

**Использование метода
круговой тренировки для
повышения
функциональных
способностей боксеров**

Ушакова Настя

12т10

Принципы КТ.



Принципы КТ.

- Данная программа тренировки формируется на основе перемещения по станциям. Здесь нужно соблюдать определённый темп и выполнять поставленные задания.
- Тренировка проходит, словно по окружности. Для неё подходит любой зал со стандартным объёмом снарядов. Можно работать на стадионе, в домашних условиях и на природе.
- Сначала необходимо наметить спектр станций. На них и будут совершаться упражнения. Они берутся из курса основной, либо спортивно-профилактической гимнастики.
- По степени развития они максимально приближаются к упражнениям из специальной программы боксёра.
- Из следует подбирать так, чтобы развивать мускулатуру, являющейся ключевой в действиях боксёра. А это:
 - 1) плечевой пояс,
 - 2) корпус,
 - 3) ноги.
 - Процесс также должен развивать динамику, мощность и выносливость.

Структура.

- Боксёр должен формировать круговую тренировку циклами. Сюда должны включаться различные упражнения. Процесс идёт по станциям.
- В этой тренировке идёт **развитие мышц ударными и техническими движениями на перемещения**. Перерыв между станциями (они же раунды) – 1-2 минуты. Тренер должен следить за кондициями спортсменов. При надобности дать им отдых.
- Всего в этом круговом процессе 9 станций. Они и представлены далее.

Станция 1.

- Здесь основной снаряд – лавка. Через неё совершаются прыжки. Её длина – 4-6 м. Её можно заменить бревном. Боксёр должен соблюдать такие критерии:
- Ноги соединяются вместе.
- В прыжке участвуют обе ноги.
- Сам прыжок должен получаться энергичным. Момент контакта с полом длится долю секунды.
- На этой станции идёт работа на укрепление и перемещение ног. Хорошо развивается икроножная мускулатура и связки стоп. Это очень важно для маневрирования на ринге. Ещё в этой тренировке развиваются координация и стойкость.

Станция 2.

- Здесь накачивается пресс. Темп работы – максимальный. Продолжительность – 3 минуты. Ноги удерживаются. Позиция рук: на затылке.

- Благодаря такой силовой операции

про
укр
поз



М.

Станция 3.

- Это тоже силовой процесс. Необходимо выбрасывать гриф, либо штангу. Это одно из специальных силовых упражнений в физическом развитии боксёра.
- Исходная позиция: указанный снаряд находится на ширине плеч. Есть два варианта действий: он кладётся на грудь или удерживается передней. Затем взрывным действием выбрасывается вперёд и обязательно вверх. По этому же вектору следует в исходную позицию.
- В фазе выбросов можно подключать ноги. Они выполняют роль пружин.
- Здесь происходит укрепление мускулатуры рук, плеч и спины. Улучшается их сократительный потенциал.
- Это обязательный пункт в круговой тренировке боксера профессионала.
- Снаряд подбирается по массе. Он должен отвечать уровню подготовки и физических способностей боксёра.

Станция 4.

- Здесь применяется возвышение, например тумба. На неё требуется правильно запрыгивать. И спрыгивать тоже нужно верно.
- Это упражнение было классическим в круговой тренировке боксера в СССР. Затем его переняли в кроссфит, но там тумба несколько выше.
- Подпрыгивать нужно предельно высоко. Прыжок может быть вертикальным или боковым. Контакт с землёй максимально краткий
- Высота тумбы должна быть очень комфортной для такой работы. Здесь также происходит укрепление связок стоп и мышц икр.

Станция 5.

- Здесь ключевой снаряд – это медицинбол. Это специальный профилактический мяч. Обычно он изготавливается из кожи. Он утяжелён и не скачет от поверхности.
- В круговом процессе боксёр проделывает работу с ним в одиночку или в тандеме с помощником. В первом случае используется стена. Она – амортизатор.
- Взрывным усилием бросается мяч вперёд себя. Действие выполняется одной рукой. Так имитируется удар.
- Это хороший метод для укрепления всех ключевых категорий мышц для боксёра. Ещё здесь развивается координация.

Станция 6.

- Это этап кувырков. Эти упражнения могут быть хаотичными в разных направлениях. Здесь объектов воздействия становится вестибулярный аппарат. Нагрузка должна быть высокой. Это развитие устойчивости бойца на ринге.
- Это этап можно выполнять в круговой тренировке в домашних условиях и в зале.



Станция 7.

- Здесь толкается ядро или блин. Второй вариант – работа со специальной штангой. Это вертикальный напольный снаряд. Это [круговая тренировка](#) в тренажёрном зале для боксёра.
- Работать можно двумя руками по очереди. Принимается боксёрская стойка. Снаряд берётся в руку. Изображаются удары. Производится предельный толчок без замаха.
- Также блин можно обхватывать двумя руками и делать вперёд в правую и левую стороны.
- Упражнения с блином можно варьировать. Можно взять блин небольшой массы и имитировать верхние удары. Силовой процесс можно разнообразить: в одну руки взять лёгкий снаряд, в другую тяжелее и изображать разные удары обеими руками по очереди.
- На этом этапе тренировки идёт прекрасное

Станция 8.

- На этом этапе кругового процесса вновь прыжки. На сей раз через козла. Прыгать нужно в разные стороны. Продолжительность – 3 минуты. Это развитие координации и совокупной выносливости.
- Это тренировка, в которой мышцы постоянно изменяются в динамике, как в настоящем бою.



Станция 9.

- Финальная фаза тренировки по круговому принципу. Здесь основной снаряд – это настенные блоки или резиновый эспандер. Имитируются атаки. Боксёром применяется сила сопротивления.
- Нужно исполнять удары обеими руками по очереди без замаха. В начальной фазе движения прикладывается наибольшее усилие.
- Это превосходное укрепление мускулатуры плеч. Ещё это **развитие**

Итог.

- Физическая подготовка в круговой тренировке для бокса получила превосходное развитие. Этот метод был разработан в СССР. Для подборки упражнений использовали особую схему. В ней последовательно сочетались действия на разные перемещения с силовыми задачами. Так обеспечивалось отличное развитие всех ключевых мышц. В сочетании с прочими методиками воспитывался настоящий