

**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.

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

Результаты исследования и их обсуждение

- Перед началом первого этапа эксперимента в обеих группах проводились тесты на общую физическую подготовку.
- По итогам первого теста на ОФП, выяснилось следующее:
- - средние значения групп по каждому нормативам выявили, что физической подготовкой ребята из экспериментальной группы ненамного уступают ребятам из контрольной группы;
- - думается, здесь надо учитывать географическое и социальное месторасположение групп: ДЮСШ - 5 находится в Сайсарах, где социальное положение жителей оставляет желать лучшего, дети в основном из неблагополучных семей, физически неподготовлены, ДЮСШ-6 находится в самом центре города, издавна является известной боксерской школой, заниматься приходят ребята с претензиями на чемпионство, слабые туда не идут.

Выводы и практические рекомендации

- 1. Упражнения с отягощениями лучше подбирать таким образом, чтобы нагрузка приходилась на мышцы-антагонисты, например, после отжиманий в упоре на брусьях, следующей станцией должно быть подтягивание обратным хватом (первое упражнение на трицепсы, второй на бицепсы), в этом случае мышцы не "забиваются". Показания ЧСС при выполнении задач скоростно-силового характера должны быть в пределах 170-180 уд/мин. Субмаксимальные нагрузки допускаются только во время соревновательных боев. Для развития взрывной силы эффективен ударный метод Верхошанского, однако следует подходить к нему с осторожностью, варьировать высоту прыгивания или вес снаряда (при отработке встречного взрывного удара). Для развития скоростной выносливости используются спурты на снарядах, по раундам, якутские национальные прыжки.
- 2. Грамотно спланированная и организованная круговая тренировка дает большой эффект для развития всех физических и морфофункциональных способностей занимающихся, однако в силу большой напряженности и требований к морально-волевым качествам занимающихся, в детских секциях данный метод надо применять с большой осторожностью, строго дозируя нагрузки.