

Бюджетное учреждение профессионального образования  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
“Нижневартовский социально-гуманитарный колледж”

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА  
ВЛИЯНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА  
РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ  
15-16 ЛЕТ

Обучающийся 420с группы  
Морозов Александр Константинович  
Специальность 49.02.01  
“Физическая культура”  
Руководитель ВКР Щепотин Дмитрий Викторович

# Актуальность

Бокс - это физически требовательный спорт, который требует высокого уровня силы, выносливости и выносливости. Для боксеров, особенно в возрастной группе 15-16 лет, важно развивать свои силы, чтобы преуспеть в спорте. Различные методы обучения были использованы для повышения прочности у боксеров, и одним из таких методов является круговое обучение.

# Цель исследования

изучение влияния метода круговой подготовки на развитие способностей прочности у боксеров в возрасте 15-16 лет. Изучая существующую литературу, проводя систематический обзор и анализируя эмпирические исследования, эта работа направлена на то, чтобы обеспечить исчерпывающее понимание влияния круговой подготовки на развитие силы молодых боксеров.

Гипотеза: предполагается, что круговой метод тренировочного процесса является наиболее эффективным в развитии силовой подготовки боксеров, существует большое количество вариативности упражнений для достижения наилучших результатов у молодых боксеров.

# Задачи исследования

- Определить наиболее эффективные комплексы упражнений в круговом методе тренировочного процесса.
- Выяснить основные задачи силовой подготовки боксеров 15-16 лет.
- Произвести подбор эффективных упражнений для развития силы у боксеров.

# ГЛАВА 1. ВЛИЯНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ БОКСЕРОВ 15-16 ЛЕТ

## 1.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Метод круговой подготовки оказывает значительное влияние на физическую подготовку боксеров в возрасте 15-16 лет. Подготовка к скоростной мощности играет решающую роль в улучшении спортивных результатов боксеров, способствуя гармоничному развитию их тел в течение периода роста. В этом исследовании была разработана методология обучения скорости в возрасте от 14 до 15 лет, основанная на использовании круговой подготовки.

# Влияние циркулярной подготовки на физическую подготовку боксеров 15-16 лет:

1. Развитие силы: Круговое обучение при правильном внедрении может значительно усилить способности прочности боксеров в 15-16 возрастной группы. Включая упражнения с сопротивлением, такие как тяжелая атлетика, упражнения на веса и плиометрика, боксеры могут улучшить свою общую прочность и выходную мощность. Эта повышенная сила может привести к более эффективным ударам, улучшению движения и лучшей общей производительности на ринге.

2. Улучшение выносливости: круговые тренировки, с акцентом на высокоинтенсивные интервальные тренировки, также может значительно улучшить выносливость боксеров. Повторные приступы интенсивных упражнений, сопровождаемые коротким периодом восстановления, помогают боксерам развить свои анаэробные и аэробные энергетические системы, что позволяет им поддерживать высокий уровень производительности на протяжении всего матча. Улучшенная выносливость позволяет боксерам поддерживать свою мощность, движение и защитные стратегии на протяжении дольше, что дает им конкурентное преимущество.

3. Улучшение скорости и ловкости: метод круговой тренировки с его акцентом на различные и динамические упражнения может повысить скорость и ловкость боксеров. Включая упражнения, которые требуют быстрых движений, быстрых изменений в направлении и взрывной мощности, боксеры могут улучшить свою работу ног, время реакции и общую скорость. Эти улучшения позволяют боксерам эффективно избегать атак противников, запускать контратаки и быстро перемещаться по кольцу.

4. Профилактика травм: круговая тренировка, при разработке с акцентом на надлежащую технику и предотвращение травм, также может способствовать общему благополучию боксеров. Включая упражнения, которые укрепляют мышцы и суставы, связанные с боксерскими движениями, боксеры могут снизить риск общих травм, таких как растяжения, штаммы и мышечный дисбаланс. Кроме того, различия в упражнениях и методах обучения помогают предотвратить чрезмерное использование травм, позволяя достаточное время восстановления для определенных групп мышц.

## 1.2. Особенности применения метода круговой тренировки в боксе

Бокс - это физически требовательный спорт, который требует высокого уровня физического фитнеса, включая силу, выносливость, скорость и ловкость. Чтобы эффективно развивать эти качества, боксеры используют различные методы обучения, одним из которых является круговое обучение. Круговое обучение - это метод, который включает в себя выполнение ряда упражнений в непрерывной цепи, почти не отдыхая между упражнениями. Этот метод приобрел популярность в области бокса из-за его способности улучшать общую физическую подготовку и конкретные навыки бокса. В этом разделе мы рассмотрим влияние круговой подготовки на физическую подготовку боксеров в возрасте 15-16 лет, подчеркнув его функции и преимущества.

# Преимущества круговой подготовки в боксе:

1. Улучшенная сердечно -сосудистая выносливость: круговая тренировка включает в себя выполнение упражнений непрерывно, что повышает частоту сердечных сокращений и бросает вызов сердечно -сосудистой системе. Этот метод помогает боксерам улучшить свои аэробные мощности, позволяя им поддерживать усилия по высокой интенсивности во время боя.

2. Улучшенная мышечная выносливость: круговая тренировка включает в себя выполнение различных упражнений, нацеленных на различные группы мышц. Этот метод увеличивает мышечную выносливость, позволяя боксерам выполнять повторяющиеся движения с меньшей усталостью. Улучшенная мышечная выносливость имеет решающее значение в боксе, поскольку это позволяет боксерам сохранять свою силу и технику удара на протяжении всего боя.

3. Повышенная сила и мощность: круговая тренировка может быть разработана для включения силовых упражнений, таких как упражнения на тяжелую атлетику или упражнения на вес. Включив эти упражнения в цепь, боксеры могут развивать большую прочность и мощность, которые необходимы для создания силы в ударах и поддержания сильной оборонительной позиции.

4. Повышенная ловкость и координация: круговая подготовка часто включает в себя упражнения, которые требуют быстрых изменений в направлении, упражнения по работе с ногами и координационными упражнениями. Эти действия помогают боксерам повысить свою ловкость и координацию, позволяя им быстро и эффективно двигаться на ринге.

5. Улучшенная умственная прочность: круговая подготовка физически требует и умственно сложной. Непрерывный характер схемы подталкивает боксера к их пределам, проверяя их умственную устойчивость и решимость. Регулярно включая круговые тренировки в свою рутину, боксеры развивают умственную прочность, что имеет решающее значение для продолжения физических и умственных требований боя.



# Особенности круговой тренировки в боксе для 15-16-летних боксеров:

1. Прогрессивная перегрузка: Круговая тренировка для молодых боксеров должна следовать принципу прогрессивной перегрузки. Это означает постепенное увеличение сложности и интенсивности упражнений с течением времени. Важно учитывать возраст и физическое развитие боксеров, чтобы обеспечить их безопасность и предотвратить перетренированность.

2. Правильная техника: очень важно подчеркнуть правильную технику во время круговых тренировок. Боксеры должны быть обучены правильной форме и выполнению каждого упражнения, чтобы предотвратить травмы и максимизировать эффективность обучения. Тренеры должны внимательно следить и предоставить обратную связь по технике, чтобы обеспечить ее последовательность.

3. Сбалансированная конструкция схемы: схема должна включать упражнения, нацеленные на различные группы мышц и навыки, специфичные для бокса. Это обеспечивает сбалансированное развитие силы, выносливости, скорости и ловкости. Схема также должна быть разработана для моделирования требований боксерского матча, включающего упражнения, которые имитируют движения и энергетические системы, используемые в спорте.

4. Индивидуализация: у каждого боксера есть уникальные сильные стороны, слабые стороны и тренировочные цели. Круговое обучение должно быть индивидуализировано для удовлетворения этих конкретных потребностей. Тренеры должны оценить физические способности каждого боксера и соответствующим образом адаптировать цепь, сосредоточившись на областях, которые требуют улучшения.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, исследование влияния круговой подготовки на развитие силовых способностей у боксеров в возрасте 15-16 лет очень актуально и значительно в области спортивной науки. Это исследование направлено на то, чтобы внести свой вклад в существующую базу знаний о методах силовых тренировок в боксе и предоставление ценной информации для тренеров, спортивных ученых и самих молодых боксеров