

Использование метода  
круговой тренировки для  
повышения  
функциональных  
способностей боксеров

# Принципы Круговой тренировки

Данная программа тренировки формируется на основе перемещения по станциям. Здесь нужно соблюдать определённый темп и выполнять поставленные задания.



- ▶ Тренировка проходит, словно по окружности. Для неё подходит любой зал со стандартным объёмом снарядов. Можно работать на стадионе, в домашних условиях и на природе.
- ▶ Сначала необходимо наметить спектр станций. На них и будут совершаться упражнения. Они берутся из курса основной, либо спортивно-профилактической гимнастики.
- ▶ Из следует подбирать так, чтобы развивать мускулатуру, являющейся ключевой в действиях боксёра. А это:
  - ▶ плечевой пояс,
  - ▶ корпус,
  - ▶ ноги.

# Структура

- ▶ Боксёр должен формировать круговую тренировку циклами. Сюда должны включаться различные упражнения. Процесс идёт по станциям.
- ▶ В этой тренировке идёт развитие мышц ударными и техническими движениями на перемещения. Перерыв между станциями (они же раунды) - 1-2 минуты. Тренер должен следить за кондициями спортсменов. При надобности дать им отдых.
- ▶ Всего в этом круговом процессе 9 станций. Они и представлены далее.

# Станция 1

- ▶ Здесь основной снаряд - лавка. Через неё совершаются прыжки. Её длина - 4-6 м. Её можно заменить бревном. Боксёр должен соблюдать такие критерии:
- ▶ Ноги соединяются вместе.
- ▶ В прыжке участвуют обе ноги.
- ▶ Сам прыжок должен получаться энергичным. Момент контакта с полом длится долю секунды.
- ▶ На этой станции идёт работа на укрепление и перемещение ног. Хорошо развивается икроножная мускулатура и связки стоп. Это очень важно для маневрирования на ринге. Ещё в этой тренировке развиваются координация и стойкость.

# Станция 2

- ▶ Здесь накачивается пресс. Темп работы - максимальный. Продолжительность - 3 минуты. Ноги удерживаются. Позиция рук: на затылке.
- ▶ Благодаря такой силовой операции происходит хорошее развитие и укрепление мускулатуры пресса, а позвоночник становится более гибким.



# Станция 3

- ▶ Это тоже силовой процесс. Необходимо выбрасывать гриф, либо штангу. Это одно из специальных силовых упражнений в физическом развитии боксёра.
- ▶ Исходная позиция: указанный снаряд находится на ширине плеч. Есть два варианта действий: он кладётся на грудь или удерживается передней. Затем взрывным действием выбрасывается вперёд и обязательно вверх. По этому же вектору следует в исходную позицию.
- ▶ В фазе выбросов можно подключать ноги. Они выполняют роль пружин.
- ▶ Здесь происходит укрепление мускулатуры рук, плеч и спины. Улучшается их сократительный потенциал.
- ▶ Это обязательный пункт в круговой тренировке боксера профессионала.
- ▶ Снаряд подбирается по массе. Он должен отвечать уровню подготовки и физических способностей боксёра.



# Станция 4

- ▶ Здесь применяется возвышение, например тумба. На неё требуется правильно запрыгивать. И спрыгивать тоже нужно верно.
- ▶ Это упражнение было классическим в круговой тренировке боксера в СССР. Затем его переняли в кроссфит, но там тумба несколько выше.
- ▶ Подпрыгивать нужно предельно высоко. Прыжок может быть вертикальным или боковым. Контакт с землёй максимально краткий
- ▶ Высота тумбы должна быть очень комфортной для такой работы. Здесь также происходит укрепление связок стоп и мышц икр.



# Станция 5

- ▶ Здесь ключевой снаряд - это медицинбол. Это специальный профилактический мяч. Обычно он изготавливается из кожи. Он утяжелён и не скачет от поверхности.
- ▶ В круговом процессе боксёр проделывает работу с ним в одиночку или в тандеме с помощником. В первом случае используется стена. Она - амортизатор.
- ▶ Взрывным усилием бросается мяч вперёд себя. Действие выполняется одной рукой. Так имитируется удар.
- ▶ Это хороший метод для укрепления всех ключевых категорий мышц для боксёра. Ещё здесь развивается координация.

# Станция 6

- ▶ Это этап кувырков. Эти упражнения могут быть хаотичными в разных направлениях. Здесь объектов воздействия становится вестибулярный аппарат. Нагрузка должна быть высокой. Это развитие устойчивости бойца на ринге.
- ▶ Это этап можно выполнять в круговой тренировке в домашних условиях и в зале.



# Станция 7

- ▶ Здесь толкается ядро или блин. Второй вариант - работа со специальной штангой. Это вертикальный напольный снаряд. Это круговая тренировка в тренажёрном зале для боксёра.
- ▶ Работать можно двумя руками по очереди. Принимается боксёрская стойка. Снаряд берётся в руку. Изображаются удары. Производится предельный толчок без замаха.
- ▶ Также блин можно обхватывать двумя руками и делать вперёд в правую и левую стороны.
- ▶ Упражнения с блином можно варьировать. Можно взять блин небольшой массы и имитировать верхние удары. Силовой процесс можно разнообразить: в одну руку взять лёгкий снаряд, в другую тяжелее и изображать разные удары обеими руками по очереди.
- ▶ На этом этапе тренировки идёт прекрасное укрепление всех необходимых мышц. Также развиваются нужные атакующие навыки.

# Станция 8

- ▶ На этом этапе кругового процесса вновь прыжки. На сей раз через козла. Прыгать нужно в разные стороны. Продолжительность - 3 минуты. Это развитие координации и совокупной выносливости.
- ▶ Это тренировка, в которой мышцы постоянно изменяются в динамике, как в настоящем бою.

# Станция 9

- ▶ Финальная фаза тренировки по круговому принципу. Здесь основной снаряд - это настенные блоки или резиновый эспандер. Имитируются атаки. Боксёром применяется сила сопротивления.
- ▶ Нужно исполнять удары обеими руками по очереди без замаха. В начальной фазе движения прикладывается наибольшее усилие.
- ▶ Это превосходное укрепление мускулатуры плеч. Ещё это развитие ударных навыков и взрывной ударной силы.





