

Обобщение опыта.

Комплекс упражнений методом «круговой тренировки» для достижения эффективного результата по развитию физических качеств боксеров

Составитель;
Кириллов В.Г.,

старший тренер - преподаватель

Упражнения для круговой тренировки позволяют развить силу, скорость и выносливость не по отдельности, а в комплексе, тем самым увеличивая показатели силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости и скоростной силы.

Какую цель ставят упражнения для круговой тренировки?

Упражнения для круговой тренировки ставят своей целью **задействовать все группы мышц** и функциональных систем организма для подготовки спортсмена к реальным условиям соревновательных выступлений. Особенно эффективным оказался метод круговой тренировки спортсменов-единоборцев, так как разноплановая и нециклическая активность заставляет организм испытывать сильное стрессовое состояние, в котором неподготовленный организм очень быстро израсходует все свои ресурсы.

По мере роста тренированности, упражнения для круговой тренировки по способу выполнения и характеру развиваемых усилий, должны максимально приближаться к специальным упражнениям, воздействуя на группы мышц спортсмена, участвующих в технике движений во время поединка: плечевой пояс, ноги, корпус, спина, руки.

При систематической подготовке спортсменов-единоборцев рекомендуется подбирать циклы круговых тренировок, предварительно проведя тесты на оценку общей подготовленности и периодически проводя контрольные замеры по завершению этапов цикла. **Упражнения для круговой тренировки, подобранные индивидуально для каждого спортсмена, дают наибольший эффект.** Измерение показателей в течение цикла, позволяют корректировать саму методику для увеличения ее эффективности.

Рассмотрим **упражнения для круговой тренировки боксеров** и показавших свою эффективность победами моих спортсменов на соревнованиях различного уровня (Приложение 1).

Основные станции:

1.Прыжки через скамью

Назначение: укрепление икроножных мышц, связок стопы.

Эффект: сохранение равновесия при приземлении, дает возможность быстрой ориентации и принятия боевого положения после перемещения, проведённой атаки или контратаки.

2.Прямые удары с сопротивлением

Назначение: развитие взрывной силы рук.

Эффект: позволяет развивать способность мышц быстро расслабляться после резкого и сильного сокращения. Можно использовать тренажеры либо жгуты, эспандеры.

3.Скручивания туловища из положения лежа

Назначение: укрепление мышц брюшного перса, подвижности и гибкости позвоночника в поясничном отделе.

Эффект: резкий переход мышц живота от расслабления к напряжению повышают устойчивость к ударам. Скручивание выполняется с резким выдохом в конечном положении.

4.Выброс штанги вперед стоя

Назначение: развитие взрывной силы и быстроты работы мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины.

Эффект: упражнение отличается отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями. Штанга удерживается пальцами на уровне груди. Необходимо начальное мощное волевое и мышечное напряжение, взрыв.

5. Запрыгивания на тумбу

Назначение: развитие взрывной силы мышц ног.

Эффект: ключевым является момент отталкивания после приземления. Время соприкосновения стоп с полом должно быть минимальным, а высота прыжка после отталкивания максимальной.

6.Толчок медбола вперед от плеча, в стену

Назначение: развитие взрывной силы и быстроты работы спины, таза, ног мышц рук, верхнего плечевого пояса, и совершенствование их координационных взаимосвязей.

Эффект: Техника толчка должна быть максимально приближенной к технике нанесения прямого удара. Упражнение также развивают способность к мгновенному переходу от напряжения к расслаблению, и наоборот.

7.Кувырки

Назначение: эффективное средство повышения вестибулярной устойчивости спортсменов.

Эффект: улучшения способности сохранять устойчивое динамическое равновесие.

8.Толчок штанги вперед рукой

Назначение: развитие силовой выносливости рук, мышц боковой поверхности туловища.

Эффект: Увеличение мощности удара. Упражнение следует выполнять в исходном положении боксерской стойки, как для левой, так и для правой руки. Ключевым является начальное мощное ускорение, движение начинается без замаха.

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

Назначение: совершенствование координации движений

Эффект: развитие способности точно соразмерять движения по их силе, скорости, направлению, амплитуде. Необычное положение тела в пространстве и быстрота его изменения при прыжках способствует быстрой ориентации в условиях боя.

10. Удары молотом по крышке

Назначение: укрепление мышц, увеличение силы удара.

Эффект: 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 способствует постановке дыхания боксера, а также улучшает способность концентрации усилий в момент удара.

Примерная схема «круговой тренировки» (Приложение 2).

Приложение 1

Сравнительный анализ достижений спортсменов – боксеров

№ п/п	Уровень	2018 год				2019 год				2020 год				дина мика
		кол-во	по бед.	при зер.	всего побед. и призер.	кол-во	по бед.	при зер.	всего побед. и призер.	кол-во	по бед.	при зер.	всего побед. и призер.	
1.	Всероссийский	1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	↓
2.	Межрегиональн ый	2	-	2	2	1	-	1	1	3	-	3	3	↑
3.	Областной	10	1	2	3	4	1	3	4	9	3	2	5	↑
4.	Окружной	14	7	5	12	14	8	6	14	24	12	6	18	↑
ИТОГО:		27	8	10	18	19	9	9	19	36	15	11	26	↑

Примечание: выезд на Всероссийские соревнования затрудняется из-за недостаточного финансирования.

