

И. М. Гафиатуллин, А. З. Зиннатуров, канд. пед. наук, доцент
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань,
Российская Федерация

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ 18-19 ЛЕТ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Круговая тренировка – это многократное повторение выполнения определенных движений в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка его изменения и чередования с отдыхом.

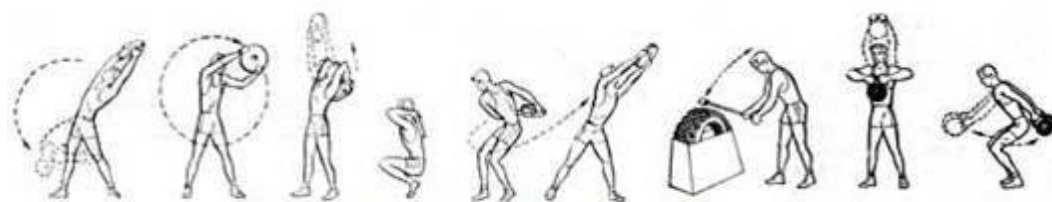
элементарных, простых упражнений, из которых составляются тренировки. Упражнения постепенно меняют друг друга или чередуются. В течение месяца должно происходить полное обновление комплекта упражнений. [2]

Для улучшения эластичности мышц выполняют специальные упражнения, а также упражнения для расслабления и напряжения мышц. Эффективное воспитание скоростных качеств посредством специальных упражнений должно проходить только в соответствии с динамикой движений и характером нервно-мышечной работы. [3]

Организация исследования

В секции бокса в «Али» тренируются 45 боксеров разного возраста. В качестве экспериментальной группы выступала группа из 10 боксеров, которые занимались пять раз в неделю с 17-00 до 19.00 часов. В качестве контрольной группы выступили боксеры которые тоже занимаются пять раз в неделю с 15.00 до 17.00, возраст боксеров от 18 до 19 лет.

1 этап (6 недель). Начало первого этапа применения метода круговой тренировки было направлено на достижение необходимого объема специальной физической подготовки боксеров, шла работа на развитие абсолютной и взрывной силы, силовой выносливости. Станции состояли из упражнений на тренажерах, с отягощениями, с собственным весом. После определения максимальных нагрузок у каждого наблюдаемого, работа на станциях строилась по количеству повторов, в основном, с отягощениями (без строгих временных интервалов, но в рамках раунда). Вес отягощений на станциях подбирался для каждого индивидуально. Отдых между сменой станций составлял 1 минуту.



Упражнения с отягощениями

Рисунок 1 – Упражнения для тренировки

Во второй половине эксперимента работа на станциях уже изменилась, стали применяться строгие временные интервалы по 2 минуты с 1 минутой отдыха между станциями. Повторы на каждой станции занимающиеся делали индивидуальное количество раз, однако обязательным было требование тренера, чтобы границы ЧСС находились в I-й зоне, в пределах 140-160 уд/мин[5]. Также контролировалось восстановление ребят за минуту отдыха. После первого круга проводились упражнения на расслабление, затем выполняли "бой с тенью" по заданию в среднем темпе. Отдых между кругами составлял 2-3 мин., до полного восстановления.

2 этап (4 недели). На втором этапе у экспериментальной группы опять проводились круговые тренировки, которые в этот раз были направлены на развитие специфичных для бокса функциональных способностей организма занимающихся. Как и на первом этапе, круговые

В этом

тренировки применялись два раза в неделю. Станции состояли из упражнений на боксерских снарядах, с собственным весом, с легкими отягощениями, упражнений на скакалке и т.п.

Работа на станциях была строго в дозированных временных интервалах (в *начале этапа* 1,5 мин, во *второй половине* 1 мин.). Основным требованием при выполнении упражнений на станциях являлась высокая интенсивность и непрерывность. ЧСС занимающихся должен был находиться во II-й зоне, т.е. в пределах 170-180 уд/мин[5]. Однако на некоторых станциях требовалась также техническая правильность выполнения упражнений, что предъявляло занимающимся высокие требования к координации движений, памяти, внимательности и волевым усилиям.

После выполнения упражнений обязательно замерялся пульс, после отдыха также, для установления восстановления ребят. При недостаточной восстанавливаемости вносились коррективы.



Упражнения на снарядах

Рисунок 2 – Упражнения со специальными снарядами

Во второй половине этапа временной интервал станций сократился до 1 минуты, однако возросла интенсивность выполнения упражнений. ЧСС также должен был находиться во II-й зоне [5]. Отдых оставался прежним, контролировалось восстановление.

Перед началом первого этапа эксперимента в обеих группах проводились тесты на общую физическую подготовку.

Таблица 1 – Среднее значение результатов групп по тестам

| Наблюдаемые группы | Бег 100 м. (сек.) | Бег 1000 м. (мин.сек.) | Прыжок в длину с места (см.) | Отжимания в упоре (кол-во раз) | Подтягивания (кол-во раз) |
|--------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| Экспериментальная | 12,04 | 2,58 | 171,90 | 47,80 | 21,10 |
| Контрольная | 12,01 | 2,55 | 171,40 | 45,10 | 22,10 |

После первого этапа эксперимента в обеих группах снова проводились тесты на общую физическую подготовку.

По итогам второго теста на ОФП, выяснилось следующее:

ребята из экспериментальной группы прибавили в результатах, почти по всем показателям перегнав контрольную группу, кроме прыжков в длину;

Таблица 2 – Среднее значение результатов групп по тестам

| Наблюдаемые группы | Бег 100 м. (сек.) | Бег 1000 м. (мин.сек.) | Прыжок в длину с места (см.) | Отжимания в упоре (кол-во раз) | Подтягивания (кол-во раз) |
|--------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| Экспериментальная | 11,8 | 2,53 | 175,90 | 58,30 | 27,10 |
| Контрольная | 12,2 | 3,00 | 172,30 | 52,90 | 24,50 |

Выводы

1. Применение метода круговой тренировки должно носить четко направленный характер, исходя из задач данного периода подготовки.

2. Подбор средств круговой тренировки можно производить из возможностей материальной базы и наличия различного инвентаря.
3. Применение круговой тренировки для боксеров должно носить игровой характер с максимальным разнообразием применяемых средств.
4. Дозировать нагрузку умеренно, в соответствии с педагогическими принципами тренировки.
5. Упражнения, включаемые в круговую тренировку должны быть хорошо изученными и не искажать техники их выполнения.

Список использованных источников

1. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 175 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 340 с.
3. Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки // А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. - 232 с.
4. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов. – Улан-Удэ, 2007. - 210 с.