

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ И МЕДИЦИНЕ

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

А.В. Рудаков, Е.Д. Митусова

Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия

В статье представлена авторская методика применения круговой тренировки, направленная на повышение функциональной подготовленности юных спортсменов, занимающихся боксом. Данная методика может быть использована в работе секций бокса.

Ключевые слова: круговая тренировка, боксеры, учебно-тренировочный процесс.

THE USE OF CIRCUIT TRAINING IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG BOXERS

A.V. Rudakov, E.D. Mitusova

State University of Social Sciences and Humanities, Kolomna, Russia

The article presents the author's method of using circular training, aimed at improving the functional fitness of young athletes engaged in boxing. This technique can be used in the work of boxing sections.

Keywords: circuit training, boxers, training process.

Актуальность исследования. 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 В. И. Филимонов.[2]

Анализ последних соревнований убедил нас в важности хорошей функциональной подготовленности боксеров, в умении держать высокий темп боя, выдерживать силовую борьбу, быстро восстанавливаться. 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 то же время в современном боксе значительно возрастают требования к скорости и силе ударов Жуниспеков С.К. [1]. Однако существующие программы и методики физической и функциональной подготовки спортсменов-боксеров не адаптированы к работе с юными спортсменами и поэтому значительно утрачивают свою эффективность. Так, в нашем исследова-

нии мы рассматриваем возможности повышения функциональной подготовленности боксеров при использовании круговой тренировки.

Цель исследования - экспериментально обосновать эффективность применения круговой тренировки для боксеров 13-14 лет, направленной на повышение эффективности тренировочного процесса.

Методика и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; методы математической статистики. В экспериментальной группе в середине первого учебного полугодия (октябрь – ноябрь) в течение 6-ти недель первого этапа применялись специально разработанные комплексы круговой тренировки, направленные на достижение необходимого объема общей физической подготовленности юных боксеров; в основном, шла работа на развитие силы и силовой выносливости. Такие тренировки применялись по вторникам и четвергам, т.е. два раза в неделю.

Основными показателями в этих тестах были интенсивность работы исследуемых, а также их индивидуальная ЧСС в ходе выполнения заданий и восстановление в течение времени отдыха. На втором этапе (середина января – середина мая 2024) в экспериментальной группе снова применялись круговые тренировки, в которых, в связи с наступлением соревновательного периода, упор был сделан на развитие специфических для бокса функциональных возможностей спортсменов. Работа заключалась в упражнениях на боксерских снарядах и в специальных упражнениях – работа на лапах, прыжки на скакалке и т.п.

В контрольной группе занятия проводились при использовании стандартных комплексов упражнений для общей и специальной физической подготовки. Главным показателем для этих тестов были интенсивность работы исследуемых, границы их индивидуального тренировочного пульса при выполнении заданий и восстановление во время отдыха.

Одной из продуктивных форм подготовки является круговая тренировка. Задача круговой тренировки – достичь высокой работоспособности организма путем тренировки нервно-мышечного аппарата, кардиореспираторной и других систем в регулярном чередовании[3-5]. Строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном времени, обеспечивает быстрое развитие двигательных качеств в короткое время. Организация спортсменов в форме круговой тренировки дает большой эффект для развития всех физических и морфофункциональных возможностей занимающихся, однако в силу большой напряженности и требований к морально-волевым качествам занимающихся, применять ее следует строго дозированно. Разработанные специальные комплексы круговой тренировки для юных спортсменов, занимающихся в секции бокса, способствуют значительному повышению уровней физической и функциональной подготовленности спортсменов экспериментальной группы, по сравнению с контрольной[4].

Упражнения с отягощениями целесообразнее подбирать так, чтобы нагрузка приходилась на мышцы-антагонисты. Показатели ЧСС при выполнении задач скоростно-силового характера должны быть в пределах 170-180 уд/мин. Субмаксимальные нагрузки допускаются только во время соревновательных боев. Для развития взрывной силы эффективен ударный метод, однако следует подходить к нему с осторожностью, варьировать высоту прыгивания или вес снаряда при отработке встречного взрывного удара. Для развития скоростной выносливости используются спурты на снарядах, по раундам, прыжки.

Разработана методика развития физических качеств боксеров 13-14 лет на основе круговой тренировки. Она предусматривает применение комплексов упражнений, адаптированных для работы с юными боксерами. Комплексы применяются в учебно-тренировочном занятии в конце подготовительной начале основной части и затрагивают 10-15 минут занятия. Высокий уровень физического развития составил в 2023-2024 учебном году – 66%. Эффективность используемого подхода проявилась в улучшении уровня

их физической подготовленности, оцененной по результатам контрольно-переводных нормативов (табл).

Таблица – Динамика функциональной подготовки юных боксеров

Наблюдаемые группы	Спурты на мешках по 10 сек., через каждые 10 сек., с тах интенсивностью в течении раунда 1,5 мин		Спурты на скакалке по 5 сек, через каждые 10 сек., с тах интенсивностью в течении раунда 1.5 мин		"Бой с тенью" по заданиям		Вольная работа на мешке в высоком темпе	
	ЧСС после нагрузки уд/мин	Восстановление ЧСС через 1 минуту уд/мин	ЧСС после нагрузки уд/мин	Восстановление ЧСС через 1 минуту уд/мин	ЧСС после нагрузки уд/мин	Восстановление ЧСС через 1 минуту уд/мин	ЧСС после нагрузки уд/мин	Восстановление ЧСС через 1 минуту уд/мин
ЭГ	179,8	53,1	170	49,9	167,8	48	173,1	51,3
ЭГ	182	34,3	176,3	31,2	175,4	34,3	188,8	33,5

Выводы. Проведенное исследование доказало эффективность разработанного метода внедрения круговой тренировки в тренировочный процесс боксеров. Метод может применяться как для повышения общей функциональной подготовленности спортсменов в подготовительном этапе, так и для улучшения специфичных для боксера физических качеств в предсоревновательном этапе.

Список использованных источников

1. Жунуспеков, С.К. Рациональные режимы тренировочных нагрузок у учащихся 3-4-го года обучения в ОТДЕЛЕНИЕ БОКСА ДЮСШОР АВАНГАРД по боксу: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С.К. Жунуспеков. – М. : ВНИИФК, 1995. – 25 с.
2. Gorovoy V.A. Physical recreation in student's educational space // Gorovoy V.A., Mitusova E.D. Фізичний рекреаційний простір студентів. 2023. С. 145-154.
3. Митусова Е.Д. Круговая тренировка для старшеклассников на уроках физической культуры // Митусова Е.Д. В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма. Материалы IX Международной научно-практической конференции. Редколлегия: С.М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. Мозырь, 2022. С. 124-125.
4. Осипенко Е.В. Цифровизация в спортивной тренировке юных боксеров. // Осипенко Е.В., Митусова Е.Д. В сборнике: Физическая культура и спорт в современном мире. Сборник научных статей. Гомель, 2023. С. 75-78.
5. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И. Филимонов. – М. : Инсан, 2000.