

Использование метода круговой тренировки для повышения функциональных способностей боксеров

Буторов Алексей 1пс012

Общие положения метода круговой тренировки в занятиях боксом

- Организационно - методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, данная форма занятий имеет достаточно много достоинств. Но, не смотря на свои достоинства, эта форма является эффективной только в случае её грамотного использования. Наблюдения показывают, что в основном тренеры понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод, повышающий плотность занятий. Не стоит смешивать круговую тренировку, обладающую рядом своих особенностей с проведением любых упражнений поточным способом, это приводит к снижению значимости тренировки.

- В научно-методической литературе и практике применим способ проведения упражнений, под названием поточный мелкогрупповой. Группы разделяются на несколько маленьких, примерно по пять человек каждая, в каждой из групп задания выполняются потоком. Даются любые упражнения - повторение разученного движения с целью закрепления его техники, выполнение специально подобранных упражнений для формирования или развития двигательных качеств и многое другое. Круговая тренировка - это иной способ проведения упражнений. В основе организации спортсменов для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит мелкогрупповой поточный способ.

- Но при этом необходима детально разработанная методика выполнения упражнений. Направление упражнений строго определяется, это необходимо для комплексного развития двигательных качеств. Из-за этого круговая тренировка - это организационно методическая форма занятий физическими упражнениями, нацеленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Существенная форма занятий - это строго нормированные физические нагрузки и одновременно строгая индивидуализация.
- Комплекс из 10 достаточно простых упражнений подходит для круговой тренировки в общеподготовительный период. Каждое упражнение должно воздействовать на конкретные группы мышц, например на мышцы рук или ног, спин или брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. На формирование и развитие разных двигательных качеств влияет выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений. Комплексное развитие двигательных качеств и рост общей работоспособности организма достигается за счёт объединения отдельных ациклических движений в искусственно циклическую структуру путем серийных их повторений.

- В зависимости от количества упражнений в комплексе группа спортсменов делится на 8 подгрупп по 4 человека.
- Перед занятиями распределяются места для выполнения упражнений.
- Порядок прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от рационального использования площади зала и оборудования.
- Необходимо использовать весь подручный инвентарь и все снаряды, которые есть в спортивном зале.
- Пример: можно давать подтягивание в висе и на верхней жерди разновысоких брусьев, прыжки в глубину с возвышения 70 см, как отягощение использовать штанги или гимнастические скамейки. Тренер указывает каждой группе, на каком месте она начинает выполнять упражнение, в каком порядке осуществляются переходы от одной станции к другой. Далее сохраняется тот же порядок.

- Перед началом выполнения комплекса упражнений для каждого боксера устанавливается своя индивидуальная физическая нагрузка. Это делается при помощи так называемого максимального теста.
- Максимальный тест устраивается на 1-ых тренировках.
- Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, тренирующиеся по команде тренера, начинают выполнять на своих станциях определенные упражнения в определенное время, примерно 50 секунд, стараясь выполнить упражнение максимальное для себя количество раз.
- Определяя максимальный тест на каждой станции, необходимо делать паузы интервалом около трёх минут для отдыха или до полного восстановления организма.
- В это время тренирующиеся могут записывать количество повторений в свою личную карту учета достижений, затем переходить на следующую станцию, принимая исходное положение для выполнения следующего упражнения и все повторять.
- После определения максимального теста для каждого спортсмена определяется индивидуальная нагрузка на конкретной станции.

- На следующих занятиях тренирующиеся выполняют каждое упражнение комплекса определенное количество раз, но в различных вариантах. Выполняя весь комплекс, то есть проходя круг за конкретное время, повторяют каждое упражнение определенное количество раз установленное для каждого индивидуально.
- Организм тренирующихся со временем привыкает к регулярно повторяемой нагрузке. В связи с этим нужно понемногу повышать нагрузку, увеличивая дозировку упражнения в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса. Целесообразно проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить данные с исходными результатами, чтобы занимающимся были заметны их сдвиги.
- Весь комплекс упражнений необходимо строить так, чтобы спортсмены привыкали к временным промежуткам раунда (для взрослых время на каждое упражнение - 2 минуты, на отдых - 1 минута, для школьников (подростков) - 1-1,5 минуты, 1 минута на отдых). При планировании тренировки это нужно учитывать.

- для лучшей организации тренировочного процесса в каждой группе необходимо выбрать старшего, который будет оказывать помощь товарищам в выполнении упражнений, страхуя товарищей, следить за определенной дозировкой. Тренер выбирает себе место и контролирует весь процесс тренировки, но кроме этого он должен быть всегда рядом с той станцией, где может понадобиться его помощь. Тренеру необходим секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса. Пульс определяется до выполнения комплекса, сразу после прохождения круга и далее еще раз через минуту в течение 10 секунд (умножив полученное число на 6, получают число ударов за минуту). Показатели пульса отмечаются в личной карте тренирующегося. Подсчет пульса начинается после того, как занимающийся приготовился к этому. По сигналу спортсмены начинают подсчитывать пульс, и после команды "стоп" завершают подсчет.

- Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Спортсменам, восстановление пульса у которых после минутного отдыха меньше 45 ударов, советуют снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при следующем прохождении круга, снизить вес отягощения (если они работают с отягощениями) или число повторов.
- Регулярная оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность тренеру судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на уроках) позволяет сделать выводы о приспособлении сердечно-сосудистой системы к нагрузкам. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это позволяет обеспечить четкий педагогический контроль и самоконтроль тренирующихся за соответствующими реакциями организма.



Спасибо за внимание