

Использование метода круговой
тренировки для повышения
функциональных способностей
боксеров

Основные физические качества боксеров и методы их развития

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.

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

Методики повышения функциональной подготовки боксеров

На различных этапах подготовки боксеров необходимо варьировать объемы *интенсивной* и *малоинтенсивной* нагрузки. В практике подготовки боксеров применяется следующее распределение тренировочных средств по зонам интенсивности:

I зона - ЧСС до 150 уд/мин;

II зона - до 180 уд/мин;

III зона - свыше 180 уд/мин.

Рассмотрим специальные методические приемы, способствующие повышению уровня физической работоспособности у боксеров:

- уменьшение продолжительности раундов с увеличением интенсивности;
- увеличение продолжительности тренировочных раундов;
- сокращение интервалов отдыха;
- многократное повторение соревновательных отрезков (например, 3-4 раза выполнить работу в 5 раундов по 2 мин с перерывом между раундами 1 мин и паузами отдыха между отрезками 4-6 мин);
- деление раунда на интервалы интенсивной работы и активного отдыха;
- упражнения условного боя с двумя соперниками одновременно;
- частая смена соперника в раунде и в тренировке;
- моделирование соревновательных поединков в условиях тренировки;
- спуртовая работа в начале, середине и в конце раунда;
- многораундовая работа (15-20 раундов) на снарядах, с партнером, со скакалкой;
- упражнения на тяжелых снарядах в постоянно меняющемся темпе;
- длительное выполнение специальноподготовительных упражнений в ритмоскоростных режимах, соответствующих соревновательным.

Общие положения применения метода круговой тренировки в занятиях боксом

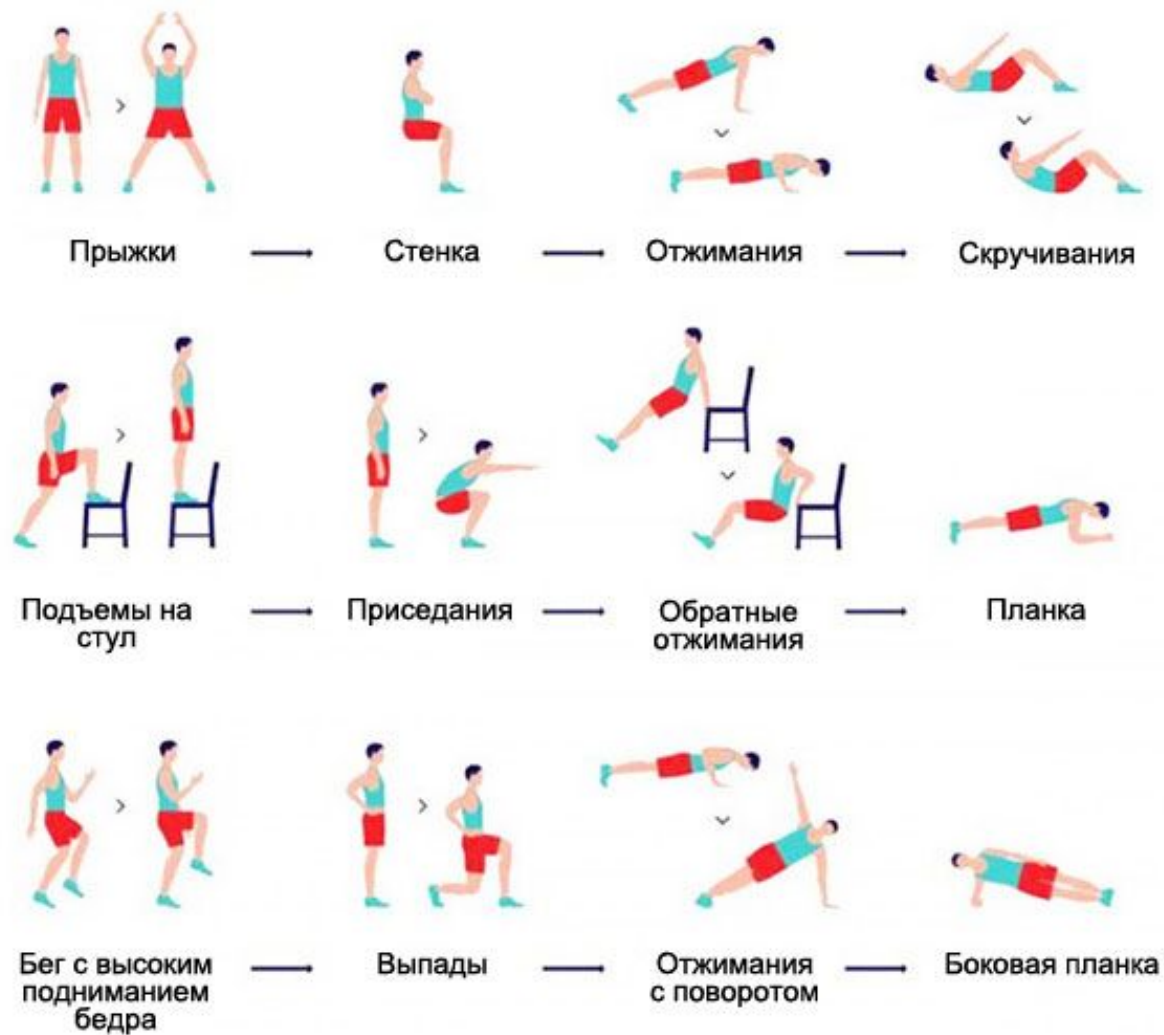
- В зависимости от числа упражнений в комплексе группу делят на 6-8 групп по 2-3 человека.
- Заранее (перед занятием) размещают места (станции) для выполнения упражнения.
- Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование.
- Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале.
- Например, можно давать подтягивание в висе и на верхней жерди разновысоких брусьев, прыжки в глубину с возвышения 60-70 см, как отягощение применить штанги, гимнастические скамейки и т.д. Тренер указывает каждой группе, на каком месте она начинает упражняться, и в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок.
- Перед началом выполнения комплекса для каждого спортсмена устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью так называемого максимального теста (МТ).
- Максимальный тест определяется на первых тренировках.

Для лучшей организации в каждой из групп нужно назначить старшего (групповода), который помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их, следит за установленной дозировкой. Тренер выбирает себе место, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь. Тренеру нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса. Пульс подсчитывается до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и затем еще через минуту в течении 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту). Показатели пульса записываются в личную карточку спортсмена. Подсчет пульса начинается после того, как спортсмены приготвились к этому. По сигналу они начинают подсчитывать пульс, и после команды "стоп" заканчивают подсчет.

Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Занимающимся, восстановление пульса которых после отдыха 1 минуту меньше 35-40 ударов, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга, снизить вес отягощения (если они работают с отягощениями) или количество повторов.

Систематическая 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 ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль занимающихся за соответствующими реакциями организма.

Пример круговой тренировки



Спасибо за внимание.