

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ.

---

Выполнила Шеснина Лиза

Группа 1псo12

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.



## ***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.



## **Скоростно-силовые способности боксеров и пути их развития**

**Под специальной силой** в единоборствах понимают способность получать оцениваемый результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или наименьшей суммарной затратой энергии.

Известно, что **максимальную силу** у спортсменов можно повысить двумя путями:

а) за счет увеличения мышечной массы;

б) за счет совершенствования внутримышечной и межмышечной координации.

Приобретенная сила сохраняется дольше, если ее увеличение сопровождается одновременным ростом мышечной массы, и наоборот, сила теряется быстрее, если масса мышц не увеличивается. Если спортсмен систематически не применяет упражнения, требующие значительных мышечных напряжений, происходит снижение мышечной силы.



*Воспитание силы боксёра должно идти по двум направлениям:*

1. Широкое использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т.д.
  2. Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений. К их числу относятся упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде отталкивания (борьба "пуш-пуш"), элементы силового удержания соперника, борьбы и т.п., преодоление инерции собственного тела при защитах и при переходе от защит к уда рам и наоборот; воспитание силы удара на мешках, лапах, в паре с противником и т.д.
- Для воспитания способности основных мышц боксёра быстро (мгновенно) развивать усилия, вплоть до максимальных, могут быть использованы метания и толкания камней, ядер, набивных мячей разного веса, упражнения с гантелями, эспандерами, работа с топором, лопатой, молотом, упражнения со штангой и др.



## ***Выносливость и пути ее развития***

***Перейдем*** к рассмотрению функциональных способностей боксера, высокий уровень развития которых проявляется в его *общей и специальной выносливости*. Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности атлета, а специальной выносливости - преимущественно анаэробные возможности. Для расширения дыхательных возможностей боксеров используются кроссовый бег, лыжные гонки, плавание, гребля, баскетбол, ручной мяч, упражнения со скакалкой, "работа на дороге" и др.

Главным условием при выполнении этих упражнений является умеренная интенсивность. Частота сердечных сокращений при выполнении упражнений аэробного воздействия должна находиться в пределах 130-150 уд/мин и не превышать порог анаэробного обмена (150 уд/мин). Для совершенствования выносливости у боксеров очень эффективны упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности. Примерами таких упражнений являются спортивные и подвижные игры, выполняемые с переменной интенсивностью. Частота сердечных сокращений при выполнении этих упражнений может достигать 190 уд/мин.

*Многokратное пробегание 100-метровых отрезков с установкой "максимально быстро", интервалы отдыха - 45-90 сек значительно увеличивает объем сердца и улучшает аэробный обмен в тканях. Оптимальная ЧСС после выполнения упражнений 180-190 уд/мин. Продолжительность пауз отдыха, заполняемых боем "с тенью" и упражнениями на расслабление, должна быть такой, чтобы перед началом нового упражнения ЧСС была не более 130 уд/мин. Количество повторений упражнений - 10-12. Тренировка прекращается, если в конце пауз отдыха ЧСС превышает 130 уд/мин.*

Пробегание коротких отрезков усиливает анаэробные превращения в тканях. С другой стороны, накопление продуктов анаэробного распада стимулирует процессы аэробного обмена в период отдыха. Таким образом, наиболее высокие показатели сердечной деятельности и потребление кислорода наблюдаются во время пауз отдыха. При такой форме тренировки максимальный уровень аэробных функций поддерживается дольше, чем при непрерывной работе.



## *Интервальная тренировка в беге на средние дистанции (400 м и 800м)*

Интенсивность бега должна обеспечить увеличение ЧСС до 180-190 уд/мин; в паузах отдыха пульс должен быть не ниже 130-140 уд/мин. Механизм адаптации организма к данным упражнениям аналогичен рассмотренному выше, однако следует отметить, что эта форма тренировки предпочтительнее, чем тренировка на коротких отрезках в плане развития общей выносливости (аэробных способностей). Количество повторений упражнений в одной тренировке у боксеров составляет 10 x 400 м или 5 x 800 м.



Серийная интервальная тренировка.

Пробегание на максимальной скорости коротких отрезков - в одной серии 5-10 спуртов. Можно рекомендовать следующую схему выполнения упражнения: 10 спуртов по 10 м; 10 по 15 м; 10 по 20 м или 5 по 10 м; 5 по 15 м; 5 по 20 м; 5 по 15 м; 5 по 10 м. Интервалы между спуртами - 3-5 сек. Интервалы отдыха между сериями (3-4 мин) следует заполнять упражнениями на расслабление, дыхательной гимнастикой, имитацией ударных и защитных движений. Необходимо следить, чтобы пульс в конце паузы отдыха находился в пределах 110-120 уд/мин.



**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ**

