



А.Г. Лихачёв
О.Ю. Малозёмов
Ю.М. Бубенцов

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В БОКСЕ

Екатеринбург
2016

Электронный архив УГЛТУ

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФБГОУ ВПО «УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

А.Г. Лихачёв
О.Ю. Малозёмов
Ю.М. Бубенцов

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В БОКСЕ

Учебно-методическое пособие
для обучающихся всех специальностей
в отделении спортивного совершенствования

Екатеринбург
2016

Печатается по рекомендации методической комиссии ФТиС.
Протокол № 3 от 5 ноября 2015 г.

Рецензент – А.Р. Хайрулин кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физической культуры УГМУ.

Редактор Н.В. Рощина
Оператор компьютерной верстки Т.В. Упова

Подписано в печать 04.04.16		Поз. 99
Плоская печать	Формат 60×84 1/16	Тираж 10 экз.
Заказ №	Печ. л. 0,93	Цена руб. коп.

Редакционно-издательский отдел УГЛТУ
Отдел оперативной полиграфии УГЛТУ

ВВЕДЕНИЕ

Всестороннее развитие молодёжи – одна из основных задач и извечная проблема любого государства. Физическая культура и спорт являются сферой формирования гармонично развитой личности. Многочисленные публикации на тему здоровья и физической культуры свидетельствуют о том, что рост соматических заболеваний в молодёжной среде сопровождается одновременным снижением уровня развития физических качеств и двигательной подготовленности в целом. Особую значимость в сохранении психосоматического статуса представляет развитие у молодого человека различных видов выносливости: общей, силовой, скоростной, скоростно-силовой, координационной и других видов.

Таким образом, можно говорить о том, что выносливость – база успеха во многих критических спортивных и жизненных ситуациях. Выносливость как физическое качество – это способность противостоять психофизическому утомлению. Исходя из этого, можно с большой уверенностью сказать, что постоянная и целенаправленная двигательная деятельность является важнейшим фактором в повышении общей и специальной выносливости.

Основной задачей авторов данных методических рекомендаций было разработать основу психофизической подготовки не только для спортсменов-разрядников, но и для студентов, занимающихся физической культурой на учебных занятиях в основном отделении технического вуза. Основным критерием занятий двигательной деятельностью является принцип «не навреди себе». Поэтому в качестве примера в работе представлена динамика нагрузки на одну из основных функциональных систем – сердечно-сосудистую (по частоте сердечных сокращений) у конкретного спортсмена, выполняющего предложенные ему упражнения по методу круговой тренировки.

В работе также представлены конкретные способы (упражнения) и рекомендации к повышению как общей физической подготовленности (ОФП), так и специальной физической подготовленности (СФП). Достичь значимых спортивных и физкультурно-оздоровительных результатов может только тот, кто строит свой круглогодичный тренировочный (оздоровительный) процесс грамотно с позиции общепедагогических и специально-методических принципов физического воспитания и спорта, а также с хорошо продуманным индивидуальным графиком выполнения физических нагрузок.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ И ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ

Отметим, что представленные рекомендации могут оказаться полезными как для студентов отделения спортивного совершенствования, так и для студентов основного отделения. Студенты основного отделения подразделяются на две категории – занимавшиеся и не занимавшиеся спортом ранее. Поэтому занимавшиеся спортом студенты получают повышенную нагрузку – один раунд у них равен трём минутам, у не занимавшихся – один раунд равен двум минутам. Данные методические рекомендации могут эффективно применяться также и для любых видов единоборств, что было проверено в практической деятельности. Главная же цель работы – сохранение здоровья и поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности студентов технического вуза.

Каждое тренировочное занятие состоит из *трёх частей*:

1. **Подготовительная часть** (разминка) делится на две части – общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (1–2 мин.), бега (9–12 мин.) с последующими ускорениями десять раз по 30 метров и общеразвивающими специальными упражнениями на растяжку и на «взрывную» работу мышц. Специальная часть разминки направлена на подготовку занимающихся к выполнению специальных заданий по теме ОФП и СФП.

2. В **основной части** тренировки осуществляется развитие не только физических, но и волевых качеств. Во время выполнения основной части занятия нужно придерживаться последовательности нагрузки на различные группы мышц и на быстроту выполнения данных упражнений.

3. В **заключительной части** обязателен медленный бег или работа на скакалке (3 мин.). Обязательны упражнения на расслабление всех групп мышц в сочетании с глубоким дыханием для обеспечения постепенного снижения тренировочной нагрузки. Если имеется возможность, то рекомендуется расслабление после занятия в сауне.

Распределение по времени проведения данного тренировочного занятия:

- подготовительная часть – 18–20 мин.;
- основная – 55 мин. для основной группы (14 раундов по 3 мин. с перерывами на отдых), для новичков – 41 мин. (14 раундов по 2 мин. с перерывами на отдых);
- заключительная часть – 10–15 мин.

На занятии лучше всего иметь таймер с аудиовизуальной фиксацией времени раунда.

В случае круговой тренировки используются методы стандартного упражнения и переменного упражнения: повторный, переменный, интервальный. *Повторный* – характерен различными по продолжительности нагрузками, а отдых выбирается произвольно. *Переменный* – непрерывные чередования нагрузок различной интенсивности. Чередование нагрузок ритмичное-

аритмичное. *Интервальный* – многократное повторение кратковременных отрезков работы. ЧСС находится в пределах 160–180 уд./мин.

Рассмотрим *варианты метода круговой тренировки*.

Выявляются несколько вариантов метода круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях в образовательных учреждениях.

1. Метод *непрерывного упражнения*. Учащиеся проходят круг и без остановки на отдых продолжают проходить комплекс упражнений повторно. Количество кругов и нагрузки зависит от возраста и особенностей учащегося. Применяется для развития общей и силовой выносливости.

2. Метод *экстенсивного интервального упражнения*. Применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости. Для экстенсивного интервального метода характерны следующие параметры нагрузки:

- интенсивность работы 50–60 % от максимальной мощности в ациклических упражнениях и 60–80 % в циклических. ЧСС во время работы находится на уровне 160–180 уд/мин.;

- продолжительность однократной работы 45–90 с. Однако это не исключает применения продолжительных нагрузок (2–3 мин. и более). Установлено, что они оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и весьма эффективны для развития специальной выносливости;

- интервалы отдыха могут быть от 45–50 с и до 1–3 мин. Сигналом к окончанию отдыха может служить уменьшение ЧСС до 120–130 уд/мин. Характер отдыха: активный – лёгкий бег трусцой, ходьба.

3. Метод *интенсивного интервального упражнения* рассчитан на совершенствования скоростной силы, максимальной силы, специальной скоростной и силовой выносливости. Интенсивный интервальный метод характеризуется следующими параметрами нагрузки:

- интенсивность работы 80–95 % от максимальной мощности в циклических упражнениях и около 75 % в ациклических. ЧСС в конце упражнения не должна превышать 180 уд/мин.;

- продолжительность однократной работы – от 30 с до 2 мин.;

- интервал отдыха контролируется по восстановлению ЧСС до уровня 120–130 уд/мин. и составляет в среднем 2–3 мин. С повышением тренированности они сокращаются до 1–1,5 мин. Между сериями отдых более продолжительный до 15–20 мин.

4. Метод *повторного упражнения*. Его предлагают использовать для развития максимальной и скоростной выносливости. Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторения задания.

Данный метод используется как в циклических, так и в ациклических упражнениях. Интенсивность нагрузки может быть: 75–95 % от максимальной в данном упражнении либо околопредельной и предельной 95–100 %. Длительность упражнения может быть самой разнообразной. Упражнения выполняются сериями. Число повторений упражнений в каждой серии невелико и ограничивается способностью занимающихся поддерживать заданную интенсивность (скорость передвижения, темп движений, величину внешнего сопротивления и т. д.). Интервалы отдыха зависят от длительности и интенсивности нагрузки. Тем не менее они устанавливаются с таким расчётом, чтобы обеспечить восстановление работоспособности к очередному повторению упражнения. В циклических упражнениях повторная работа на коротких отрезках направлена на развитие скоростных способностей; на средних и длинных отрезках – на скоростную выносливость (Ю.Ф. Курамшин, 2004).

Эти методы, эффективно развивая общую выносливость, способствуют развитию различных видов специальной выносливости. Таким образом, работа с критической и околокритической интенсивностью вырабатывает умение терпеть, позволяет отрабатывать технику в условиях близких к соревновательным или же к тяжёлым физическим нагрузкам.

СХЕМА ТРЕНИРОВКИ

Для большей убедительности в данной методической разработке авторы приводят результаты эффективности заданных к выполнению упражнений. В качестве примера рассмотрена динамика показателей ЧСС, выявленная у занимающегося – спортсмена-мужчины, кандидата в мастера спорта по боксу, возраст 44 года, вес 82 кг. ЧСС перед нагрузкой 60 уд./мин., АД 110/70. Ниже предложены к выполнению 14 раундов по 3 мин., на которых выполняются заданные упражнения. Время отдыха между раундами составляет одну минуту.

1. Работа с гантелями (утяжелителями) в зависимости от весовой категории и физической подготовленности (3–6 кг) (рис. 1).

На протяжении раунда выполняются разнообразные (в том числе по интенсивности, амплитуде, биомеханике, манере исполнения и пр.) повторяющиеся действия по указанию тренера-преподавателя:

- круговые, вращательные махи вперёд-назад (10 раз);
- упражнение «насос»;
- махи прямыми руками по кругу влево (10 раз) – вправо (10 раз);
- разведение прямых рук перед грудью в стороны (20 раз);
- повороты вправо-влево в запястье руками с гантелями (30 раз);
- поднятие прямых рук с гантелями снизу-вверх над головой (15 раз);
- сгибание и разгибание рук за головой (10 раз);
- поднятие прямых рук сбоку-вверх над головой (15 раз).

ЧСС занимающегося – 132 уд./мин.



Рис. 1. Групповое выполнение упражнений с гантелями (утяжелителями)

2. Упражнение «лесенка» выполняется с отягощением в руках (в нашем случае набивные мячи весом от 6 до 10 кг). Поднимаемся разножкой на скамейку в течение 30 с. (рис. 2).



Рис. 2. Упражнение «лесенка»

Без набивного мяча вращение вокруг своей оси в течение 30 с (15 с вправо – 15 с влево). Делаем три повтора. ЧСС занимающегося – 144 уд./мин.

3. Кувырки через два последующих друг за другом препятствия (барьеры) высотой 0,5 м с бегом в ринге по периметру. Разумеется, изначально занимающийся должен быть психологически и технически подготовлен к выполнению данного упражнения. ЧСС занимающегося – 162 уд./мин. (рис. 3).

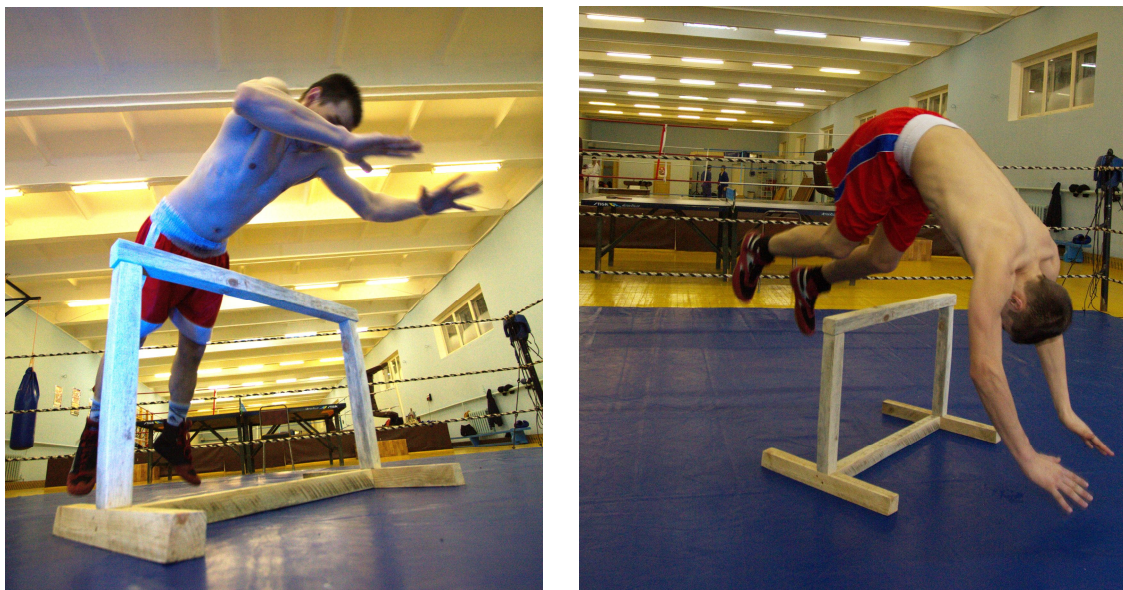


Рис. 3. Кувырки через барьеры

4. Подтягивание на перекладине с последующим сгибанием и разгибанием рук в упоре лёжа (отжиманием от пола) – 2 подтягивания, 4 отжимания. Способы подтягивания и отжимания как стандартные, так и видоизменённые. После каждого подхода обязательное упражнение на расслабление (руки вверх-вниз через стороны). ЧСС занимающегося – 156 уд./мин. (рис. 4).



Рис. 4. Подтягивание на высокой перекладине прямым хватом

5. Работа с кувалдой без перерывов 3 минуты (удары кувалдой наносятся, держа её двумя руками, плашмя по резине, поочерёдно с правой и левой стороны). Вес кувалды в зависимости от весовой категории и подготовленности занимающихся составляет 8–16 кг. ЧСС занимающегося – 174 уд./мин. (рис. 5).



Рис. 5. Удары кувалдой по резине

6. Отжимание в упоре на брусьях (5 отжиманий чередуются с десяти-секундным боем с тенью) в течение трёх минут. Упражнение выполняется в среднем темпе со сгибанием рук до прямого угла и последующим полным их выпрямлением в локтевых суставах. ЧСС занимающегося – 144 уд./мин. (рис. 6).

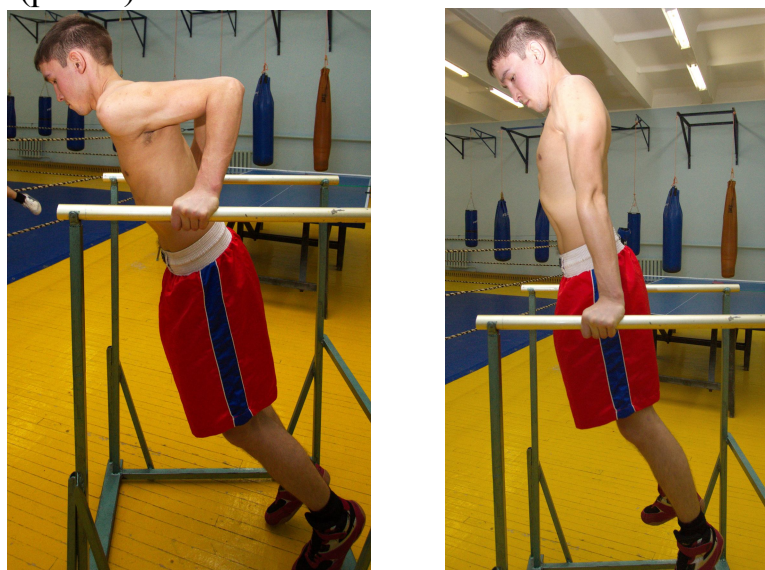


Рис. 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

7. Работа с грифом от штанги. Вес грифа 10 кг. Исходная позиция – фронтальная, ноги на ширине плеч, толчок грифа от груди под углом 45° вверх. Выполняем 30 толчков, затем – 15 с бой с тенью. Выполняем весь раунд. ЧСС занимающегося – 150 уд./мин. (рис. 7).

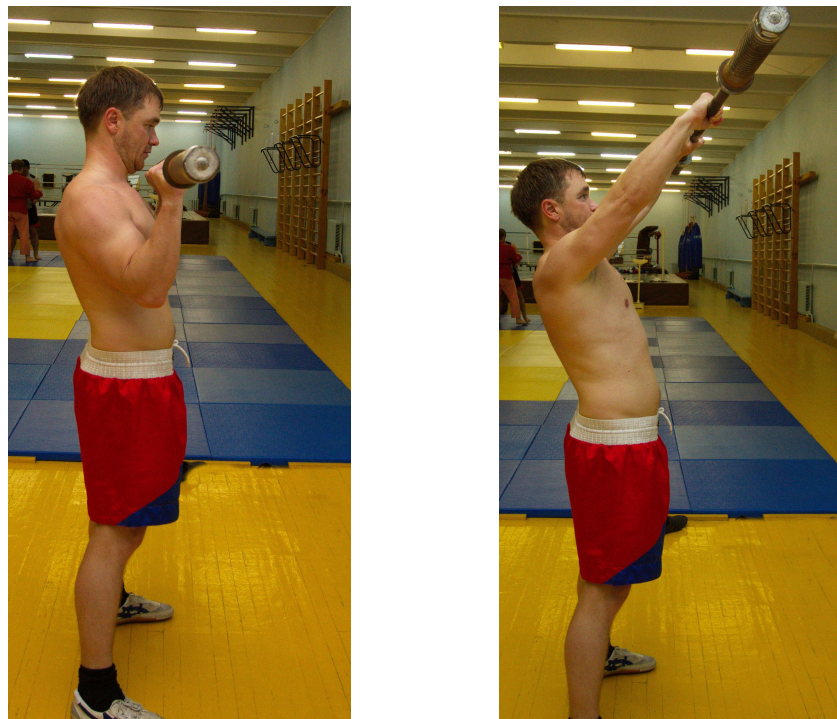


Рис. 7. Упражнение с грифом от штанги

8. Упражнение с гирей 16 кг. И.п. фронтальная позиция – ноги на ширине плеч. Вращение гири: 10 поворотов по дуге влево – 10 поворотов по дуге вправо. Далее 15 с бой с тенью. ЧСС занимающегося – 150 уд./мин. (рис. 8).



Рис. 8. Упражнение с гирей

9. Работа с резиновым амортизатором, прикреплённым к стене. Произвольно:

- а) имитация ударов;
- б) имитация бросков через плечо;
- в) имитация работы с лыжными палками (стоя лицом к стене имитировать толчки).

ЧСС занимающегося – 150 уд./мин.

10. Работа на боксёрском мешке («груше»). В перчатках наносим сильные одиночные удары с обеих рук весь период. ЧСС занимающегося – 138 уд./мин. (рис. 9).



Рис. 9. Отработка ударов на боксёрском мешке

11. Прыжки со скакалкой. Выполняем весь раунд. ЧСС занимающегося – 156 уд./мин. (рис. 10).



Рис. 10. Прыжки со скакалкой

12. Работа на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку весь раунд на двух ногах или попеременно на правой–левой. И.п. – фронтально. ЧСС занимающегося – 174 уд./мин.

13. Броски набивных мячей в парах. Пары (в пары подбираются участники примерно одинаковой весовой категории и подготовленности) становятся на противоположных сторонах ринга и осуществляют броски набивных мячей различного веса напарнику из различных положений (сверху из-за головы, сбоку, снизу, от груди и пр.) в течение всего раунда. Темп произвольный, вес мячей задаёт нагрузку, подбирается индивидуально для каждой пары.

ЧСС занимающегося – 154 уд./мин. (рис. 11).



Рис. 11. Упражнение в парах с набивными мячами

14. Упражнения на брюшной пресс сидя в ринге в парах с набивным мячом. В пары лучше подбирать участников примерно одинаковой ростовой и весовой категории (рис. 12).



Рис. 12. Упражнение на брюшной пресс в парах с набивными мячами

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Метод круговой тренировки интенсивно используется в спорте. Предлагаемая нами методика (некоторые упражнения, утяжелители могут быть заменены на сходные для исключения однообразия в занятиях) на основе данного метода является не только общеукрепляющим средством, развивает скоростно-силовые способности, силовую выносливость, но и повышает психологическую устойчивость к физическим нагрузкам. Кроме того, данный комплекс предстаёт своеобразным «индикатором» для определения общей физической подготовленности студентов-спортсменов на конкретный момент времени.

Для студентов основного отделения, не являющихся спортсменами, все упражнения учебно-тренировочного занятия выполняются с меньшей нагрузкой. В нашем случае основой уменьшения нагрузки для слабо подготовленных студентов является возможность варьирования временем: меньший временной цикл (раунд) – вместо трёх минут (для хорошо подготовленных студентов), цикл равен двум минутам. Кроме того, для большей индивидуализации в повышении общей и силовой выносливости, а также для снижения уровня спортивного травматизма на учебных и учебно-тренировочных занятиях вес спортивных снарядов может быть изменён в зависимости от весовой категории и физической подготовленности каждого занимающегося.

Во время каждого интервала отдыха между раундами пальпаторно постоянно контролируется ЧСС занимающегося. Это позволяет уверенно проводить оперативный контроль (самоконтроль) сердечно-сосудистой системы и руководить учебно-тренировочным процессом – в нужный момент менять нагрузку, варьируя количество повторений, время выполнения задания, время отдыха, вес гантелей, набивных мячей, утяжелителей, интенсивность и пр. Важным моментом является то, что при превышении ЧСС 180 уд./мин упражнение нужно прекратить (это особенно касается слабо подготовленных студентов). Важно также вовремя отслеживать внешние признаки переутомления и перегрузки. Практика показывает, что подобное при правильном подходе к образовательному процессу случается редко.

Отметим также, что на занятиях по методу круговой тренировки наблюдается высокая моторная плотность и интерес у занимающихся. Работая одновременно соразмерно своим возможностям и усилиям, учащиеся в то же время самостоятельно выполняют все задания.

Наконец, предложенная форма организации имеет и большое воспитательное значение: наиболее подготовленные и дисциплинированные студенты проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их как инструкторов по физической культуре.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. М., 1985.
2. *Гуревич И.А.* 1500 упражнений для круговой тренировки / И.А. Гуревич; под ред. А.Г. Гужаловского. Минск: Высшая Школа, 1976.
3. *Гуревич И.А.* Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. Минск: Высшая школа, 1985.
4. *Левин И.Я.* Комплексная подготовка круговым методом / И.А. Левин // Физкультура в школе. 2006. № 2.
5. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев, 1999.
6. Современные системы спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустика. М., 1995.
7. *Солодков А.С.* Физиология человека. Общая. Возрастная. Спортивная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. М.: Олимпия Пресс, 2005.
8. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. М., 1997.
9. *Титов Т.* Круговая тренировка с индивидуальным подходом / Т. Титов // Спорт в школе. 2006. № 3.
10. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2004.