

Использование кругового метода в спортивной тренировке

Кузьминых Иван

A decorative graphic element consisting of several horizontal lines of varying lengths and colors (teal, light blue, white) extending from the right side of the slide.

Круговой метод тренировки обеспечивает развитие важных и незаменимых навыков в условиях современного образа жизни. Кроме этого, данная система упражнений улучшает мышечный тонус, моторику, выносливость, физическую активность, силу и ловкость.

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.

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

Выделяют несколько особенностей метода круговой тренировки:

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

Что дают упражнения (комплексы)

- Впоследствии, улучшая собственные показатели, число упражнений увеличивают или время на их исполнение сокращают. Комплектация групп проводится в соответствии с физической подготовкой людей. Переход на следующий этап не должен быть интенсивнее предыдущего, где были затрачены максимальные усилия. Упражнения на каждом участке и способ их исполнения в совокупности образуют комплекс, дающий возможность решать задачи развития физических качеств методом круговой тренировки.

Система правил

Как уже было сказано, использование кругового метода в спортивной тренировке базируется на постоянном циклическом повторении комплекса физических упражнений за ограниченный отрезок времени. При этом важно отметить, что эти занятия подчиняются своду правил, благодаря которым результативность значительно повышается:

1. Прохождение круга можно считать законченным только после того, как выполнены все упражнения в определенной последовательности.
2. Период отдыха должен соблюдаться в соответствии с используемым методом.
3. После завершения полного цикла упражнений и перед тем, как приступить к новому кругу, отдыхают не меньше 2-3 минут. Точное время передышки зависит от числа выполненных элементов.
4. Повторение каждого упражнения на каждом участке следует осуществлять не менее 10 раз. С повышением уровня сложности тренировочного процесса количество повторов возрастает до 30.
5. Тренировка должна проводиться с прохождением, как минимум, трех кругов упражнений.
6. Применение определенного подхода напрямую зависит от возраста тренируемого, поставленных целей и уровня подготовки.
7. Занятия по данному методу могут реализовываться несколькими одиночными или объединенными вариантами

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.