., Воротник А.Н. Некоторые особенности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах. – Иркутск, 2016. Т. 1. С. 145–150.

19. Кулиничев А.Н. Анализ причин и условий, способствующих формированию сложнокоординационных навыков профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 4. С. 70–73.

20. Кулиничев А.Н., Воротник А.Н., Кутергин Н.Б. Роль координационной подготовки в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2015. № 2. С. 194–196.

21. Кулиничев А.Н., Воротник А.Н., Кутергин Н.Б. Средства формирования сложнокоординационных навыков у курсантов образовательных организаций МВД России // Историческая и социально-образовательная мысль. 2014. № 3. С. 119–121.

22. Марищук Л.В., Архипенко С.В. Физическая подготовка в обеспечении соревновательной надежности спортсменов-боксеров // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. 2015. № 18. С. 140–146.

23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: Лань, 2003.

24. Никоноров Е.А. Совершенствование физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Вестник Московского университета МВД России. 2011. № 4. С. 23–26.

25. Овчинников В.А. Система формирования профессионально-прикладной физической культуры курсантов и слушателей вузов МВД России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Волгоград, 2012. – 54 с.

26. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 (ред. от 10.01.2022) «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

27. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

28. Подлипняк Ю.Ф., Яншин В.В. Профессионально–прикладная физическая подготовка в вузах МВД России / Ученые, научные школы и идеи: юбилейный сборник научных трудов. – Москва: МЮИ МВД России, 1995. С. 188–191.

29. Саламатов М.Б., Степанов М.Ю. Анализ средств, направленных на формирование ударных действий, используемых в подготовке юных боксеров // Культура физическая и здоровье. 2019. № 2(70). С. 91–93.

30. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.

31. Третьяков А.А., Ткаченко А.И., Славко А.Л. Исследование двигательной активности обучающихся в вузах города Белгорода / Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей / под ред. С.Н. Баркалова. – Орел, 2018. С. 226–229.

32. Третьяков А.А., Ткаченко А.И., Славко А.Л., Дорохин А.Ю. Анализ уровня здоровья и двигательной активности курсантов образовательных организаций МВД России: сборник научных трудов / V Международный научный конгресс «Проблемы физкультурного образования: концептуальные основы и научные инновации» / отв. ред. Д.В. Сышко. – Симферополь, 2018. С. 96–102.

33. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2001. – 480 с.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

**Горелкин Сергей Иванович;**  
**Беляев Иван Сергеевич;**  
**Коник Алексей Алексеевич,**  
кандидат педагогических наук, доцент;  
**Дыбов Владимир Евгеньевич;**  
**Мухина Юлия Романовна**

**Использование средств гиревого спорта в физической подготовке боксеров**

Учебно-методическое пособие

Редактор  
Комп. верстка

*О.Н. Пендюрина*  
*И.Ю. Чернышева*

---

Подписано в печать                    2023. Формат 60x90/16  
Усл. печ. л. 7 Тираж 74 экз. Заказ 23

---

Отпечатано в отделении полиграфической и оперативной печати  
Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина  
г. Белгород, ул. Горького, 71

ISBN 978-5-91776-486-3

