Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Казанский национальный исследовательский технологический университет»

Кафедра «Физического воспитания и спорта»

**Р Е Ф Е Р А Т**

По дисциплине «Элективные курсы по Физической Культуре и Спорту»

Тема: «Значение кроссфита в развитии скоростной силовой подготовки в Тайском боксе.»

Выполнил студент 3го курса

Группы:

№7201-11

Факультета:

ФДПИ

Кафедра:

«Информатика прикладная математика»

Туйчиев Р.Р.

Проверил: старший преподаватель

Халиуллин Р.Х.

Казань 2022 г.

**Введение**

**Использование нетрадиционных средств и методов (на примере**

**кроссфит) на занятиях с боксерами**

В последние годы большое внимание уделяется поиску новых средств и

методов для развития физических качеств спортсменов-единоборцев. Бокс

является олимпийским видом спорта и даёт возможность юным боксёрам

надеяться на достижения высшего уровня – участие в Олимпиаде. Достичь

оптимальных результатов для спортсменов в настоящее время возможно только с использованием новейших технологий в спорте и высокой мотивации. Процесс постоянного саморазвития, работа над физическими показателями, совершенствование своих боевых навыков, изучение психологических аспектов соперников, а также развитие силы воли является неотъемлемой частью подготовки спортсмена-единоборца.

Наиболее важным фактором в достижении высоких результатов в боксе,

как, впрочем, и в других боевых видах спорта, является развитие силы

спортсмена, поэтому работа опытного тренера должна быть направлена не

только на физические показатели, методы развития силы и упражнения для

развития силы удара, но и непременно на становление внутренних качеств

спортсмена, таких как сила воли, целеустремлённость, терпение.

Как мы знаем из основ физики, сила – это степень воздействия одного

тела на другое, вследствие чего происходит изменение его первоначальной

формы. В боксе наиболее важным для постановки сильного удара считается:

большая «взрывная» сила, точность попадания в цель, острота удара и развитие максимальной скорости. Развитие силы удара также обусловлено владением организма боксёра техникой своевременного расслабления и напряжения мышц.

Спортсмена учат для сохранения скорости удара переходить из

расслабленного состояния мышц руки в начале совершения удара в состояние

максимального напряжения в момент достижения цели. Расслабление мышц

помимо этого положительно сказывается и на выносливости спортсмена.

Сочетание тренировок боксёров с упражнениями других видов спорта является целесообразным, но без глубокого погружения. Боксёру необходимы

физические нагрузки для развития силы и выносливости, но только в качестве

общего развития мышечной системы, во избежание развития и перегрузки

«неударных» мышц, что может привести к снижению скорости удара. Тренерам нужно помнить, что на силу удара в большей степени влияет не столько вес самого спортсмена, сколько вес руки, которой он осуществляет удар. Чем большее имеют развитие мышцы руки, чем меньше процент жировой прослойки между ними, тем сильнее выходит удар. А вследствие постоянного развития мышц, суставов и сухожилий снижается степень травмирования всего организма боксёра.

В процессе тренировок применяют различные средства развития силы

спортсмена, которые являются неотъемлемой частью каждой тренировки.

Однако и в домашних условия требуется ежедневное выполнение комплекса

базовых упражнений, направленных на поддержание и качественное развитие

мышечной системы боксёра. Среди них: отжимания, работа с гирями и гантелями, приседания с весом, прыжки на скакалке и др. В зале развитие силы

мышц отрабатывается на подвесной груше или мешке, эспандере или медицинском жгуте. Также влияет на силу удара работа с разными партнёрами, а если есть возможность, и со спортсменами других боевых видов спорта, это поможет развить готовность боксёра к резким атакам соперника и скорость его реакции.

Средства развития силы представлены также различными утяжелителями. Они применяются для развития «взрывной» силы и выносливости у спортсменов. Среди утяжелителей, которые используются в боксе, можно увидеть пояса, перчатки, жилеты, ручные и ножные манжеты. Тренировка акцентированного удара у боксёров даже высокой квалификации ‒ это очень сложный и трудоёмкий процесс, который требует от спортсменов выполнения больших объёмов однообразной и монотонной нагрузки. Поэтому, чтобы тренировочный процесс спортсменов сделать более разнообразным, следует при совершенствовании техники излюбленных ударов использовать различные упражнения, сочетающие в себе принцип динамического соответствия, которые способствуют одновременному развитию как техники акцентированных ударов, так и мышечных групп, участвующих в ударном движении. Для развития и совершенствования физических качеств боксёров необходимо тщательно подпирать упражнения, чтобы не навредить базовой технике спортсмена. Чрезмерное увлечение физическими нагрузками может привести к снижению скорости удара спортсмена. Что касается последних современных средств и методов, то можно обратить внимание на кроссфит при подготовке боксёров.

**Кроссфит - это**

Кроссфит – это высокоинтенсивная тренировочная система общей и

функциональной физической подготовки, в основе которой лежит сочетание

движений и упражнений из различных видов спорта и спортивных методик

(гимнастика, тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, плиометрика, бег и много другое). Движение «Кроссфит» зародилось в США во второй половине 90-х годов и молниеносно стало приобретать популярность сначала в стране, а потом и во всём мире. Основная идея кроссфита лежит в развитии

функциональных качеств, которые человек может применить в любой

жизненной ситуации.

**Цель кроссфита** – это физическое развитие человека в следующих

направлениях: тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы,

мышечная выносливость, сила, гибкость, мощность, скорость, координация,

ловкость, баланс, точность. Эти цели, а также концепцию, сформулировал её

создатель – Грег Глассман. Использование кроссфита при подготовке боксёров

имеет свои преимущества, т. к. это возможность экспериментировать и

варьировать тренировочный процесс. Тренеру предоставляется большая

возможность для создания новых комплексов для разных возрастных групп,

уровня подготовки спортсменов.

Можно выделить основные пункты для занятий кроссфитом:

1. Доступность. Большую часть упражнений можно выполнять вне зала

на улице, дома или же в минимально оборудованных помещениях.

2. Гибкость. Систему можно подстраивать под любой уровень подготовки тренирующегося, под различные цели и задачи. Рабочие веса, а также общая интенсивность, позволяют создавать широкий диапазон различных уровней сложности.

3. Разнообразие. В кроссфите сочетаются упражнения из многих видов

спорта. Каждый тренировочный день – это новый комплекс, который не скоро

повторится.

4. Быстрый результат в различных направлениях (выносливость, сила,

рельеф, снижение веса и др.).

5. Функциональность. Занятия кроссфитом развивают не только тело, но и

формируют важные навыки, которые могут пригодиться и в повседневной

жизни.

6. Возможность работать как в группе, так и индивидуально. Также

присутствует соревновательный дух, когда участники группы сравнивают свои

результаты.

7. Экономия времени. Многие тренировочные комплексы кроссфита

требуют немного времени для выполнения благодаря своей интенсивности.

**Модель формирования методики**

Модель формирования методики тренировки кроссфит, включает в себя

методы построения тренировок:

- равномерный

- круговой

- повторный

-соревновательный

Все методики указанные выше от части являются составными частями

кроссфита. Все они развивают ту или инную часть физических способностей

занимающихся. Методика кроссфит тренировки может удовлетворить все

запросы и потребности. Анаэробно-аэробная нагрузка и упражнения

включённые в комплексы из различных видов спорта наиболее благоприятно

влияют на развитие: сильны, скорости, выносливости и других физических

способностей занимающегося.

Кроссфит это метод тренировки соединяющий в себе почти все виды

физической активности, от плавания до пауэрлифтинга, он включает в себя

абсолютно все методы построения тренировок.

**Равномерный метод.**

Равномерный метод характеризуется тем, что физическое упражнение

выполняют непрерывно с относительно постоянной интенсивностью.

Интенсивность можно считать постоянной если её колебания не превышают 3

% от средней. Различают два варианта этого метода:

1) метод длительной равномерной тренировки;

2) метод кратковременной равномерной тренировки.

Первый вариант характеризуется выполнением работы небольшой

интенсивности на протяжении длительного времени. Энергообеспечение

мышечной деятельности осуществляется за счет аэробных механизмов

энергопродукции, т.е. потребление кислорода соответствует потребностям в

нем. ЧСС колеблется от 130 до 180 уд/мин. Продолжительность непрерывной

работы может находиться в диапазоне от 15 до 90 мин и более. Данный вариант содействует совершенствованию аэробного компонента выносливости.

Во втором варианте работа носит более интенсивный характер. Ее продолжительность уменьшается. Упражнения выполняются в смешанном аэробно-анаэробном режиме. Он применяется для воспитания и совершенствования чувства темпа, а также для развития аэробно-анаэробного

компонента выносливости.

Преимущества равномерного метода заключаются прежде всего в том,

что он дает возможность выполнить значительный объем работы, способствует стабилизации двигательного навыка, возрастанию мощности работы сердца, улучшению центрального и периферического кровообращения в мышцах, мощности аппарата внешнего дыхания и выносливости дыхательных мышц, совершенствованию координации работы внутренних органов и мышц.

Долгие нагрузки содействуют воспитанию у атлетов волевых качеств: настойчивости, упорства и др. Недостатками равномерного метода являются быстрая адаптация к нему организма, в связи с чем снижается тренирующий эффект. Непрерывная длительность работы с постоянной интенсивностью приводит к тому, что со временем вырабатывается некоторый привычный стандартный темп движений.

Пришёл этот метод в кроссфит из циклических и ациклических видов

спорта, но был адаптирован под условия непосредственно кроссфит

тренировки. Так, как в кроссфите основная тренировочная задача, это не дать

организму атлета адаптироваться время тренировочного комплекса упражнений всегда меняют. Поэтому сюда подходят обе части данного метода, как длинной, так и кратковременной нагрузки. Самое главное это соблюдать основные черты этого метода, то есть нагрузка выполняется равномерно. Мощность нагрузки задаётся в начале тренировочного комплекса, и удерживается до самого его конца.

**Метод кратковременной нагрузки**

Но в кроссфите преимущество имеет метод кратковременной нагрузки. Всё это потому, что в нём развивается сразу две системы энергообеспечения, он имеет наибольшую эффективность и времязатратность. Тем более, в кроссфите мало используются упражнения из циклических видов спорта, а больше силовых упражнений и гимнастики. Как нам известно, долгое время не возможно равномерно выполнять тяжёлоатлетическую нагрузку в хорошей интенсивности. Для увеличения периода адаптации организма занимающегося к равномерному методу его часто используют совместно с изменённым методом круговой тренировки.

**Метод круговой тренировки.**

Метод круговой тренировки - это многократное выполнение определенных движений в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка его изменения и чередования с отдыхом. В соответствии с применяемым методом нагрузки используется элементарные, технически простые упражнения, из которых составляют тренировочные комплексы, выполняемые с последовательной и постепенной заменой упражнений с полным обновлением комплекса в течении месяца. При этом соблюдаются принципы прогрессирующей нагрузки.

Практика показала, что однообразные нагрузки замедляют развитие таких физических качеств, как сила, выносливость и быстрота. Нагрузка должна быть волнообразной: то возрастать, то снижаться, но при этом быть постоянно и постепенно возрастающей. Чередование различных нагрузок создает благоприятные условия для роста результатов и восстановления работоспособности организма. Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе фитнес учреждений. Однако эта форма дает эффект, если применять ее правильно.

Наблюдения же показывают, что инструкторы понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод: группу делят на несколько небольших подгрупп (5-6 человек), в каждой из которых задания выполняются потоком. Даются любые задания - повторение разученного движения с целью закрепления его техники, выполнение специально подобранных упражнений для развития двигательных качеств и т. д. Он, несомненно, повышает плотность урока. Но круговую тренировку с присущими ей особенностям не следует смешивать с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение.

Термин «круговая тренировка», обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации занимающихся для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит тот же мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений обязательно строго определено - для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Именно потому, что метод круговой тренировки влияет на развитие физических качеств в комплексе его и используют в кроссфите, но в него включают многосуставные упражнения, часто с субмаксимальной нагрузкой. Заранее перед тренировкой обязательно повторяется техника упражнения и закрепляется двигательное умение.

Обязательное условие в кроссфите - это никаких интервалов отдыха между станциями. Работа во время тренировки должна быть равномерной и выкладываться должен атлет на все 100%. Поэтому занятие строится так, чтоб сплетение кругового и равномерного метода попадало ровно на его основную часть.

Вторая часть тренировки преимущественно строится на базе повторного метода и выполняется на закрепления основных и самых тяжёлых упражнений в кроссфите: взятие штанги на грудь, приседания со штангой над головой, становая тяга, фронтальные приседания, выбросы, подтягивания кипенгом, отжимания на кольцах и в стойке на руках. В кроссфите, так же, как и в любом виде физической культуры: расположение упражнений и методов тренировки относительно её частей может меняться в зависимости от её задач.

Если задача тренировочного занятия - это развитие силы, то повторный метод можно включать в начало тренировки и выполнять упражнения в субмаксимальной мощности, нагрузке с большим количеством повторений.

**Повторный метод.**

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Применение этого метода обеспечивает тренирующее воздействие на организм не только во время выполнения упражнения, а также благодаря суммации утомления организма человека от каждого повторения задания.

Задачи, решаемые повторным методом: развитие силы, скоростных и скоростно-силовых возможностей, скоростной выносливости, выработка необходимого соревновательного темпа и ритма; стабилизация техники движений на высокой скорости, психическая устойчивость. Данный метод используется как в циклических, так и ациклических упражнениях. Интенсивность нагрузки может быть: 75-95 % максимальной в данном упражнении, либо околопредельной и предельной - 95-100 %.

Длительность упражнения также может быть разной. Например, в беге, гребле, плавании применяется работа на коротких, средних и длинных отрезках. Скорость передвижения всегда планируется заранее, исходя из личного рекорда на данном отрезке. 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 др.).

Интервалы отдыха зависят от длительности и интенсивности нагрузки. Тем не менее они устанавливаются с таким расчетом, 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 скоростной выносливости. Передвижение с высокой интенсивностью в беге на коньках, ходьбе и в других упражнениях на относительно длинных отрезках содействует развитию «чувства соревновательного темпа», совершенствованию техники движения.

При выполнения части тренировки в таком режиме в кроссфите чаще всего выходят на свой максимальный рабочий темп и стараются закрепить его на этом уровне, для работы в нём на последующих тренировках. В связи с этим повторный метод называют иногда методом повторнотемповой тренировки. Характер энергообеспечения при работе на коротких отрезках в основном анаэробный, а на средних и длинных, смешанный, т.е. аэробно-анаэробный. В ациклических упражнениях (тяжелая атлетика, прыжки, метание), наряду с совершенствованием техники движений данный метод используется, главным образом, для развития силы и скоростно-силовых способностей.

В кроссфит он пришёл именно из тяжёлой атлетики, метод обязателен для использования в ходе тренировочных кроссфит занятий, так, как большая часть тренировочных занятий там, проходит с упражнениями ориентированными на тяжёлую атлетику и гимнастику. Нагрузка на опорно-двигательный аппарат во время выполнения тренировочных комплексов очень велика за счёт больших весов, высокоинтенсивной и равномерной нагрузки по этому для подготовки мышц к такой работе, часто включают этот метод в ход тренировки. Этот тренировочный метод не используется один, а так же как и других случаях комбинируется.

Преимущества повторного метода состоят прежде всего в возможности точной дозировки нагрузки, а также его направленности на совершенствование экономичного расходования энергозапасов мышц и устойчивости мышц к недостатку кислорода. Кроме того, если все предыдущие методы главным образом действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и меньше на обмен веществ в мышцах, то повторный метод в первую очередь совершенствует мышечный обмен.

Недостатком повторного метода является то, что при нем обнаруживается сильное воздействие на эндокринную и нервную систему занимающегося. При работе с недостаточно подготовленными занимающимися, его следует применять с большой осторожностью, поскольку максимальные нагрузки могут вызвать перенапряжение организма, нарушения в технике и закрепление неправильного двигательного навыка. Поэтому в кроссфите самое главное правило - это масштабирование тренировочной нагрузки, если она дана группе атлетов.

**Соревновательный метод.**

Это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков. Он может использоваться в элементарных формах (например, кто точнее попадет в цель), в виде полуофициальных или официальных соревнований. Данный метод, имея много общего с игровым методом, отличается тем, что не имеет сюжетное содержание. Обычно целесообразность применения этого метода зависит от вида и характера физических упражнений, пола, возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, свойств нервной системы и темперамента занимающихся.

Соревновательный метод представляет относительно ограниченные возможности для дозирования нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью занимающихся. В случае кроссфита соревновательный метод, это тот метод, который помогает оживить занятия. Соревновательный метод очень хорошо влияет на общий настрой занимающихся, и помогает в состязании друг с другом доходить и держать максимальную интенсивность. Он используется на тренировках со строго дозированным временем выполнения комплекса или количеством повторений, для предупреждения переутомления, обмороков и другого травматизма .