

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу «Алмаз»
города Челябинска

Методическая разработка

тема: «Круговая тренировка в боксе»

Выполнила: старший инструктор – методист
МБУ СШОР по боксу «Алмаз»
Асеева А.Н.

Челябинск 2019 г.

Круговые тренировки - один из традиционных методов комплексной физической подготовки боксёров. Они включают в себя как элементы ОФП, так и особые упражнения для развития функциональной специализации. Круговая форма тренинга была разработана в середине XX века, успешно применялась тренерами советской школы бокса и продолжает сохранять актуальность.

Как и в других спортивных единоборствах, в боксёрском круговом тренинге применяется переменная интенсивность с преобладанием высокой. Общая физическая нагрузка за один «раунд» круговой тренировки может превышать таковую за раунд спортивного поединка. Учитывая, что отдых между кругами непродолжителен, а количество выполняемой работы высоко, этот тренинг по боксу давно заслужил репутацию очень эффективного для подготовки спортсменов к физическим испытаниям на соревнованиях.

Задачи круговой тренировки

В комплекс задач круговой тренировки боксёров входит, в основном развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Более детально они представлены следующими параметрами:

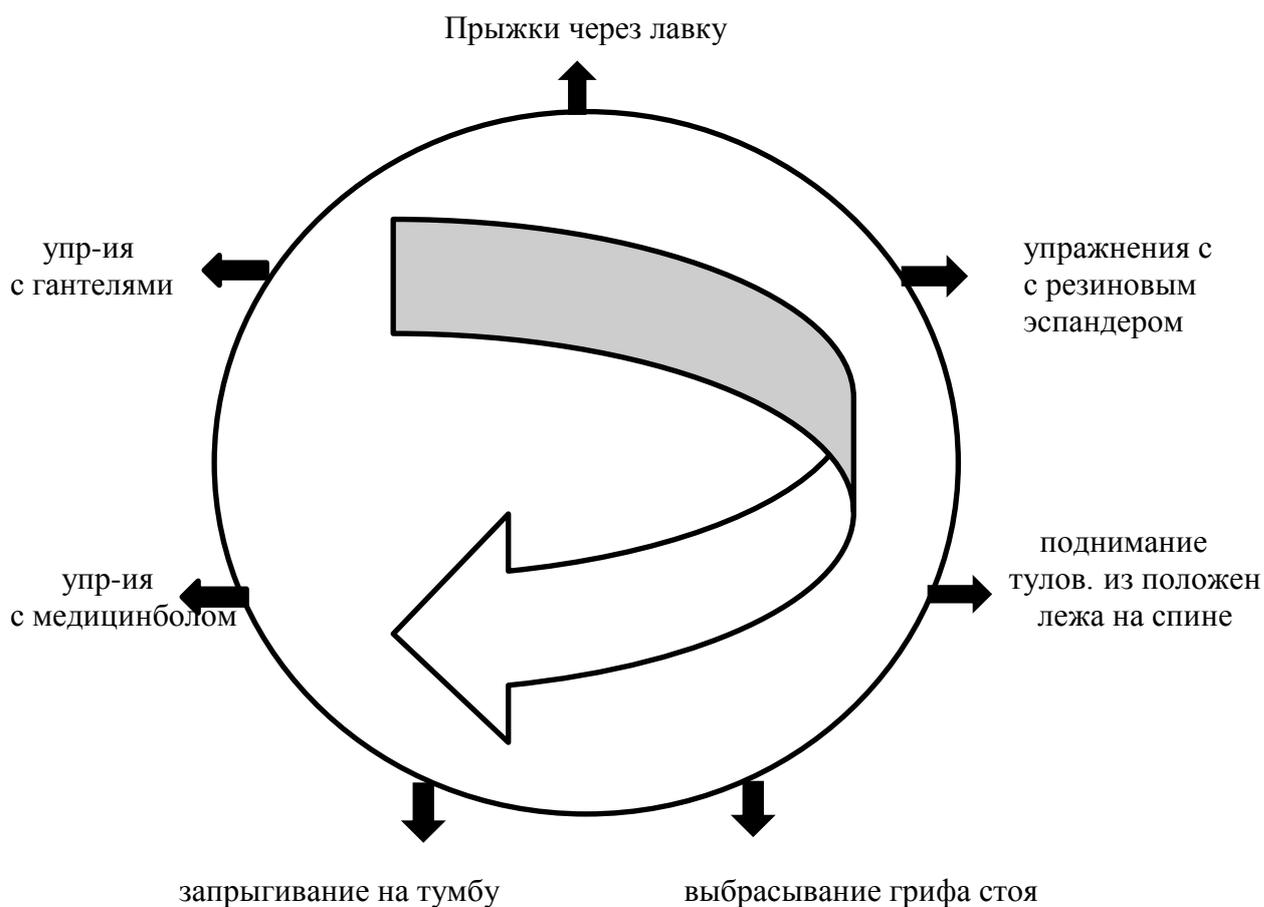
- скорость;
- взрывная сила (удары, резкие неожиданные перемещения);
- быстрая динамическая сила (разрыв навязанного клинча);
- медленная динамическая сила (сопротивление весу противника в навязанном клинче);
- силовая выносливость;
- кардиореспираторная выносливость.

Принципы построения круговой тренировки

Для каждого из упражнений заранее организуется место с необходимым инвентарём. Такие места часто называют «станциями», имея в виду то обстоятельство, что спортсмен как бы движется по заданному маршруту с назначенными остановками. Для одного и того же упражнения может быть сделано сразу несколько одинаковых станций. Подобная организация тренировки позволяет проводить большие групповые занятия. Круговая тренировка строится из нескольких кругов (циклов, раундов). Каждый круг состоит из ряда упражнений, выполняемых в заранее определённом порядке. Количество таких упражнений может варьироваться от 6 до 10. Число упражнений в круге изменяется исходя из принципа циклирования тренировок, который подразумевает периоды высокой, умеренной и низкой интенсивности. Упражнения, включённые в круг, выполняются по одному подходу. Для них могут быть заданы либо точное количество повторений, либо определённый временной отрезок и темп.

Время промежуточного отдыха между упражнениями круга иногда ограничивается лишь переходом между станциями. Это само по себе значительно увеличивает интенсивность. Паузы между кругами составляют порядка 2–3 минут. Количество кругов в одной тренировке варьируется от 2 до 6. Продолжительность таких занятий может быть, как невысокой: около 30 минут, так и значительной — вплоть до полутора часов. Перед круговой тренировкой проводится стандартная разминка. Боксёрскую круговую тренировку отличает рост интенсивности от начала к концу. Происходит это за счёт утомления спортсмена с каждым новым кругом. Вскоре после начала выполнения упражнений частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 120–140 в минуту, ближе к середине — находится в зоне 160–180 ударов, а в конце — превышает 200.

Для проведения круговых тренировок в боксе выделяется специальное время. В плане они могут выглядеть отдельными занятиями: до трёх раз в неделю, с пометкой «развитие общефизических качеств специальной направленности». Их количество обусловлено этапом в программе подготовки спортсменов.



Упражнения в круговой тренировке:

Прыжки через лавку

Варианты инвентаря: длинная лавка; невысокий барьер.

Упражнение обеспечивает: улучшение пространственной координации боксёров; повышение устойчивости при резкой смене позиции; укрепление связок голеностопа и коленных суставов, мышц голени и бёдер; повышение аэробной выносливости.

Техника: прыжки производятся с боковым смещением тела; ноги удерживаются вместе; толчок происходит одновременно двумя ногами; прыжки выполняются слитно; пружинистое приземление задаёт момент отталкивания.

Упражнение с резиновым эспандером

Варианты инвентаря: два резиновых жгута, закреплённые на шведской стенке.

Упражнение обеспечивает: улучшение межмышечной координации при нанесении удара; повышение взрывной силы мышц-синергистов; корректировку моторики (векторов движения) рук и плечевого пояса при ударе; отработку фаз «силового взрыва» и расслабления при ударе.

Техника: Движения имитируют прямые удары (джебы и кроссы); удары выполняются поочередно и без замаха; на начало движения приходится максимальное импульсное усилие.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Варианты инвентаря: любой фиксатор для стоп.

Упражнение обеспечивает: укрепление мышц брюшного пресса; развитие выносливости.

Техника: используется горизонтальная поверхность; ноги полусогнуты, стопы зафиксированы; руки сложены за головой (в замок); темп высокий, амплитуда укороченная; в конечной точке подъёма совершается резкий выдох.

Выбрасывание грифа стоя

Варианты инвентаря: тяжелоатлетический гриф или облегчённый гриф.

Упражнение обеспечивает: увеличение взрывной силы мышц плечевого пояса; увеличение скорости удара (выброса ударной поверхности); развитие способности «держатъ руки» при накоплении усталости.

Техника: выполняется стоя; гриф выбрасывается резким толчком и моментально возвращается назад; плоскость выбрасывания горизонтальная или чуть выше; амплитуда полная (от положения грифа у груди — до выпрямления рук); выбросы сопровождаются ритмичным выпрямлением чуть согнутых ног или лёгкими подпрыгиваниями на носках; темп высокий; при выбросе делается резкий выдох.

Запрыгивания на тумбу (ринг)

Варианты инвентаря: тумба, устойчивая подставка.

Упражнение обеспечивает: развитие взрывной силы и быстродействия мышц голени и бёдер; укрепление связок голеностопа и коленных суставов; повышение аэробной и силовой выносливости; улучшение координации при добавлении к прыжкам элементов боя с тенью.

Техника: прыжок высокий и резкий, выполняется из полуприседа; пребывание на полу и на тумбе минимизируется; спрыгивания на пол такие же подконтрольные и единообразные, как и запрыгивания на тумбу.

Упражнение с медицинболом

Варианты инвентаря: медицинбол (набивной мяч) и надёжная амортизирующая поверхность.

Упражнение обеспечивает: комплексное развитие скоростно-силовых качеств; увеличение силовой выносливости; развитие способности «держать руки» при накоплении усталости.

Техника: медицинбол резко выбрасывается вперёд для его удара о стенку или другую поверхность, и ловится после отскока; возможны броски двумя и одной рукой; выполняется стоя или сидя на полу. Возможно выполнение этого упражнения с партнёром. Вариантов два. Первый: перебрасывание стоя. Второй: один партнёр стоит, другой — лежит. Во втором случае лежащий спортсмен совмещает выбрасывание медицинбола с подъёмом туловища.

Упражнения с гантелями

Варианты инвентаря: гантели, утяжелители.

Упражнение обеспечивает: увеличение взрывной силы мышц плечевого пояса; развитие скорости удара.

Техника: гантели (утяжелители) удерживаются в руке, стойка боксёрская; делается резкий и амплитудный удар с возвратом в исходное положение (или серии ударов по заданию), руки меняются.

Заключение

Заминка после круговых тренировок в боксе длится 5–10 минут и включает лёгкие упражнения для плавного возвращения спортсменов в режим спокойного сердцебиения. Для поддержания гибкости и скорейшего восстановления мышц обязательно проводится растяжка.