

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Юность»
поселка Мостовского

Методическая разработка
на тему
«Методика проведения круговой тренировки
в подготовке юных боксеров»

Выполнил
Тренер-преподаватель
МБУДО «ДЮСШ «Юность»
Степанян Степан Асатурович

п. Мостовской
2019

Содержание

Введение	3
1.Основное понятие функциональной подготовки боксёров.....	3
2. Основные физические качества боксёров	4
3. Общие положения применения методики круговой тренировки в подготовке боксеров.....	5
Заключение.....	6
Список литературы	8

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. 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 скорости и силе ударов - современный бокс становится все более быстрым и жестким. В данной работе хотелось бы рассмотреть возможности повышения функциональной подготовленности боксеров методом круговой тренировки.

1. Основное понятие функциональной подготовки боксеров.

Многолетняя тренировка - это крайне сложный процесс, включающий в себя деятельность организма и его систем. Вся двигательная деятельность человека выполняется мышечной массой, регулируемой центральными и периферическими механизмами нервной системы, функционально и энергетически обеспечиваемая одними и теми же физиологическими системами. Организм человека обладает уникальными свойствами: функциональной универсальностью и приспособительной активностью. Благодаря им, в результате целенаправленной и регулярной физической тренировки, организм избирательно повышает свои рабочие возможности и количественно развивает ту форму специфической приспособленности, которая обусловлена конкретной двигательной деятельностью и, преимущественно, определяет ее успех. Такой избирательный характер функциональной специализации обуславливается, главным образом, режимом выполняемой работы, который характеризуется двумя факторами: объемом и интенсивностью тренирующих воздействий. В связи с этим тут целесообразно говорить о морфофункциональной специализации организма (МФС) - на боксерском сленге "функционалки", которая зависит от условий тренировочной и соревновательной деятельности. Она формируется для конкретного вида мышечной деятельности и определяет степень развития специализированных ощущений (чувства дистанции, чувства удара и т.д.), физической работоспособности и др.

Процесс специализации тренировки в боксе затрагивает, наряду с использованием специальных, общеразвивающие упражнения. Широкое использование средств ОФП оправдывается остротой воздействия специальных

упражнений на психику спортсмена. Тренировка боксера не может состоять только из упражнений в парах, работы на снарядах, спаррингов, вольных боев и др. В учебно-тренировочный процесс естественно вплетаются различные беговые упражнения, работа с тяжестями, спортивные и подвижные игры, которые, однако, носят специализированный характер. Специализация общеразвивающих упражнений осуществляется путем сближения их с соревновательными, не столько по форме, сколько по характеру нервно-мышечных усилий, режиму работы и другим параметрам. В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные частные и перспективные задачи, которые обеспечивают достижение конечной цели - подвести спортсмена к пику его спортивной формы. Эти задачи решаются применением разнообразных средств и методов тренировки, актуальных для конкретного этапа подготовки.

2. Основные физические качества боксеров

К основным физическим качествам каждого спортсмена относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость и координация. Эти качества имеют важное значение в любом виде спорта, но в каждом виде спорта проявляются специфически, под влиянием особенностей его техники и тактики. Таким образом, функциональная подготовка боксера сильно отличается от функциональной подготовки, скажем, лыжника или даже борца. Уровень физической подготовки определяет способность боксера адаптироваться к высоким нагрузкам, способствует восстановлению в наиболее короткий срок спортивной формы, стабильному сохранению тренированности, сокращению восстановительного периода при выполнении отдельных упражнений во время тренировочных занятий и при тренировках в целом.

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.

Особой формой проявления способностей мышц к реализации взрывного усилия является реактивная способность нервно-мышечного аппарата. Она проявляется в тех движениях, где происходит быстрое переключение с уступающего режима работы мышц на преодолевающий, т.е. после значительного механического растягивания мышц происходит мгновенное их сокращение, сопровождающееся максимальными динамическими усилиями.

Для воспитания способности основных мышц боксёра быстро (мгновенно) развивать усилия, вплоть до максимальных, могут быть использованы метания и толкания камней, ядер, набивных мячей разного веса, упражнения с гантелями, эспандерами, работа с топором, лопатой, молотом, упражнения со штангой и др.

3. Общие положения применения методики круговой тренировки в занятиях боксом

Термин "круговая тренировка" обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации учеников для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит мелкогрупповой поточный способ, но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено - для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее. Для проведения занятий по круговой тренировке в общеподготовительном периоде составляют комплекс из 8-10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма. В зависимости от числа упражнений в комплексе группу делят на 6-8 групп по 2-3 человека. Заранее (перед занятием) размещают места (станции) для выполнения упражнения.

Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале. Тренер указывает каждой группе, на каком месте она начинает упражняться, и в каком порядке переходит от

станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок. Перед началом выполнения комплекса для каждого спортсмена устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью так называемого максимального теста (МТ). Максимальный тест определяется на первых тренировках. Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, спортсмены по команде тренера начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время - 60-45 секунд, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз. Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2-3 минуты для отдыха (или до полного восстановления). В это время спортсмены могут записывать число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения и все повторяется. После определения максимального теста для каждого занимающегося устанавливается индивидуальная нагрузка на определенной станции. На последующих занятиях

спортсмены выполняют каждое упражнение комплекса установленное число раз, но в разных вариантах. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз). Организм занимающихся постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса. Рекомендуются вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами, чтобы спортсменам были видны их сдвиги. Весь комплекс упражнений надо строить таким образом, чтобы боксеры привыкали к временным интервалам раунда (для школьников время на каждое упражнение - 1-1,5 минуты, 1 минута отдыха). При планировании занятий это необходимо учитывать. Для лучшей организации в каждой из групп нужно назначить старшего (групповода), который помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их, следит за установленной дозировкой. Тренер выбирает себе место, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь. Тренеру нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса. Пульс подсчитывается до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и затем еще через минуту в течении 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту). Показатели пульса записываются в личную карточку спортсмена. Подсчет пульса начинается после того, как спортсмены приготовились к этому. По сигналу они начинают подсчитывать пульс, и после команды "стоп" заканчивают подсчет. Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Занимающимся, восстановление пульса которых после отдыха 1 минуту меньше 35-40 ударов, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга, снизить вес отягощения (если они работают с отягощениями) или количество повторов. Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность тренеру судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на уроках) позволяет сделать выводы о приспособлении сердечно-сосудистой системы к ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль занимающихся за соответствующими реакциями организма.

Заключение

Современный бокс - это органический сплав высокой физической подготовленности, стабильной техники, гибкой и разнообразной тактики и большой силы воли спортсменов. Основной особенностью его является использование активно-наступательной тактики с одновременной универсализацией ее, высокий темп боя, значительное время пребывания боксеров на средней и ближней дистанциях, частое применение сильных одиночных и серийных ударов. Наряду с указанными особенностями бокс

характеризуется также большим разнообразием и яркостью индивидуальных манер спортсменов.

Подготовка спортсменов представляет собой сложную педагогическую проблему, успешное решение которой связано с рядом вопросов организационного, научно-методического и педагогического характера. Тренер обязан четко распланировать средства и методы решения поставленных задач для достижения поставленной цели. Планирование тренировочного процесса требует от тренера разнообразных знаний и практического опыта. Любой тренер, особенно детский, должен знать и применять элементарные знания по спортивной медицине и возрастной физиологии.

Список литературы

1. Бокс: Справочник /Состав. Тараторин Н.Н. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
2. Бокс: Учебник / Под ред. Дегтярева И.П. - М.: Физкультура и спорт, 1979
3. Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. Бокс. Обучение и тренировка. /Гайдамак И.И.,Остьянов В.Н. - Киев: Олимпийская литература, 2001/.
4. Никифоров Ю.Б. Особенности современного бокса и тенденции его развития // Бокс: Ежегодник. /Никифоров Ю.Б. - М.: Физкультура и спорт, 1984/.
5. Поляков М.И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. Поляков М.И. - 2002. - №1/.
6. Родионов В.И. Силовая подготовка боксера // Бокс: Ежегодник/Родионов В.И. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
7. Станкин М.И. Спорт и воспитание подростка./Станкин М.И. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Примерные упражнения круговой тренировки

Круговая тренировка в боксе — это очень важный элемент физической подготовки боксера, поскольку позволяет выработать у него специальные качества, которые важны в схватках. Боксерский бой требует хорошей силовой подготовки, развитой выносливости. Но вырабатывать их традиционными методами, как это делают бодибилдеры, не получится. Такой спорт с его линейными тренировками не подходит для рваного ритма боя, где каждую секунду положение меняется. Нужны тренировки в таком же рваном режиме, когда нагрузка очень быстро меняется.

Достигается это выполнением нескольких подходов, в каждом из которых нужно проделать 4-5 упражнений на разные группы мышц без остановки. Например, в одном подходе нужно выполнить последовательно:

- 10-15 подтягиваний;
- 20-30 отжиманий от пола;
- 25-35 скручиваний корпуса;
- 20 выпадов левой и правой ногой;
- прыжки со скакалкой 100 раз.

Это один подход, все упражнения в нем выполняются один за другим без отдыха, без остановки. Между подходами спортсмен должен отдохнуть минуту-две, а потом продолжить. Любое упражнение в этом списке можно поменять на другое, которое будет нагружать те же группы мышц. Например, подтягивание можно заменить упражнением, в котором блок тянется за спину. Главное, чтобы круговая тренировка в боксе нагружала как можно большее количество мышц за один подход. Следите за тем, чтобы упражнения выполнялись быстро. Это не тяжелоатлетический спорт! Тут не нужно выжимать большой вес, нагрузка должна быть достаточной, чтобы выполнять указанное количество раз.

Примерные упражнения для круговой тренировки боксеров

1.Прыжки через скамейку

Упражнение направлено на укрепление икроножных мышц, мышц связок стопы. Это способствует лучшему сохранению равновесия при приземлении, и дает возможность быстрой ориентации и принятия боевого положения после проведенной атаки или контратаки.

2.Упражнение с настенными блоками (прямые удары с сопротивлением)

Оно отличается своеобразным характером мышечных напряжений, свойственных боксу. Выполняя всё в назначенном темпе, упражнение позволяет развивать способность мышц быстро расслабляться после резкого и сильного сокращения. Здесь можно вместо блоков использовать жгуты.

3.Наклоны туловища из положения лежа (пресс на полу)

Способствуют укреплению мышц брюшного перса, подвижности и гибкости позвоночника в поясничном отделе. Резкий переход мышц живота от расслабления к напряжению повышают устойчивость к ударам. Наклон следует сочетать с резким выдохом в конечном положении.

4.Упражнение со штангой — выбрасывание штанги вперед стоя

Применяется для развития взрывной силы и быстроты работы мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Вес снаряда зависит от веса и подготовленности боксера. Штанга удерживается пальцами на уровне груди. Необходимо начальное мощное волевое и мышечное напряжение — взрыв. Упражнение отличается отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями.

5.Прыжки в глубину (запрыгивание на скамью + бой с тенью)

Развивают взрывную силу мышц ног. Главное значение имеет момент отталкивания после приземления. Время соприкосновения стоп с полом должно быть минимальным. А высота прыжка после отталкивания — максимальной.

6.Упражнение с медицинболом (выбрасывание тяжелого мяча вперед от плеча, в стену)

Служит для развития взрывной силы и быстроты работы мышц рук, верхнего плечевого пояса, спины, таза, ног и совершенствование их координационных взаимосвязей. Движения спортсмена должны быть максимально приближенные к боксерским. Упражнение воспитывает ценную для боксера способность к мгновенному переходу от напряжения к расслаблению, и наоборот.

7.Кувьрки

Являются эффективным средством повышения вестибулярной устойчивости боксеров, овладения способности сохранять устойчивое динамическое равновесие. Без этого его действия на ринге будут малоэффективными, а сам он более уязвим для удара соперника.

8.Упражнение с напольной штангой (выталкивание вперед одной рукой, вертикальной штанги)

Развивает силовую выносливость рук, мышцы боковой поверхности туловища. Это упражнение следует выполнять в исходном положении боксерской стойки, как для левой, так и для правой руки. При выполнении необходимо начальное мощное ускорение, важно, чтобы движение начиналось без замаха.

9.Упражнение с кувалдой

Под влиянием ударных движений, мышцы приобретают эластичность, улучшается подвижность сустава рук, укрепляются запястья, и увеличивается сила кисти. Удар сочетается с резким выдохом, а, следовательно, и с движением дыхательных мышц, что помогает в постановке дыхания боксера, а также воспитывает способность концентрации усилий на момент удара.

Этот метод тренировки применим и в предсоревновательном периоде. Используя структуру круговой тренировки, включив специфические упражнения, можно успешно совершенствовать и специальные силовые качества. Принцип проведения тренировок не отличается от того, который используется в подготовительном периоде.