

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ.

Шильников Е.В

Группа: 23Т10

Составляющими частями современного бокса являются высокая физическая подготовка, стабильная техника, гибкая и различная тактика, и огромная сила воли спортсмена. Его основными особенностями считаются применение активной и наступательной тактики с ее синхронной универсализацией, высокий темп ведения боев, существенное время нахождения боксеров на ближних дистанциях, частое использование сильных одиночных ударов и их серий. Также боксу присущи разнообразие и яркость индивидуальных манер боксеров.



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 дальнейшей 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.

# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

- ◉ В круговой тренировке есть множество достоинств, и она приобретает широкое распространение в тренировках спортсменов. Но результат от проведения круговых тренировок будет виден, если она применена правильно.



- Метод круговой тренировки Преимущества: Позволяет избежать монотонности урока. Позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. Быстрая смена физических упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления. В урок включаются простые и доступные упражнения, не требующие сложного оборудования и инвентаря. Этот метод позволяет учащимся регулярно проверять свои физические возможности. Урок отличается высокой моторной плотностью.

# ОСОБЕННОСТИ МЕТОДА

- Самостоятельное мышление Развитие физических способностей  
Индивидуализация обучения и воспитания  
Эффективное использование времени, планируемое на физическую подготовку  
Непосредственный контроль Оценка качества выполнения тренировки

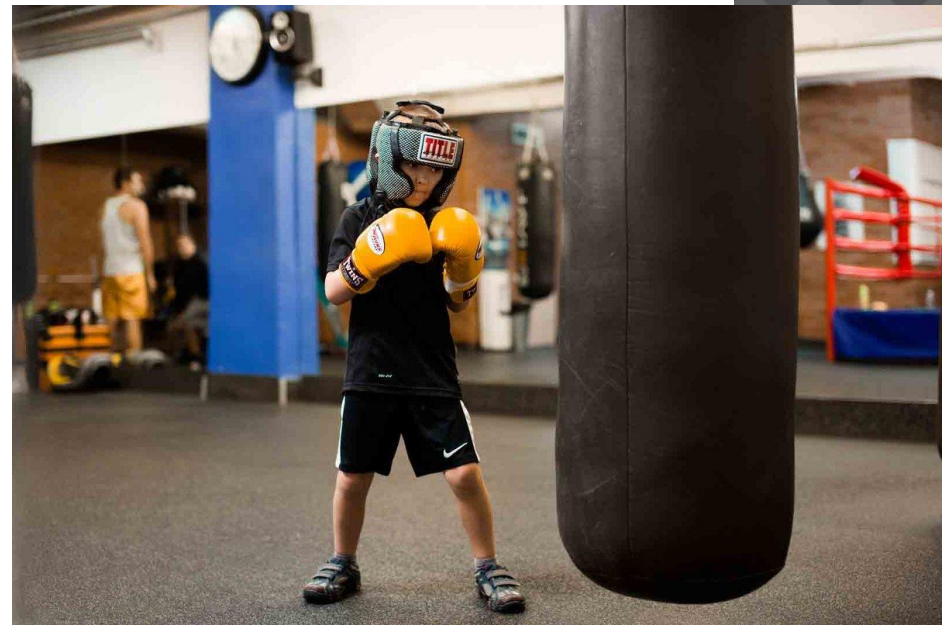
Чтобы провести круговую тренировку обычно составляется комплекс из 8 – 10 сравнительно простых упражнений. Любое из этих упражнений должно влиять на обусловленные группы мышц. Простота движений дает возможность к многократному их повторению. Если выполнять упражнения в разных темпах и из разных исходных положений, то будет происходить развитие двигательных качеств. Соединение некоторых ациклических движений в искусственную и циклическую структуру путем серий из их повторов даст возможность комплексного развития двигательных качеств и содействует увеличению общей работоспособности организма спортсмена





Во время круговой тренировки спортсмен выполняет серию определенных упражнений последовательно, то есть кругом. Здесь нужно выполнять работу в круге как можно быстрее. Показателем усовершенствования будет выполненная работа за наименьший отрезок времени, либо выполнение наибольшего объема работы, т.е. количество повторов упражнения, в каждом из упражнений, либо и то и другое одновременно.

На первом занятии по методу круговой тренировки происходит комплектация групп и знакомство с комплексами упражнений. На втором идет определение предельного количества повторов с учетом времени и без его учета. Далее уже в зависимости от личных особенностей и определенных задач спортсмены проходят 1 – 3 круга при количестве повторов, равных  $1/4$ ,  $1/3$ ,  $1/2$  от максимального.





Современный бокс - это органический сплав высокой физической подготовленности, стабильной техники, гибкой и разнообразной тактики и большой силы воли спортсменов. Основной особенностью его является использование активно-наступательной тактики с одновременной универсализацией ее, высокий темп боя, значительное время пребывания боксеров на средней и ближней дистанциях, частое применение сильных одиночных и серийных ударов. Наряду с указанными особенностями бокс характеризуется также большим разнообразием и яркостью индивидуальных манер спортсменов.

Развитие бокса в ближайшее время будет идти по пути дальнейшей универсализации тактики боксеров наряду с некоторым упрощением их техники и повышением уровня физической подготовленности. Следует ожидать и увеличения плотности ведения боя, а также силы ударов. Можно прогнозировать также дальнейшую индивидуализацию бокса, которая выразится во все большем соответствии применяемых боевых средств индивидуальным особенностям спортсменов. Это будет способствовать появлению новых ярких личностей, обладающих своеобразной манерой боя.

Управление тренировкой спортсменов - крайне сложный и неоднозначный процесс. Подготовка спортсменов представляет собой сложную педагогическую проблему, успешное решение которой связано с рядом вопросов организационного, научно-методического и педагогического характера. Тренер обязан четко распланировать средства и методы решения поставленных задач для достижения поставленной цели. Планирование тренировочного процесса требует от тренера разнообразных знаний и практического опыта. Необходимо творчески перерабатывать самый передовой опыт и использовать знания об объективных взаимосвязях между организацией тренировки и ростом спортивных достижений.

# МЕТОДЫ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

- Непрерывно – поточный, заключающийся в том, чтобы выполнить упражнения слитно, т.е. одно за другим, с малым интервалом отдыха. Особенность данного метода в постепенном увеличении индивидуальной нагрузки за счет увеличения мощности работы и повышения количества упражнений в кругах. Тут же будет сокращение времени для выполнения упражнения и увеличение времени для отдыха. Данный метод содействует комплексному развитию двигательных качеств спортсмена.
- Поточно – интервальный, основанный на 20 – 40 – секундном выполнении технически простых упражнений с 50 % мощностью на каждом этапе с наименьшим временем отдыха. Тут напряженность достигается за счет уменьшения времени прохождения 1 – 2 кругов. Данный метод развивает общую и силовую выносливость, улучшает дыхательную и сердечнососудистую системы.
- Интенсивно – интервальный, используемый во время роста уровня физической подготовки спортсменов. Здесь упражнения выполняют уже с мощностью 75 % от максимума и длительностью 10 – 20 секунд, но время отдыха будет полным.

Внедрение круговой тренировки в подготовительную часть тренировки и взаимосвязь с последующей интенсивной работой в основной части, потребует от занимающихся большого напряжения и приложения усилий к постижению разных движений. Главная роль данного комплекса – это подготовить организм человека к последующей работе в основной части тренировки. Использование круговой тренировки в основной части сплочено с развитием физических качеств при условии, что организм еще не уставший и готов к выполнению работы в больших объемах и наилучших условиях нагрузки. В заключительной же части круговые тренировки планируются редко, может тогда, когда есть недостаточная нагрузка.

***Более существенными условиями к проведению тренировки круговым методом будут такие:***

- определить содержание упражнений и их направление;*
- подбирать нужное количество различных упражнений;*
- определять последовательность и очередь выполнения упражнений;*
- уточнять дозировку и число повторов каждого упражнения;*
- определять интервалы времени для отдыха между упражнениями;*
- определять число кругов и серий упражнений.*

# ВЫВОД

- Анализируя круговую тренировку, можно утверждать, что она является организационно-методической формой использования физических упражнений, строится она таким образом, чтобы создавались наилучшие условия для комплексного развития функциональных способностей спортсменов.