

Использование метода круговой тренировки для повышения функциональных способностей боксеров.

Подготовила: Ерухина Елена
1ПСО-12

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. Также боксу присущи разнообразие и яркость индивидуальных манер боксеров.

Управление тренировками боксеров – это весьма трудный и неоднозначный процесс. Подготовка боксеров – это сложная педагогическая проблема, благополучное решение которой объединено с вопросами организации тренировки, научно-методического и педагогического направления.

Тренера должны конкретно планировать все средства и методы для решения установленных задач, чтобы достигать намеченных целей.



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.



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 повторов 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.



Три метода круговой тренировки

- 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.
- 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.

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.



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.

Вывод

- 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.



**Спасибо
за
внимание!**