

*Использование метода круговой тренировки
для повышения функциональных
способностей боксеров.*



Бадьиной Александры
Группы 1ПСО-12

Основное понятие функциональной подготовки боксеров

Многолетняя тренировка - это крайне сложный процесс, включающий в себя деятельность организма и его систем. Вся двигательная деятельность человека выполняется мышечной массой, регулируемой центральными и периферическими механизмами нервной системы, функционально и энергетически обеспечиваемая одними и теми же физиологическими системами. Организм человека обладает уникальными свойствами: функциональной универсальностью и приспособительной активностью. Благодаря им, в результате целенаправленной и регулярной физической тренировки, организм избирательно повышает свои рабочие возможности и количественно развивает ту форму специфической приспособленности, которая обусловлена конкретной двигательной деятельностью и, преимущественно, определяет ее успех. Такой избирательный характер функциональной специализации обуславливается, главным образом, режимом выполняемой работы, который характеризуется двумя факторами: объемом и интенсивностью тренирующих воздействий.

Для морфофункциональной специализации характерны определенные анатомо-физические изменения, которые выражаются:

во-первых, в развитии функциональных возможностей организма в нужном направлении;

во-вторых, в согласованности действий всех функционально-активных систем, обуславливающих высокий уровень жизнеобеспечения;

в-третьих, в гетерохронности приспособительных перестроек организма.



Основные физические качества боксеров и методы их развития

Для каждого вида спорта характерна своя специализированная функциональная структура, обеспечивающая мышечную деятельность той или иной направленности.

Деятельность боксеров в соревновательном поединке характеризуется многократным проявлением максимальных усилий взрывного характера для выполнения интенсивной кратковременной работы, которое чередуется с непродолжительными интервалами не столь интенсивной работы на дальней дистанции, с сохранением пространственной точности движений и их рабочей эффективности.

Для специальной физической подготовки в различных видах единоборств можно подбирать или составлять упражнения, сориентированные на развитие того или иного качества.

Методики повышения функциональной подготовки боксеров

На различных этапах подготовки боксеров необходимо варьировать объемы интенсивной и малоинтенсивной нагрузки. В практике подготовки боксеров применяется следующее распределение тренировочных средств по зонам интенсивности:

I зона - ЧСС до 150 уд/мин;

II зона - до 180 уд/мин;

III зона - свыше 180 уд/мин.



Рассмотрим специальные методические приемы, способствующие повышению уровня физической работоспособности у боксеров:

- уменьшение продолжительности раундов с увеличением интенсивности;
- увеличение продолжительности тренировочных раундов;
- сокращение интервалов отдыха;
- многократное повторение соревновательных отрезков (например, 3-4 раза выполнить работу в 5 раундов по 2 мин с перерывом между раундами 1 мин и паузами отдыха между отрезками 4-6 мин);
- деление раунда на интервалы интенсивной работы и активного отдыха;
- упражнения условного боя с двумя соперниками одновременно;
- частая смена соперника в раунде и в тренировке;
- моделирование соревновательных поединков в условиях тренировки;
- спуртовая работа в начале, середине и в конце раунда;
- многораундовая работа (15-20 раундов) на снарядах, с партнером, со скакалкой;
- упражнения на тяжелых снарядах в постоянно меняющемся темпе;
- длительное выполнение специальноподготовительных упражнений в ритмоскоростных режимах, соответствующих соревновательным.

При этом, применяя спурты и укороченные раунды, необходимо учитывать следующее: тренировочные задания продолжительностью до 20 сек, выполняемые с максимальной интенсивностью, совершенствуют алактатный механизм энергообеспечения; тренировочная максимальная работа продолжительностью от 30 сек до 1,5 мин - лактатный (гликолитический) механизм.

При обучении и совершенствовании техники бокса необходимо уделять большее внимание тренировке скоростно-силовых способностей мышц ног, являющихся важным фактором эффективности удара и формирования рациональной техники ударных движений.



Общие положения применения метода круговой тренировки в занятиях боксом

Организационно - методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами. Однако это форма дает эффект только, если применять ее правильно. Наблюдения же показали, что многие тренеры понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод. Он, несомненно, повышает плотность занятий. Но круговую тренировку, с присущим ей особенностями, не следует смешивать с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение.

Остановимся подробно на особенностях круговой тренировки. В методической литературе и практике тренеров известен такой способ проведения упражнений, как поточный мелкогрупповой. Группы делят на несколько небольших групп (5-6 человек), в каждой из которых задания выполняются потоком. Даются любые задания - повторение разученного движения с целью закрепления его техники, выполнение специально подобранных упражнений для развития двигательных качеств и т.д.

Термин "**круговая тренировка**" обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации учеников для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит тот же мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено - для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее.

Для проведения занятий по круговой тренировке в общеподготовительном периоде составляют комплекс из 8-10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе группу делят на 6-8 групп по 2-3 человека.

Заранее (перед занятием) размещают места (станции) для выполнения упражнения.

Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование.

Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале.

Например, можно давать подтягивание в висе и на верхней жерди разновысоких брусьев, прыжки в глубину с возвышения 60-70 см, как отягощение применить штанги, гимнастические скамейки и т.д. Тренер указывает каждой группе, на каком месте она начинает упражняться, и в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок.

Перед началом выполнения комплекса для каждого спортсмена устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью так называемого максимального теста (МТ).

Максимальный тест определяется на первых тренировках.



Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, спортсмены по команде тренера начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время - 60-45 секунд, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.

Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2-3 минуты для отдыха (или до полного восстановления).

В это время спортсмены могут записывать число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения и все повторяется.

После определения максимального теста для каждого занимающегося устанавливается индивидуальная нагрузка на определенной станции.

На последующих занятиях спортсмены выполняют каждое упражнение комплекса установленное число раз, но в разных вариантах. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз).

*Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!*

