


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

- **З**акключается в том, чтобы выполнить упражнения слитно, т.е. одно за другим, с малым интервалом отдыха.
- **О**собенность данного метода в постепенном увеличении индивидуальной нагрузки за счет увеличения мощности работы и повышения количества упражнений в кругах.
- **Т**ут 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.