

Использование метода круговой тренировки для повышения функциональных способностей боксеров

Костылева Ксения

Группа: 1ПСО-12

Теоретическое обоснование применения метода круговой тренировки для развития функциональной подготовки боксеров.

Понятие и сущность метода круговой тренировки

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.

*Рассмотрим более подробно особенности круговой тренировки. 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. Соединение некоторых ациклических движений в искусственную и циклическую структуру путем серий из их повторений даст возможность комплексного развития двигательных качеств и содействует увеличению общей работоспособности организма спортсмена*

Во время круговой тренировки спортсмен выполняет серию определенных упражнений последовательно, то есть кругом. Здесь нужно выполнять работу в круге как можно быстрее. Показателем усовершенствования будет выполненная работа за наименьший отрезок времени, либо выполнение наибольшего объема работы, т.е. количество повторов упражнения, в каждом из упражнений, либо и то и другое одновременно.

*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 [17].*

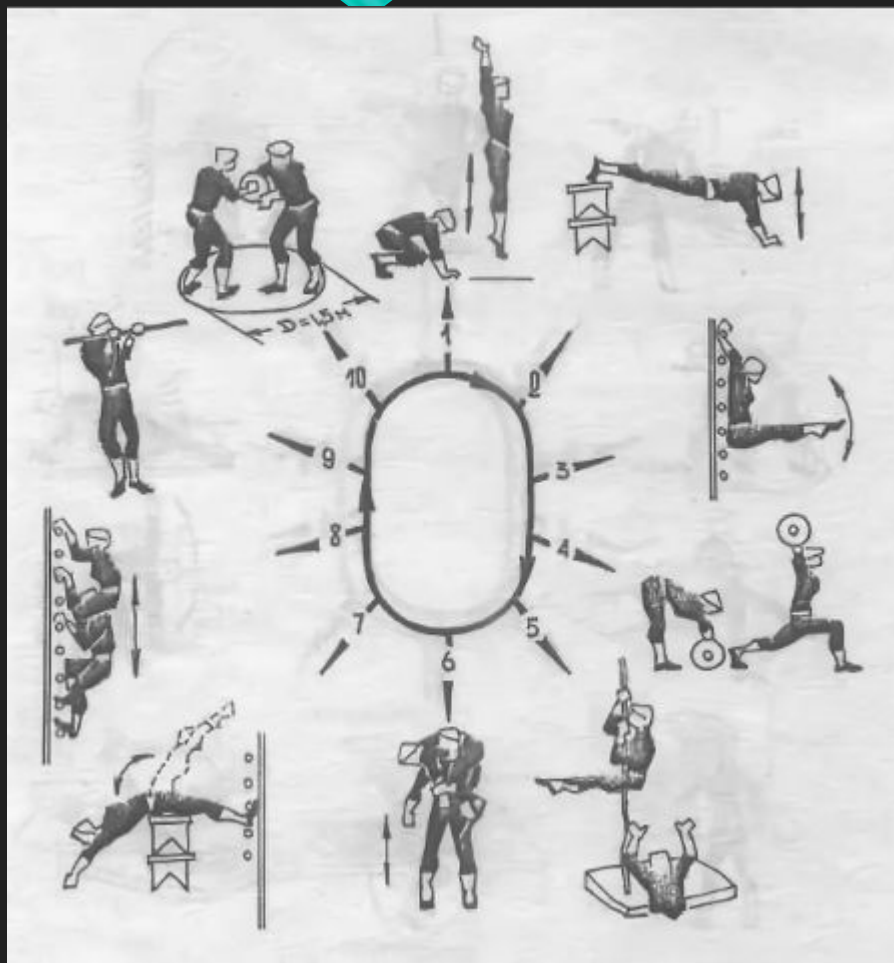
В основу круговой тренировки включены три метода:

Непрерывно – поточный, заключающийся 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

*Поточно – интервальный, основанный 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 [12].*

*Интенсивно – интервальный, используемый во время роста уровня физической подготовки спортсменов. Здесь упражнения выполняют уже с мощностью **75** % от максимума и длительностью **10 – 20** секунд, но время отдыха будет полным [19].*

Ценной чертой круговых тренировок является удачное сочетание жесткого нормирования нагрузок с индивидуализацией, т.е. тренировка может быть как индивидуальной, так и одинаковой для всех. Непременным условием круговых тренировок является стабильный верный учет нагрузки и систематичная оценка результатов. Мера нагрузки для каждого спортсмена обуславливается по испытанию на предельное количество повторов каждого упражнения из комплекса круговой тренировки. Исходя из этого испытания определяют норму тренировочной нагрузки. 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. В итоге у сильных и у слабых сохраняется заинтересованность в занятиях.

Контроль и учет в круговой тренировке введены в ход занятия физическими упражнениями. Основанием нормирования нагрузки будет постоянный замер показателей максимального теста. Максимальный тест создается более простым способом, т.е. спортсмены на каждом упражнении занимают исходное положение, дабы выполнить упражнение в предельно мыслимом темпе. По сигналу тренера начинается выполнение упражнения в течение **30** секунд. Повторный сигнал оповещает об окончании упражнения. Далее идет **30** секунд отдыха. В это время записывается итог упражнения и переход на следующее

Со спортсменами нужно заранее обговаривать и проходить то, как правильно выполнить упражнение и правила их подсчета. Представление о развитии работоспособности будет получено посредством систематических оценок итогов максимального теста и учета тренировочных нагрузок. Сравнив реакцию пульса на повторы нагрузок в кругах, можно будет делать вывод о том, благополучно ли проходит адаптация к данной нагрузке. Таким образом, будет решаться проблема функциональной пробы, которой является тренировочный комплекс упражнений в круговой тренировке. Все это обеспечит четкость педагогического контроля и самоконтроля. Самостоятельная тренировка и подготовка в круговой тренировке содействует в полной мере воспитанию активности и самостоятельности.

Одно из средств сохранения интереса к тренировке – это классификация кругов по степени нагрузки. Сначала упражнения можно делать с одинаковой нагрузкой, что содействует появлению у спортсменов постоянной потребности в упражнениях, выражающейся в многолетней спортивной деятельности либо в потребности к самостоятельной тренировке в домашних условиях

Таким образом, простейшие упражнения круговых тренировок могут подкреплять все старания тренера, устремленные на воспитание у спортсменов воли, настойчивости, целеустремленности и удержание их на нужном уровне.

Одно занятие круговой тренировки содержит **2 – 3** вида средств физического воспитания либо некоторые элементы. Данные занятия в полной мере содействуют разностороннему развитию организма спортсменов, так как работают все главные группы мышц, сердечнососудистая и дыхательная система, и возрастает эмоциональное состояние человека. Итог данного построения занятия – это высокая их плотность и существенный объем выполненной работы.

Метод круговой тренировки

Метод круговой тренировки в основном рассчитан на групповые занятия. Но простые варианты можно применять и для индивидуальной тренировки. В организацию круговой тренировки положена необходимость слаженных действий всей группы, соблюдение определенного порядка работы и дисциплинированность. Естественно, что все это дает возможность для воспитания моральных качеств и навыков поведения

Круговую тренировку можно запланировать как в подготовительной части занятия, так и в основной и в заключительной, в зависимости от определенных задач. Также здесь играет роль контингент занимающихся, годы их обучения, их физическая подготовка и уровень технического мастерства.

Внедрение круговой тренировки в подготовительную часть тренировки и взаимосвязь с последующей интенсивной работой в основной части, потребует от занимающихся большого напряжения и приложения усилий к постижению разных движений. Главная роль данного комплекса – это подготовить организм человека к последующей работе в основной части тренировки. Использование круговой тренировки в основной части сплочено с развитием физических качеств при условии, что организм еще не уставший и готов к выполнению работы в больших объемах и наилучших условиях нагрузки. В заключительной же части круговые тренировки планируются редко, может тогда, когда есть недостаточная нагрузка

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*

Таким образом, 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 спортсменов.

Основой в организации круговой тренировки является цикличное проведение комплекса физических упражнений, которые выбраны по определенной схеме. Все круговые тренировки составляют их простых по технике упражнений, которые разучивают заранее. По методике круговая тренировка является строго построенным процессом, в котором упражнения исполняются с определенными нормами нагрузок и отдыхом. Круговая тренировка пользуется большим спросом, так как в ней присутствуют разнообразные методические варианты, и выбор тренировочных средств и нормирование нагрузок неограниченны.

Основное понятие функциональных способностей боксеров и методика их повышения

Многолетняя тренировка — чрезвычайно сложный процесс, который включает в себя деятельность организма и его систем. Все двигательные действия человека осуществляются мышечной массой, которая контролируется центральными и периферическими механизмами нервной системы, функционально и энергетически снабжающаяся одинаковыми физиологическими системами. Организму человека свойственны уникальные свойства: функциональная универсальность и приспособительная активность. Благодаря им, в результате целенаправленного и регулярного физического напряжения, организм избирательно увеличивает свою работоспособность и количественно формирует ту форму характерной приспособляемости, которая определена конкретной двигательной деятельностью и, главным образом, устанавливает ее успех. Подобный избирательный характер функциональной специализации определяется, в основном, порядком осуществляемой работы, который характеризуется двумя факторами: объемом и интенсивностью тренирующих действий



Вот тут уже разумно говорить о морфофункциональной специализации организма (МФС) — на боксерском сленге «функционалка», зависящая от условий тренировочной и соревновательной деятельности. Она формируется для определенного вида мышечной деятельности и обуславливает уровень развития специализированных чувств, физической работоспособности и др. [3]

Для морфофункциональной специализации свойственны установленные анатомо-физические видоизменения, которые проявляются:

- в развитии функциональных возможностей организма в необходимом течении;*
- в слаженности действий всех функционально-активных систем, определяющих высокий уровень жизнеобеспечения;*
- в гетерохронности приспособительных преобразований организма*

Необходимая устремленность МФС достигается за счет специализированной тренировки, при которой условия спортивной деятельности содействуют выработыванию специализированной функциональной структуры, снабжающей эту деятельность.

Процесс специализации



Процесс специализации тренировки в боксе задевает, наряду с применением специальных упражнений, общеразвивающие. Свободное употребление средств ОФП оправдывается актуальностью влияния специальных упражнений на психику спортсмена. Тренировка боксера не может заключаться только в упражнениях в парах, в работе на снарядах, в спаррингах, в вольных боях и др. В учебно-тренировочный процесс, конечно, влетают разные беговые упражнения, работу с тяжестями, спортивные и подвижные игры, которые, тем не менее, несут специализированный характер. Специализация общеразвивающих упражнений реализуется путем сведения их с соревновательными, не настолько по форме, насколько по характеру нервно-мышечных усилий, режиму работы и прочим параметрам

Основные физические качества боксеров и методы их развития

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.

Для специальной физической подготовки в различных видах единоборств можно подбирать или составлять упражнения, сориентированные на развитие того или иного качества.

Скоростно-силовые способности боксеров и пути их развития

Под специальной силой в единоборствах понимают способность получать оцениваемый результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или наименьшей суммарной затратой энергии.

Известно, что максимальную силу у спортсменов можно повысить двумя путями:

а) за счет увеличения мышечной массы;

б) за счет совершенствования внутримышечной и межмышечной координации.

Приобретенная сила сохраняется дольше, если ее увеличение сопровождается одновременным ростом мышечной массы, и наоборот, сила теряется быстрее, если масса мышц не увеличивается. Если спортсмен систематически не применяет упражнения, требующие значительных мышечных напряжений, происходит снижение мышечной силы.

*Физиологический механизм увеличения силы за счет роста мышечной массы основан на интенсивном расщеплении белков работающих мышц в процессе выполнения физических упражнений. При этом применяемые отягощения должны быть достаточно большими, но не максимальными (например, штанга весом **60-75 %** от максимума).*

*Продолжительность серии упражнений должна составлять **20-40 сек.**, что позволяет осуществлять движения за счет необходимого в данном случае анаэробного механизма энергообеспечения. Меньшая продолжительность упражнений не рекомендуется, поскольку обменные процессы в мышцах не успевают активизироваться. В свою очередь **20-40-секундные** упражнения вызывают существенные изменения состава белков в работающих мышцах. В итоге после активного расщепления белков в период отдыха происходит усиленный их ресинтез (восстановление и сверхвосстановление), что и приводит к росту мышечного поперечника.*

Спасибо за внимание!

Костылева Ксения

Группа: 1ПСО-12