

Использование метода круговой тренировки для повышения функциональных способностей боксеров.

Выполнила студентка группы 3ф-8:
Завильская Елена

Актуальность

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.

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.

Спасибо за внимание!