



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

Введение

- Актуальность данной проблемы заключается в том, что в условиях современного бокса, с его высочайшими требованиями к физической и технико-тактической подготовке боксеров, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути и методики всестороннего развития спортсменов.

- 
- Прошедший Чемпионат России в Якутске наглядно убедил нас в важности хорошей функциональной подготовленности боксеров, в умении держать высокий темп боя, выдерживать силовую борьбу, быстро восстанавливаться. Учитывая увеличение плотности боя за последнее время, а также повышение эффективности боевых действий в заключительном решающем раунде поединка, можно говорить о высоком уровне выносливости боксеров и прогнозировать дальнейший прогресс в развитии этого важного качества в ближайшем будущем. Примерно то же можно сказать и о быстроте и силе ударов - современный бокс становится все более быстрым и жестким.

- 
- В данной работе мы хотим рассмотреть возможности повышения функциональной подготовленности боксеров методом круговой тренировки.
 - Гипотеза исследования: мы предполагаем, что специально разработанная для начинающих боксеров методика круговой тренировки поможет более быстрому усвоению необходимых навыков и развитию всех физических качеств.
 - Объектом исследования является тренировочный процесс юношей, занимающихся боксом.
 - Предметом исследования является применение комплекса специальной круговой тренировки в учебно-тренировочных занятиях боксеров.

Теоретическая значимость

- была разработана специализированная комплексная круговая тренировка, направленная на повышение функциональной подготовленности юношей, занимающихся боксом.
- Практическая значимость: проведенные исследования показали высокую эффективность применения специализированной комплексной круговой тренировки в тренировочном процессе юных боксеров. Данная методика может быть использована в работе аналогичных секций бокса, в частности, УОР (училище олимпийского резерва).
- Опытно-экспериментальная база исследования: секция бокса при ДЮСШ №5 г. Якутска РС (Я).
- Структура работы: дипломная работа состоит из введения, 3-х глав, заключения, списка литературы и приложений.
- Мы не претендуем на уникальность нашего исследования в свете имеющегося материала, тем не менее, полагаем, что это работа может сыграть некоторую положительную роль в развитии тренировочного процесса, оказать помощь действующим тренерам в их работе. Поэтому нами была выбрана тема для дипломной работы - применение метода круговой тренировки для повышения функциональной подготовки боксеров.

A black and white photograph of a muscular man's torso and arms, wearing boxing gloves. The word "Конец!" is overlaid in large white text. The man's muscles are highly defined, and the lighting creates strong highlights and shadows, emphasizing his physique. The boxing gloves are dark and appear to be made of leather or a similar material. The background is dark, making the man's body the central focus.

Конец!