

Использование метода  
круговой тренировки для  
повышения функциональных  
способностей

работу выполнила Ногина Полина

# Принципы круговой тренировки

- Данная программа тренировки формируется на основе перемещения по станциям. Здесь нужно соблюдать определённый темп и выполнять поставленные задания.
- Тренировка проходит, словно по окружности. Для неё подходит любой зал со стандартным объёмом снарядов. Можно работать на стадионе, в домашних условиях и на природе.
- Сначала необходимо наметить спектр станций. На них и будут совершаться упражнения. Они берутся из курса основной, либо спортивно-профилактической гимнастики.

Во время круговой тренировки спортсмен выполняет серию определенных упражнений последовательно, то есть кругом. Здесь нужно выполнять работу в круге как можно быстрее. Показателем усовершенствования будет выполненная работа за наименьший отрезок времени, либо выполнение наибольшего объема работы, т.е. количество повторов упражнения, в каждом из упражнений, либо и то и другое одновременно. Во время круговой тренировки спортсмен выполняет серию определенных упражнений последовательно, то есть кругом. Здесь нужно выполнять работу в круге как можно быстрее. Показателем усовершенствования будет выполненная работа за наименьший отрезок времени, либо выполнение наибольшего объема работы, т.е. количество повторов упражнения, в каждом из упражнений, либо и то и другое одновременно. На первом занятии по методу круговой тренировки происходит комплектация групп и знакомство с комплексами упражнений. На втором идет определение предельного количества повторов с учетом времени и без его учета. Далее уже в зависимости от личных особенностей и определенных задач спортсмены проходят 1 – 3 круга при количестве повторов, равных  $1/4$ ,  $1/3$ ,  $1/2$  от максимального [17]. В основу круговой тренировки включены три метода: Непрерывно – поточный, заключающийся в том, чтобы выполнить упражнения слитно, т.е. одно за другим, с малым интервалом отдыха. Особенность данного метода в постепенном увеличении индивидуальной нагрузки за счет увеличения мощности работы и повышения количества упражнений в кругах. Тут же будет сокращение времени для выполнения упражнения и увеличение времени для отдыха. Данный метод содействует комплексному развитию двигательных качеств спортсмена.

Во время нормирования нагрузок соблюдается целостность общего и индивидуального подхода в обучении, т.е. группа получает сравнительно одинаковое задание. В итоге у сильных и у слабых сохраняется заинтересованность в занятиях. Во время такого нормирования нагрузок соблюдается целостность общего и индивидуального подхода в обучении, т.е. группа получает сравнительно одинаковое задание. В итоге у сильных и у слабых сохраняется заинтересованность в занятиях. Контроль и учет в круговой тренировке введены в ход занятия физическими упражнениями. Основанием нормирования нагрузки будет постоянный замер показателей максимального теста. Максимальный тест создается более простым способом, т.е. спортсмены на каждом упражнении занимают исходное положение, дабы выполнить упражнение в предельно мыслимом темпе. По сигналу тренера начинается выполнение упражнения в течение 30 секунд. Повторный сигнал оповещает об окончании упражнения. Далее идет 30 секунд отдыха. В это время записывается итог упражнения и переход на следующее .

Спасибо за внимание!

