

A basketball is positioned on the left side of the frame, resting on a light-colored wooden floor. The ball is orange with black lines. The background is a blurred wooden floor.

# Использование кругового метода в спортивной тренировке

**КРУГОВАЯ** тренировка – это особая организационно-методическая форма проведения упражнений, используемая в спортивной тренировке преимущественно с целью развития двигательных качеств.

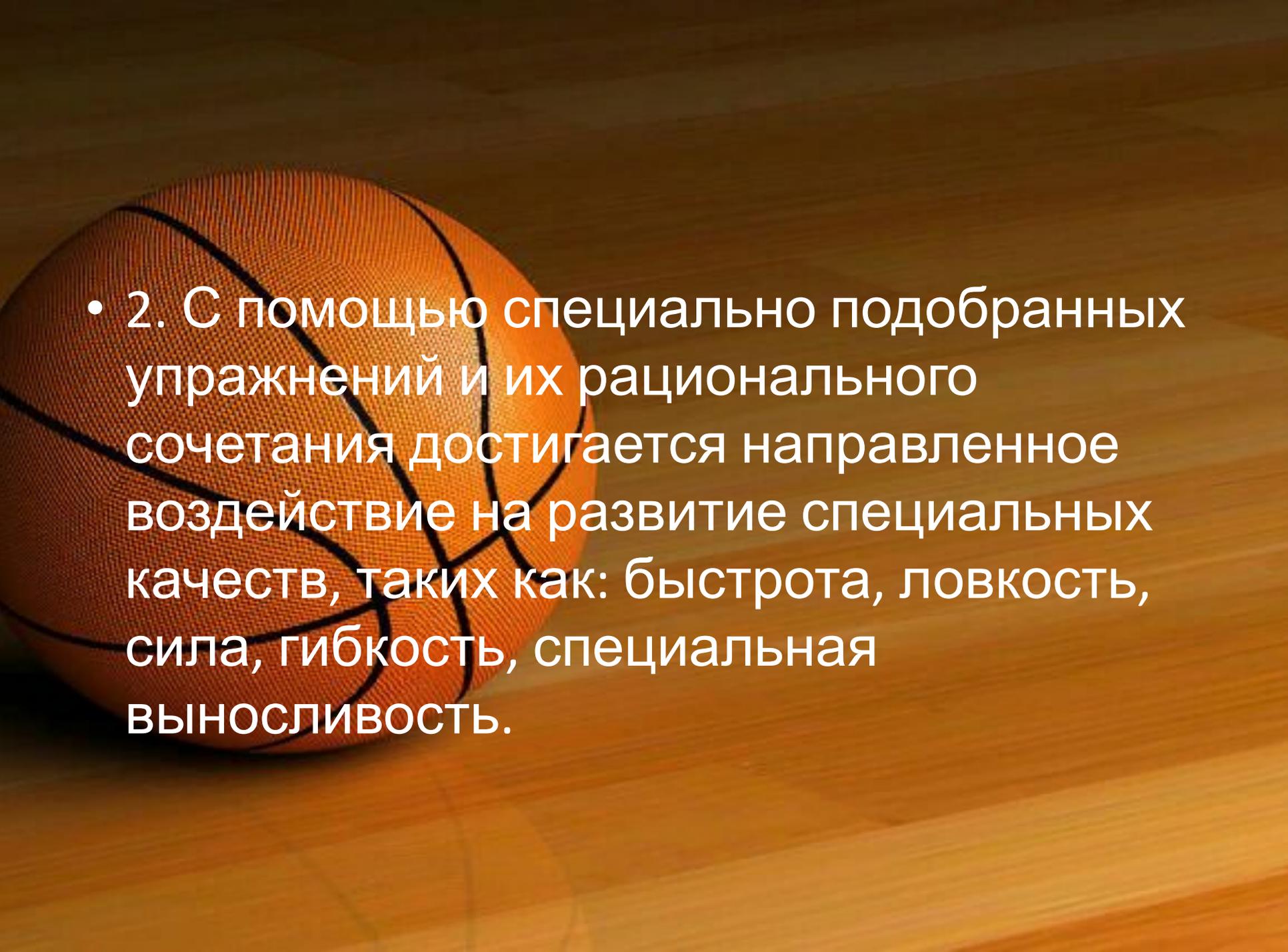
# Освоенные упражнения

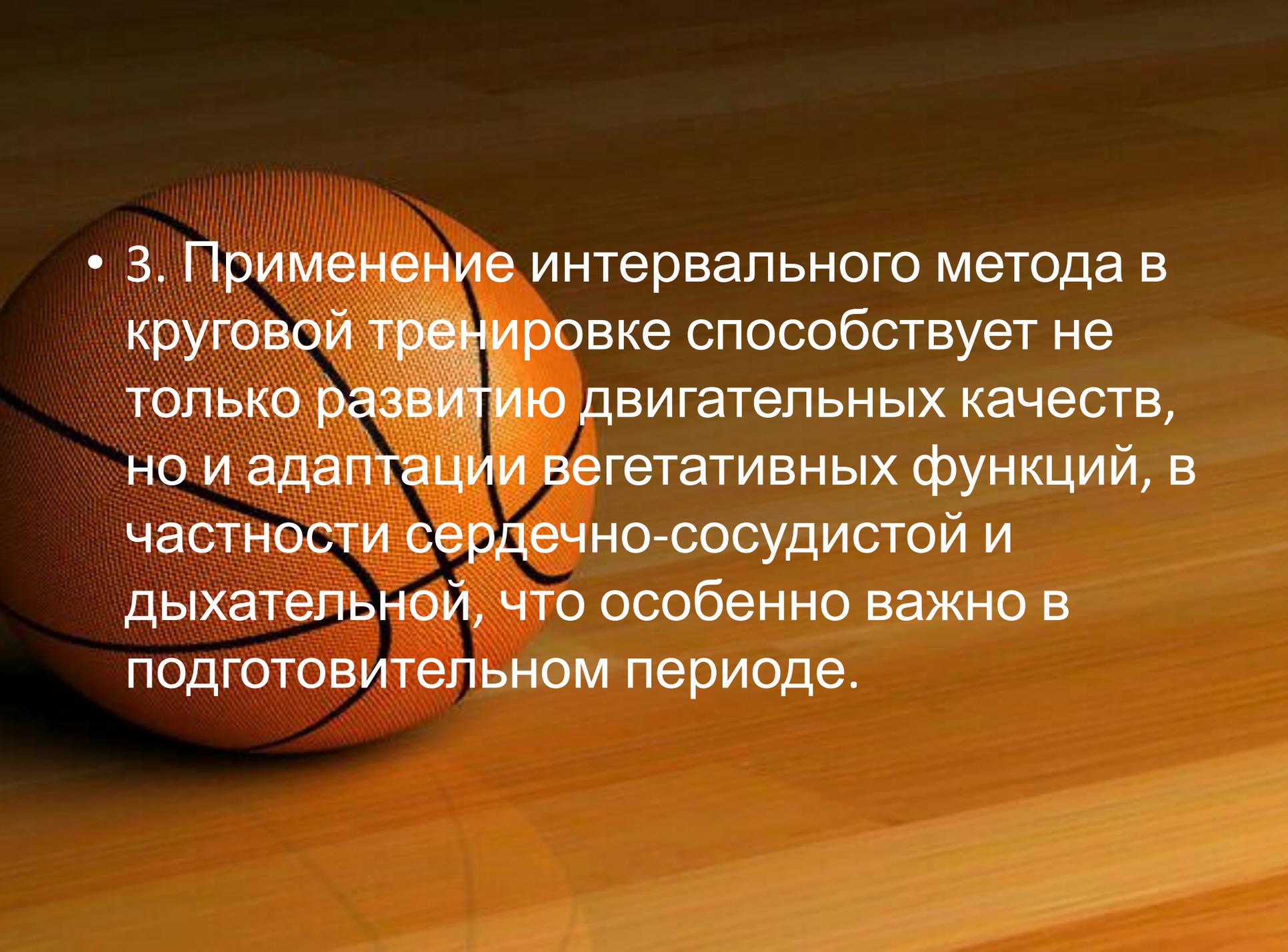
- В круговую тренировку обычно включают хорошо освоенные упражнения, с помощью которых можно избирательно или комплексно воздействовать на организм спортсмена. Средствами круговой тренировки являются обще подготовительные и специально-подготовительные упражнения, а так же упражнения из других видов спорта: легкой атлетики, тяжелой атлетики, гимнастики и др. Один круг может представлять собой комплекс из 8-12 упражнений, которые распределяются по «станциям». Круг может повторяться от 3 до 5 раз и более в зависимости от задач тренировки и подготовленности занимающихся. Индивидуальное дозирование нагрузки осуществляется с помощью предварительного определения, так называемого, «максимального теста» - МТ. В качестве тренировочной нагрузки чаще всего берут от  $1\frac{1}{3}$  до  $2\frac{1}{3}$  МТ. Такая программа тренировки продолжается 4-5 недель, затем снова проводится МТ соответственно которому, спортсмены переходят на новый режим нагрузки. Это позволяет волнообразно и прогрессивно увеличивать ее. Упражнения в круговой тренировке могут выполняться непрерывно и с интервалами отдыха между «станциями». В первом варианте упражнения выполняются слитно, равномерно, такая тренировка направлена, главным образом, на повышение уровня общей физической подготовки и развитие общей

- Во втором варианте нагрузка осуществляется по типу интервальной тренировки и включает в себя последовательное серийное прохождение «станций». Дозировка устанавливается в соответствии с индивидуальной работоспособностью спортсмена, причем объектом регулирования нагрузки является: число повторений, длительность перерывов для отдыха, время прохождения круга и количество кругов. Такая тренировка направлена преимущественно на развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости. Круговая тренировка применяется не только среди начинающих спортсменов, но она занимает большое место в подготовке высококвалифицированных спортсменов в разных видах спорта. Применяют ее преимущественно в подготовительном периоде. В недельном цикле круговая тренировка может занимать до 3-х занятий (при 6-ти разовых тренировках), причем, каждая из них может иметь комплексы разного содержания и направленности. Например, 1-ая круговая тренировка – преимущественно на быстроту и ловкость; 2-ая – на развитие силовых качеств; 3-я – на выносливость.

Применение круговой формы организации упражнений при подготовке спортсменов имеет ряд положительных сторон, обусловленных ее структурой и содержанием.

- 1. Использование разнообразных упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, достигается эффект широкого комплексного воздействия, способствующего повышению уровня общей физической подготовленности. Такая тренировка соответствует задачам подготовительного периода, особенно первого этапа и может применяться спортсменами любой спортивной квалификации.

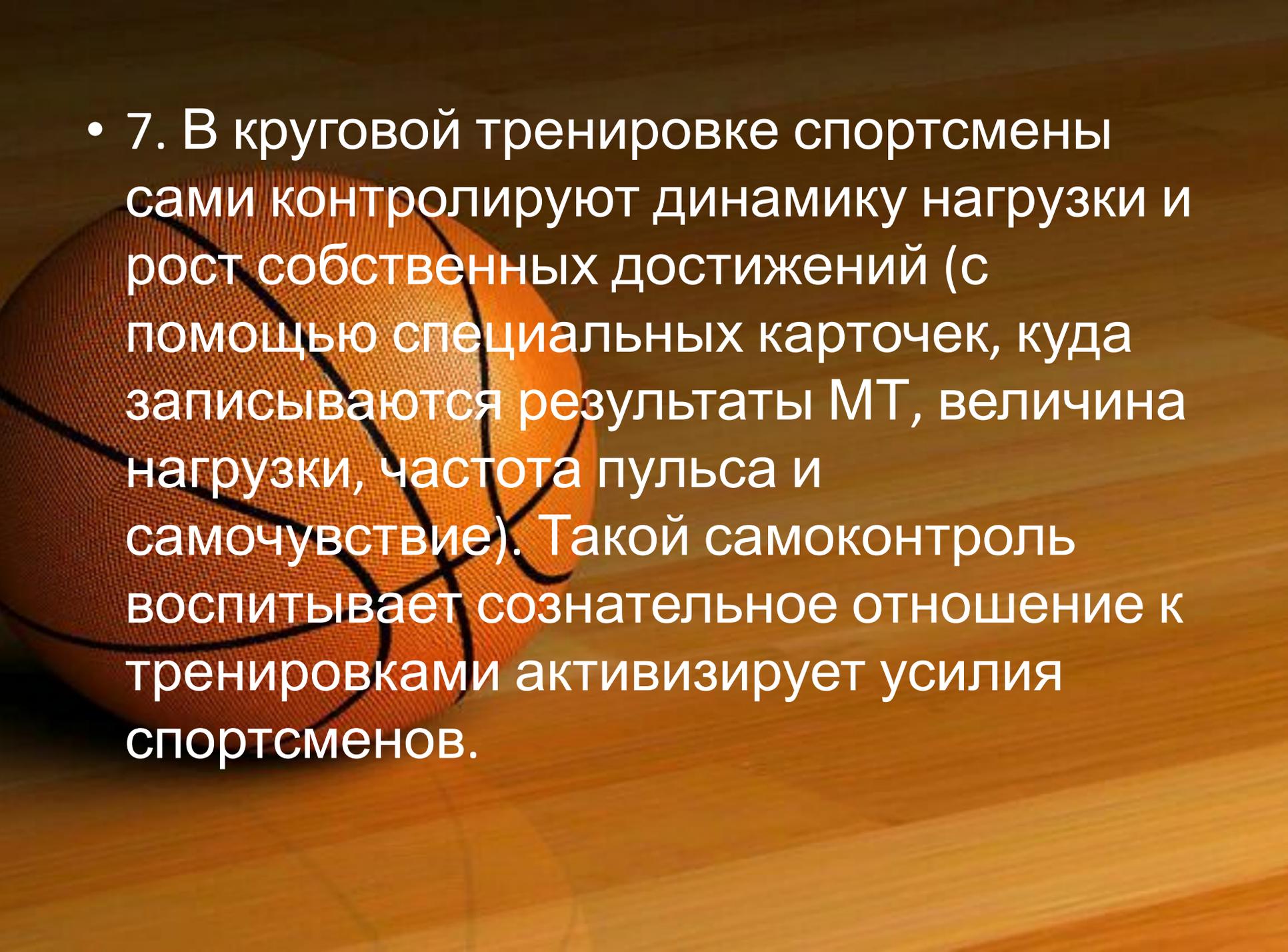
- 
- A close-up photograph of a basketball resting on a light-colored wooden floor. The basketball is orange with black lines and is positioned on the left side of the frame. The background is a blurred wooden floor.
- 2. С помощью специально подобранных упражнений и их рационального сочетания достигается направленное воздействие на развитие специальных качеств, таких как: быстрота, ловкость, сила, гибкость, специальная выносливость.

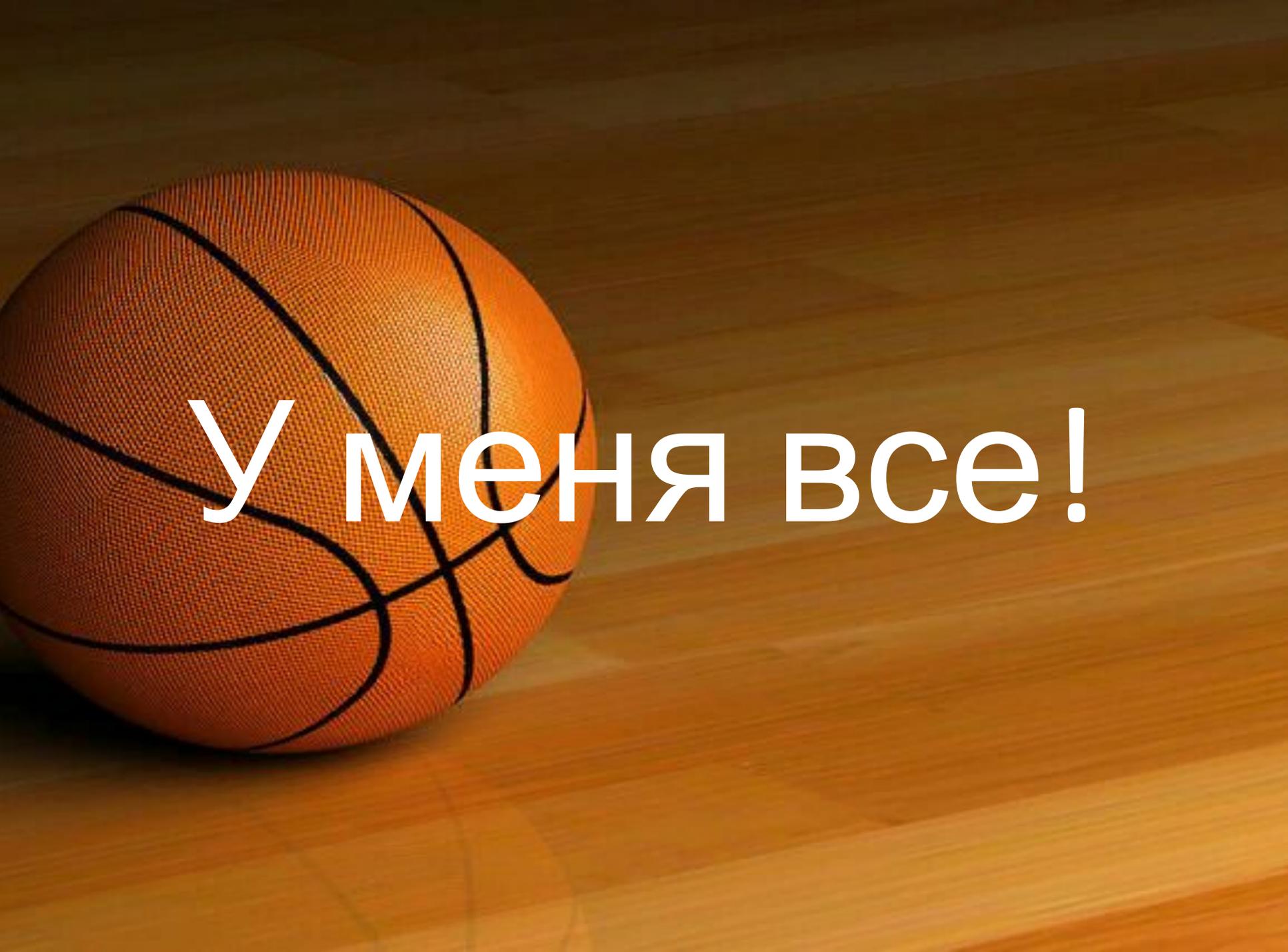
- 
- A close-up photograph of a basketball resting on a light-colored wooden floor. The basketball is orange with black lines and is positioned on the left side of the frame. The background is a blurred wooden floor.
- 3. Применение интервального метода в круговой тренировке способствует не только развитию двигательных качеств, но и адаптации вегетативных функций, в частности сердечно-сосудистой и дыхательной, что особенно важно в подготовительном периоде.

- 4. Форма организации круговой тренировки такова, что приближает характер деятельности спортсмена к игровым условиям (быстрая смена упражнений, их разно направленность, эмоциональность деятельности, отсутствие монотонности). Это позволяет повысить объем тренировочной нагрузки, что особенно важно при подготовке спортсменов высокой квалификации. Способности для моделирования нагрузки в неспецифических условиях. Так, например, известно, что продолжительность одного выхода хоккеиста на лед во время игры равна 1 минуте, за один период он выходит на лед 6-7 раз, а за всю игру – около 20. Соответственно игровому режиму строится круговая тренировка хоккеиста в подготовительном периоде, в которой моделируются не только компоненты нагрузки, но и сами физические упражнения по своему характеру и направленности.

- 
- A close-up photograph of an orange basketball with black lines, resting on a light-colored wooden floor. The ball is positioned on the left side of the frame, and the text is overlaid on the right side.
- 5. Круговая тренировка предполагает индивидуальное дозирование для каждого спортсмена. Это исключает перенапряжение и дает возможность планомерно управлять тренировочными воздействиями на организм спортсменов.

- 6. Круговая тренировка может проводиться не только в зале и на стадионе, но и в естественных условиях (в лесу, в парке и т.д.). Такие занятия не требуют специального оборудования. Упражнения включают бег по песку, по траве, по воде, в гору с преодолением препятствий, метания камней, прыжки, много скоки, упражнения в равновесии, имитацию специальных упражнений и т. д.

- 
- A basketball is positioned on the left side of the frame, resting on a light-colored wooden floor. The ball is orange with black lines. The background is a blurred wooden floor.
- 7. В круговой тренировке спортсмены сами контролируют динамику нагрузки и рост собственных достижений (с помощью специальных карточек, куда записываются результаты МТ, величина нагрузки, частота пульса и самочувствие). Такой самоконтроль воспитывает сознательное отношение к тренировкам и активизирует усилия спортсменов.

A close-up photograph of an orange basketball with black lines, resting on a light-colored wooden floor. The text 'У меня все!' is overlaid in white, bold, sans-serif font across the middle of the image.

У меня все!