

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
МЕТОДА КРУГОВОЙ  
ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ  
ПОВЫШЕНИЯ  
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ  
БОКСЕРОВ**

# Введение

- Актуальность данной проблемы заключается в том, что в условиях современного бокса, с его высочайшими требованиями к физической и технико-тактической подготовке боксеров, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути и методики всестороннего развития спортсменов.

- Прошедший Чемпионат России в Якутске наглядно убедил нас в важности хорошей функциональной подготовленности боксеров, в умении держать высокий темп боя, выдерживать силовую борьбу, быстро восстанавливаться. Учитывая увеличение плотности боя за последнее время, а также повышение эффективности боевых действий в заключительном решающем раунде поединка, можно говорить о высоком уровне выносливости боксеров и прогнозировать дальнейший прогресс в развитии этого важного качества в ближайшем будущем. Примерно то же можно сказать и о быстроте и силе ударов - современный бокс становится все более быстрым и жестким.

- В данной работе мы хотим рассмотреть возможности повышения функциональной подготовленности боксеров методом круговой тренировки.
- Гипотеза исследования: мы предполагаем, что специально разработанная для начинающих боксеров методика круговой тренировки поможет более быстрому усвоению необходимых навыков и развитию всех физических качеств.
- Объектом исследования является тренировочный процесс юношей, занимающихся боксом.
- Предметом исследования является применение комплекса специальной круговой тренировки в учебно-тренировочных занятиях боксеров.

# Теоретическая значимость

- была разработана специализированная комплексная круговая тренировка, направленная на повышение функциональной подготовленности юношей, занимающихся боксом.
- Практическая значимость: проведенные исследования показали высокую эффективность применения специализированной комплексной круговой тренировки в тренировочном процессе юных боксеров. Данная методика может быть использована в работе аналогичных секций бокса, в частности, УОР (училище олимпийского резерва).
- Опытно-экспериментальная база исследования: секция бокса при ДЮСШ №5 г. Якутска РС (Я).
- Структура работы: дипломная работа состоит из введения, 3-х глав, заключения, списка литературы и приложений.
- Мы не претендуем на уникальность нашего исследования в свете имеющегося материала, тем не менее, полагаем, что это работа может сыграть некоторую положительную роль в развитии тренировочного процесса, оказать помощь действующим тренерам в их работе. Поэтому нами была выбрана тема для дипломной работы - применение метода круговой тренировки для повышения функциональной подготовки боксеров.

**Конец!**