

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу»

Методическая разработка

тема: «Круговая тренировка в боксе»

Выполнила: инструктор – методист
ГБУ ДО «СШОР по боксу
Алтунян К.А.

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.

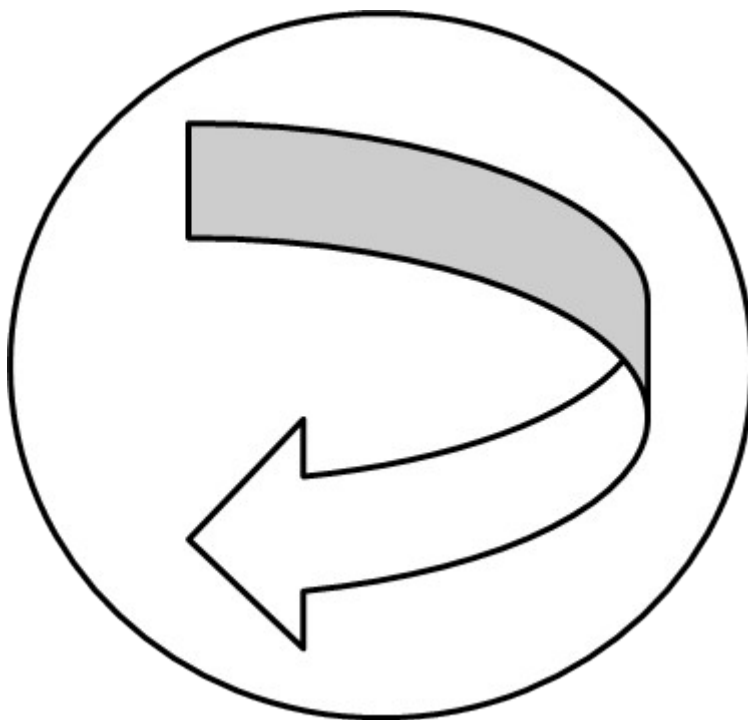
Принципы построения круговой тренировки

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.

↑ Прыжки через лавку



упр-ия
с гантелями

упражнения с
с резиновым
эспандером



упр-ия
с медицинболом

поднимание
тулов. из положен
лежа на спине



запрыгивание на тумбу

выбрасывание грифа стоя

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 поочерёдно 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 быстрогодействия 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 «держатъ 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.

План-конспект
учебно-тренировочного занятия по боксу.
Отработка прямого удара.

Выполнил:
тренер-преподаватель
МБОУ ДОД ДЮСШ
Габбасов Т.Б.

с.Александров-Гай
2014г.

ПЛАН – КОНСПЕКТ

Открытого занятия по боксу в учебно-тренировочной группе 2-го года
обучения.

Тренер-преподаватель: Габбасов Т.Б.

Дата проведения:

Место проведения: зал бокса «Гонг»

Продолжительность занятия: 120 минут;

Инвентарь: скакалки, боксерские перчатки, гантели, секундомер;

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:

1. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
2. Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
3. Воспитывать волю и стремление к победе.

№/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:	30 мин.	Спина прямая, голову не опускать. Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.
1.1		5 мин.	
1.2.	Построение. Проверка присутствующих.		
1.3.	Сообщение задач занятия.	5 мин.	
1.4.	разминка в движении.	5мин.	
	Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.		
1.5.	И.п. Руки вперед 1-4 круговые вращения кистями во внутрь; 5-8 тоже наружу; 1-4 круговые вращения руками вперед; 5-8 назад;		

1.6.	И.п. тоже 1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад; 5-8- тоже в другую сторону; И.п. – тоже 1-2 скрестные движения руками И.п. – руки внизу 1-4 круговые вращения плечами в локтевом суставе вовнутрь; 5-8 наружу;	5 мин.	
1.7.	Бег: - обычный - в различных направлениях; - с ускорением; - упражнения на восстановление дыхания; Разминка на месте: И.п. – О.С. 1-2 наклон влево; 3-4- наклон вправо; И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч 1- 2 поворот вправо;	5 мин.	Движения под разноименную ногу, спина и руки прямые Подбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак. Следить за правильностью выполнения упражнения.

2.	3-4 поворот влево;	5 мин.	
	И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница».		
	1 – поворот влево		
	2 – поворот вправо;		
2.1	И.п. – фронтальная стойка		
	1 – поворот влево – шаг правой;		
	2 – поворот вправо – шаг левой;		
	И.п. – тоже		
2.2.	1 – шаг правой ногой-левой прямой рукой имитация удара в голову;		
	2 – правой;		
	Прыжки на скакалке;		
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:		
2.3.	Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.	80 мин.	Удары в одну точку;
	Отдых.	3 мин.	Держать стойку;
	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в	1 мин.	Подбирать руки;
		3 мин.	Движения на носках;
			В боевой стойке: два спиной, два лицом вперед;
			Двигаться, бить – выпрямлять руки, сжимать кулак,

2.4.	голову с шагом назад.		
	Отдых.	1 мин.	разворачивать плечи, вставлять бедро.
2.5.	Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.	3 мин.	
	Отдых.	1 мин.	Разворачивать плечи, сжимать кулак, вставлять бедро.
2.6.	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.	3 мин.	
	Отдых.	1 мин.	Двигаться, бить, подбирать ногу.
2.7.	Работа с партнером:	3 мин.	
	Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.		
2.8.	Отдых.	1 мин.	Двигаться, «поддергивать». Бить – разгибать руки.
	2 раунд. Тоже упр.	3 мин.	Дергать, комбинировать. Бить ,сжимать кулаки.

	Отдых.	1 мин.	
	Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову.	3 мин.	«вставлять бедро».
	Отдых.	1 мин.	Подбирать ноги.
	2 раунд.	3 мин.	Разворачивать плечи.
	Отдых.	1 мин.	Бить – «раздергивать».
2.9.	Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову.	4 раунда	«Перекрывать».
		12 мин.	Подбирать ногу.
		4 мин.	Комбинировать.
	Отдых.	4 раунда	Перекрыться и добавить связку к последнему удару связки.
3.0	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.	12 мин.	Удары с шагом в сторону.
3.1.		4 мин.	
3.2.			
	Упражнения с гантелями, со скакалкой. На перекладине.	16 мин.	

	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	5 мин.	
--	--	--------	--

План-конспект тренировочного занятия по боксу

Задачи образовательные:

1. Укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.
2. Увеличение силы мышц и скорости движений.
3. Развитие силы мышц, участвующих при выполнении отдельных видов прыжков.

Воспитательные: воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи.

Развивающие: укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, развитие, скоростно-силовой выносливости.

Группа: НП-1.

Дата проведения: 21. 05. 2016 г.

Место и время проведение: спортивный зал МАУ ДО ДЮСШ № 1, продолжительность 90 мин.

Инвентарь: Тренажеры, штанга, перекладина, скакалки, свисток, секундомер.

Тренировочное занятие проводит: Хачатурян С. В.

Метод: Круговая тренировка.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Вводная часть. 1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу,	2- 3 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся

2. Сообщение и объяснение темы и задач занятия.		
Подготовительная часть. Задача этапа: Разогревание мышц и их подготовка к предстоящей нагрузке. 1. Легкий бег. 2. ОРУ: - круговые движения руками вперед - назад по 6 - 8 раз, - повороты, наклоны туловища вперед, назад, в стороны по 6 - 8 раз, - наклоны вперед (ногу на барьер, стараться достать носки) на правую, левую ноги по 6 - 8 раз, - махи левой, правой ногой по 10 - 15 раз, - разминка кистей - круговые движения вперед, назад по 6 - 8 раз, - разминка коленного сустава - круговые движения внутрь, наружу по 6 - 8 раз, - разминка стопы - прыжки со скакалкой со сменой ног, на обе ноги.	15 мин 7 мин 2 мин	Бежать, в умеренном темпе. Руки, ноги держать прямо, в суставах не сгибать. При выполнении упражнения дыхание не задерживать, не напрягаться. При выполнении упражнений со скакалкой колени не сгибать, стопу держать напряженной.
Основная часть. Задача этапа: Выполнение упражнений на развитие силы. Группа делится на команды по 2 - 3 человека, упражнения выполняются по станциям, смена станций производится по команде тренера. Переход от станции к станции чередовать с упражнениями на восстановление и висом на перекладине с потряхиванием ног. Каждая команда	60 мин 3х3 мин	ТБ.

делает 3 круга по 3 минуты на станции. 1 станция. Жимовая скамейка. Жим лежа на спине 10 - 12 раз х 40 - 50кг. 2 станция. Вставание на опору со штангой на плечах (высота опоры - 40см) 8 - 10 раз х 40 - 50кг. 3 станция. Взятие штанги на грудь с отрывом от пола 5 - 7 раз х 40 - 50кг. 4 станция. Разгибание ног в коленном суставе, лежа на тренажере лицом вниз (упражнение на развитие задней поверхности бедра) 15 - 20 раз х 15 - 25кг. 5 станция. Подтягивание прямых ног в висе к перекладине (упражнение на укрепление пресса) 15 - 20 раз. 6 станция. Выпрыгивание из полуприседа с двумя блинами 15 - 20 раз х 15кг	3х3 мин 3х3 мин 3х3 мин 3х3 мин 3х3 мин	Взаимостраховка. Выталкивать до полного выпрямления рук. Следить за дыханием. Спину держать прямо, штангу резко не дергать, тягу делать плавно. Стараться не отрывать таз от скамейки. Колени не сгибать, ноги прямые. Спину держать прямо, смотреть вперед, сильно не садиться. На восстановление- 1минута после каждой станции.
Заключительная часть. Задача этапа: Выполнение упражнений на расслабление. 1. Легкий бег. 2. - упражнения на восстановление дыхания. - наклоны вперед- назад с	15 мин 3 мин 1 мин 4 мин	Вдох глубокий Выполнять плавно

растягиванием мышц. 3. Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	2 мин	Отметить наиболее отличившихся
---	--------------	---------------------------------------