


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




Презентация подготовлена  
студенткой группы 1ПСО12  
Паршиной Анастасией

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.





**Подготовка боксеров – это сложная педагогическая проблема, благополучное решение которой объединено с вопросами организации тренировки, научно-методического и педагогического направления.**

**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.

# 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.


Термин "круговая тренировка" обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации учеников для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит тот же мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено - для комплексного развития двигательных качеств.



# Особенности круговой тренировки

- ❑ Во время круговой тренировки спортсмен выполняет серию определенных упражнений последовательно, то есть кругом.
- ❑ 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.





# Проведение круговой тренировки

- **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.

# Проведение круговой тренировки

**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.



# Методы круговой тренировки

## **Непрерывно – поточный**

- Заключается 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.**



# Методы круговой тренировки

## **Поточно – интервальный**

- Основан 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.**

# Методы круговой тренировки

## **Интенсивно – интервальный**

- Используется во время роста уровня физической подготовки спортсменов.
- Здесь упражнения выполняются уже с мощностью 75 % от максимума и длительностью 10 – 20 секунд, но время отдыха будет полным.





# Достоинства круговой тренировки

- Ценной чертой круговых тренировок является удачное сочетание жесткого нормирования нагрузок с индивидуализацией, т.е. тренировка может быть как индивидуальной, так и одинаковой для всех.
- Увеличение нагрузки выполняется в соответствии с личными показателями, которые регулярно замеряют еще раз после некоторого промежутка времени.
- Во время такого нормирования нагрузок соблюдается целостность общего и индивидуального подхода в обучении, т.е. группа получает сравнительно одинаковое задание.

# Заключение

- Круговая тренировка является организационно-методической формой использования физических упражнений, строится она таким образом, чтобы создавались наилучшие условия для комплексного развития функциональных способностей спортсменов.
- Круговая тренировка пользуется большим спросом, так как в ней присутствуют разнообразные методические варианты, и выбор тренировочных средств и нормирование нагрузок неограниченны.