

Использование метода круговой тренировки для повышения функциональных способностей боксеров .

Кузьминых Иван

Тренировки по боксу позволяют очень быстро из новичка сделать настоящего бойца. Это не только спорт, но и особая система подготовки. Ни одна система не позволяет достигать таких результатов, как бокс. В то время как в других единоборствах начинающие спортсмены в течение первого года только постигают основы, еще не могут вести свободный бой, боксер за этот период может научиться успешно вести бой на разных дистанциях, принять участие в первых соревнованиях и уже представлять грозную силу на улице.

Круговая тренировка в боксе — это очень важный элемент физической подготовки боксера, поскольку позволяет выработать у него специальные качества, которые важны в схватках. Боксерский бой требует хорошей силовой подготовки, развитой выносливости. Но вырабатывать их традиционными методами, как это делают бодибилдеры, не получится. Такой спорт с его линейными тренировками не подходит для рваного ритма боя, где каждую секунду положение меняется. Нужны тренировки в таком же рваном режиме, когда нагрузка очень быстро меняется.

Круговая тренировка в боксе позволяет выработать различные спортивные качества бойца такие, как скорость, сила, выносливость, скоростно-силовая выносливость и скоростная сила, не по отдельности, а в комплексе. Если проводятся индивидуальные занятия, тренер подбирает под каждого бойца особые эффективные комплексы, которые позволяют устранить слабые стороны.

Новичкам рекомендуются:

- подтягивания;
- подъемы корпуса из положения лежа на спине;
- выпады ногами поочередно вперед и назад;
- отжимания от пола;
- наклоны вперед с гантелями в руках;
- прыжки со скакалкой;
- наклоны в стороны с гантелями в руках.

Все упражнения делаются в один подход, затем отдых 2-3 минуты и выполнение в той же последовательности. Всего 4-5 подходов.

Количество повторений каждого упражнения зависит от ваших физических данных, а также доступного веса гантелей или другого отягощения. Перейдем к снарядам, на которых часто и успешно тренируются боксеры.