

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

Чупраков Артём,  
Группа 1 ПСО12.



Круговая тренировка – это чередование упражнений (обычно их около 5-7), предназначенных для разных групп мышц, с небольшим интервалом отдыха между подходами. Важно! Перерыв должен быть между завершённым циклом из 5-7 выполненных упражнений, а не между каждым из видов нагрузок.

На различных этапах подготовки боксеров необходимо варьировать объёмы 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.





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.



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 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.





В процессе скоростно-силовой подготовки боксеров-новичков и спортсменов высокой квалификации - необходимо шире использовать метод сопряженного воздействия, который позволяет одновременно формировать (совершенствовать) двигательные навыки и физические качества. При этом для совершенствования рациональной последовательности включения звеньев тела в ударное движение можно рекомендовать расчленение ударного движения и тренировки отдельных его фаз (отталкивание ногой, поворот-вращение туловища, движение руки). Для этих целей можно использовать выталкивание ядер и камней (весом 3-5 кг) из положения боевой стойки, искусственно увеличивая подсед на сзади стоящую (толчковую) ногу при совершенствовании прямых ударов. Отработку боковых ударов и ударов снизу целесообразно проводить с отягощениями, закрепленными на поясе или плечах (в виде мешка с песком весом 3 - 10 кг), а также с гантелями в руках (весом 1 - 2 кг). Для тренировки мышц верхнего плечевого пояса эффективен следующий комплекс упражнений: после 10-15-минутной разминки мышц выполняется лазание по канату (шесту) без помощи ног - 3-5 м; расслабление мышц рук - 5-10 сек и нанесение прямых ударов левой-правой рукой с установкой "максимально быстро-сильно" из положения сидя: 20 ударов свободными руками, 20 ударов с отягощениями (весом 0,5-2 кг) и 20 ударов свободными руками; пауза отдыха (3-5 мин) заполняется упражнениями на расслабление и самомассажем мышц рук.



В недельном цикле допустимо включать в тренировку (2-4 раза) различные виды прыжков, количество которых в одном занятии может колебаться от 20 до 60. Прыжки целесообразно выполнять сериями: по 10-15 раз - для совершенствования быстрой силы и по 18-25 раз - для совершенствования силовой выносливости. Паузы отдыха между сериями (5-8 мин) необходимо заполнять упражнениями на расслабление и самомассажем мышц ног.



Эффективным упражнением является имитация защит с помощью движений ног и туловища (отскок, шаг в сторону, уклон, отклон, нырок) с последующим мгновенным контратакующим ударом. Защитные движения выполняются в разные стороны, а удары левой и правой с отягощениями в руках (весом 0,2-2 кг). При совершенствовании защитных движений с помощью ног и быстроты передвижений целесообразно это упражнение выполнять с отягощениями на каждой ноге (весом 0,5-2,5 кг). После выполнения серии, состоящей из 10-15 комбинаций (защита-удар), необходимо расслабить мышцы (в течение 20-30 сек) и выполнить максимально быстро серию комбинаций без отягощения.

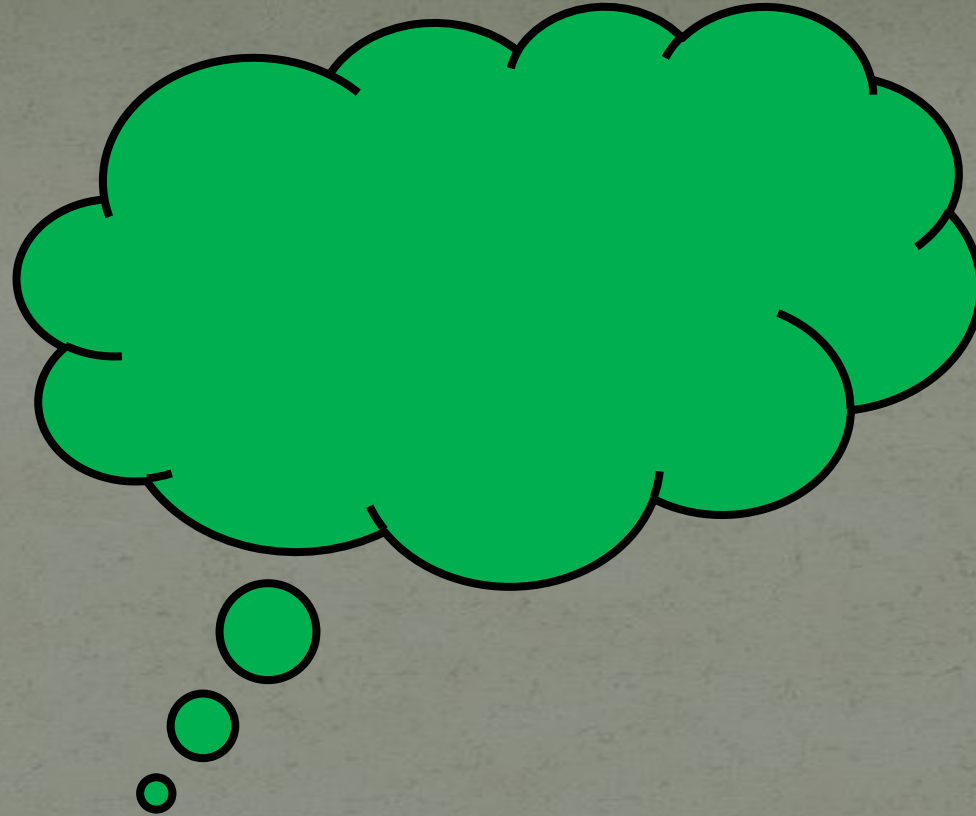
Возможны варианты этого упражнения при выполнении комбинации по типу "удар-защита-удар". Основное внимание при совершенствовании акцентированного удара следует обращать на максимально быстрое отталкивание сзади стоящей ногой и рациональную последовательность включения звеньев тела в ударное движение. Это гарантирует эффективный режим мышечной деятельности и максимальную концентрацию усилия в момент ударного взаимодействия.



Таким образом, непрерывная (длительная) переменная тренировочная нагрузка оказывает более глубокое воздействие на организм боксера, чем равномерная работа. При этом величина физиологических сдвигов зависит от характера упражнений (интенсивности ускорений) и суммации следовых явлений утомления от каждого из них.







**Спасибо за внимание.**