



Министерство физической культуры и спорта Пермского края  
государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение

«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ЮНИОРОВ

Выполнил –Никифоров А.В.

Пермь, 2022г.

Студента 4 курса  
Группы ПДЗ-19-1



## Цель, задачи исследования:

- **Цель исследования** - разработать и научно обосновать экспериментальный комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств у юниоров.
- **Задачи исследования:**
  1. Определить исходный уровень развития физических качеств у юниоров.
  2. Разработать комплекс упражнений с применением кругового метода для повышения уровня развития физических качеств.
  3. Оценить полученные результаты эффективности разработанного комплекса.



## Методы исследования:

- Самостоятельное мышление;
- Развитие физических способностей;
- Индивидуализация обучения и воспитания;
- Непосредственный контроль;
- Оценка качества выполнения тренировки;



## Гипотеза:

Чтобы провести круговую тренировку обычно составляют комплекс из 8-10 сравнительно простых упражнений. Любое из этих упражнений должно влиять на обусловленные группы мышц. Простота движений даёт 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.



## Практическая часть: Принципы круговой тренировки

- Данная программа тренировки формируется на основе перемещения по станциям. Здесь нужно соблюдать определенный темп и выполнять поставленные задания.
- Тренировка проходит, словно по окружности. Для неё подходит любой зал со стандартным объемом снарядов.
- Сначала необходимо наметить спектр станций. На них и будут совершаться упражнения.

## Комплекс упражнений, выполняемый методом круговой тренировки, направленный на развитие скоростно – силовых способностей

№	Название упражнения, номер станции	Дозировка
1.	Отжимание с гантелями	1 мин
2.	Боксерский мешок	1 мин
3.	Выбрасывание грифа перед собой	1 мин
4.	Статика с гантелями	1 мин
5.	Прыжки на тумбу	1 мин
6.	Ударные действия с гантелями	1 мин
7.	Толкание мяча в стену	1 мин
8.	Работа с резиной	1 мин
9.	Работа на лапах	1 мин
10.	Кувалда	1 мин



## Результаты:

Таким образом, после месяца применения круговых тренировок, направленных на развитие основных физических качеств и ударной технике, в группе был достигнут необходимый уровень объема ОФП



## Выводы:

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 спортсмена.





## Список источников:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. 326 с.
2. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: Инсан, 2000 – 425 с.
3. Копцев К.Н., Гаськов А.В., Дегтярев И.П. Основы построения общей и специальной физической подготовки юных боксеров на специально-подготовительном этапе // Бокс: Ежегодник. – М.: ФиС, 1985 – с.16-18.
4. Дегтярев И.П., Мартиросов Э.Г., Кийзбаев М.С. Совершенствование специальной физической подготовленности боксеров-юношей с учетом весовых категорий // Бокс: Ежегодник. – М.: ФиС, 1984 – с.21-22.



Министерство физической культуры и спорта Пермского края  
государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

**Выполнил –Никифоров А.В.**

**Пермь, 2022г.**

**Студента 4 курса  
Группы ПДЗ-19-1**