

2. Использование кругового метода в спортивной тренировке

ВЫПОЛНИЛА:

ЗОРИХИНА ДАРЬЯ НИКОЛАЕВНА

ГРУППА ЗФ8

► **История возникновения и развития**

Изначально круговая тренировка была создана в Англии как нововведение в физической культуре. Разработали ее Р. Морган и Г. Адамсон в 1952-1958 годах. Комплекс упражнений подразумевал задействование четырех главных групп мышц. Методику предложили использовать для тренировки школьников и студентов, однако она стала популярна и среди спортсменов. В Советском Союзе круговой метод тренировки начали практиковать в 1955 году с целью увеличения моторной плотности при выполнении физических упражнений. Используемый в подготовке профессиональных спортсменов разной направленности новый подход зарекомендовал себя как один из самых результативных в повышении степени физической подготовленности. Введение такого комплекса упражнений позволяет интегрировать общую подготовку в специальную.

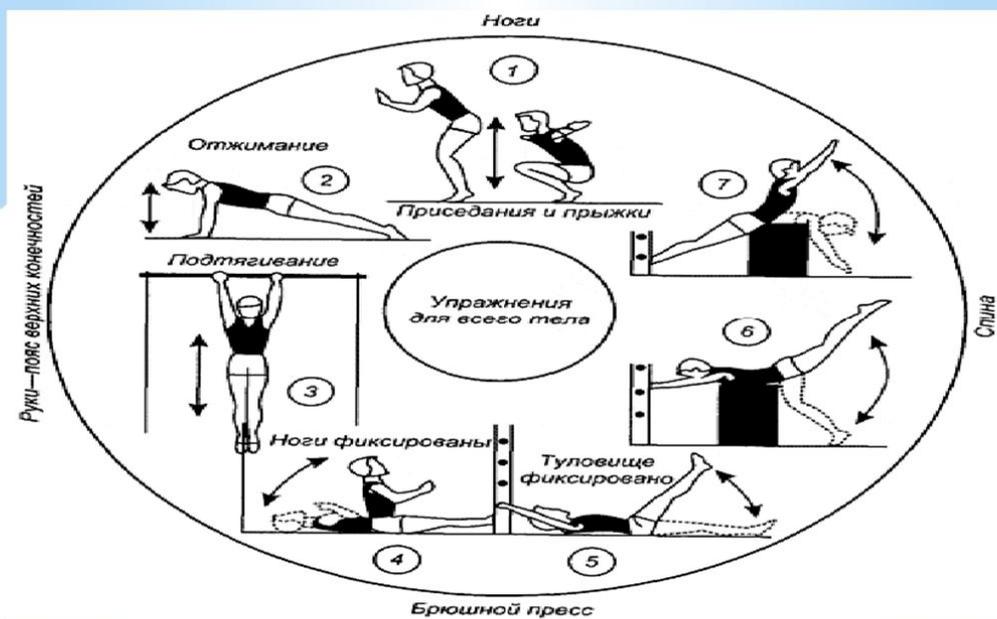
► **Общее понятие**

Круговой метод тренировки - это ряд упражнений, выполняемых определенное количество раз в строгом порядке. Занятие проводят согласно заданным движениям, и выполняют их в указанный отрезок времени.

Как правило, это технически несложные элементы, отличающиеся ациклической структурой. За счет легкости исполнения повторяют их многократно. В свою очередь, сами упражнения распределены по заранее созданной схеме, обеспечивая постепенную нагрузку на все группы мышц и внутренние органы.

Благодаря такому способу чередования работы и отдыха можно значительно повысить прирост физических возможностей всего организма.

* Комплекс круговой тренировки



► **Свойства комплекса**

Выделяют несколько особенностей метода круговой тренировки:

- ❑ По форме. Это специально разработанная система выполнения упражнений поточным способом.
- ❑ По смыслу. Это сочетание тренировочных программ, нацеленных на формирование физических качеств.
- ❑ По сути. Это программа физических упражнений, включающая комплекс строго определенных методов исполнения заданий.

- ▶ Для выполнения физических упражнений тренирующихся разбивают на группы. Каждую из них размещают на индивидуальном участке, где заранее подготовлен спортивный инвентарь и необходимое оборудование. Желательно, чтобы каждая группа состояла из четного числа человек, тогда они смогут выполнять задания попарно. Согласно рекомендациям специалистов, комплекс кругового метода тренировки должен состоять из 10-12 упражнений. Если это особая направленность, достаточно 6-8. Среднее время на выполнение каждого элемента - 30-40 сек, и столько же - интервал для отдыха. На все упражнения затрачивается около 10-15 мин. Важный момент - дозирование нагрузки. Уже с первого занятия перед тренируемыми людьми ставят цель - выполнить максимально возможное количество повторов за определенный промежуток времени. Контроль нагрузки определяется в перерывах путем измерения пульса. Исходя из показателей, подбирается индивидуальная нагрузка для каждого человека.

- 
- ▶ В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода:
 1. Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода - постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15 - 20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30 - 40 с). Этот метод, по мнению В.В. Чунина, способствует комплексному развитию двигательных качеств.



2. Поточно-интервальный метод, базирующийся на 20 - 40-секундном выполнении простых по технике упражнений с мощностью работы (50% от максимальной) на каждой станции с минимальным интервалом отдыха. Здесь интенсивность достигается за счет сокращения контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечнососудистую системы.
3. Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения в данном режиме выполняются с мощностью работы до 75% от максимальной и продолжительностью 10 - 20 с, а интервалы отдыха остаются полными.

► Методы круговой тренировки на уроках физической культуры и их преимущества

Применение этого комплекса для подготовки школьников разной возрастной группы неоднократно доказывало свою эффективность. Его систематическое использование дает положительные результаты уже после нескольких тренировок с учителем. Педагогическая практика, основанная на применении круговой тренировки в рамках урока физкультуры, выделяет ряд главных преимуществ метода:

1. Урок проходит в интересном и активном формате для ребенка.
2. Доказана результативность в любых возрастных группах.
3. Метод дает возможность всем учащимся заниматься вместе и в то же время самостоятельно при наличии минимального набора инвентаря.
4. Постоянная смена упражнений позволяет задействовать все группы мышц за одну тренировку.
5. Занятие характеризуется высокой моторной плотностью.

- ▶ Преподаватель физкультуры должен обстоятельно подходить к использованию метода круговой тренировки на уроках физической культуры. Рекомендуется регулярно осуществлять анализ текущего уровня подготовленности класса вообще и каждого ученика в отдельности. Круговая тренировка приспособливает учеников к самостоятельному анализу при формировании и развитии двигательных функций, к выработке очередности выполнения упражнений, приучает к организованности, собранности и концентрации при выполнении спортивных элементов. Важным моментом является эффективно используемое время, отведенное для занятий. В процессе обучения новому упражнению задействуются те или иные физические навыки. К примеру, при проработке силовых качеств, развитии скорости и выносливости создается основа для дальнейшего совершенствования двигательных умений. В заключение стоит отметить, что метод круговой тренировки в физическом воспитании играет важную роль и должен применяться во всех учебных заведениях. Он может чередоваться или совмещаться с другими способами повышения уровня силовых и скоростных возможностей тренируемых.

Спасибо за внимание