

Использование кругового метода в спортивной тренировке

Презентацию оформил
студент группы 12Т10.
Матюшкин Сергей

План презентации.

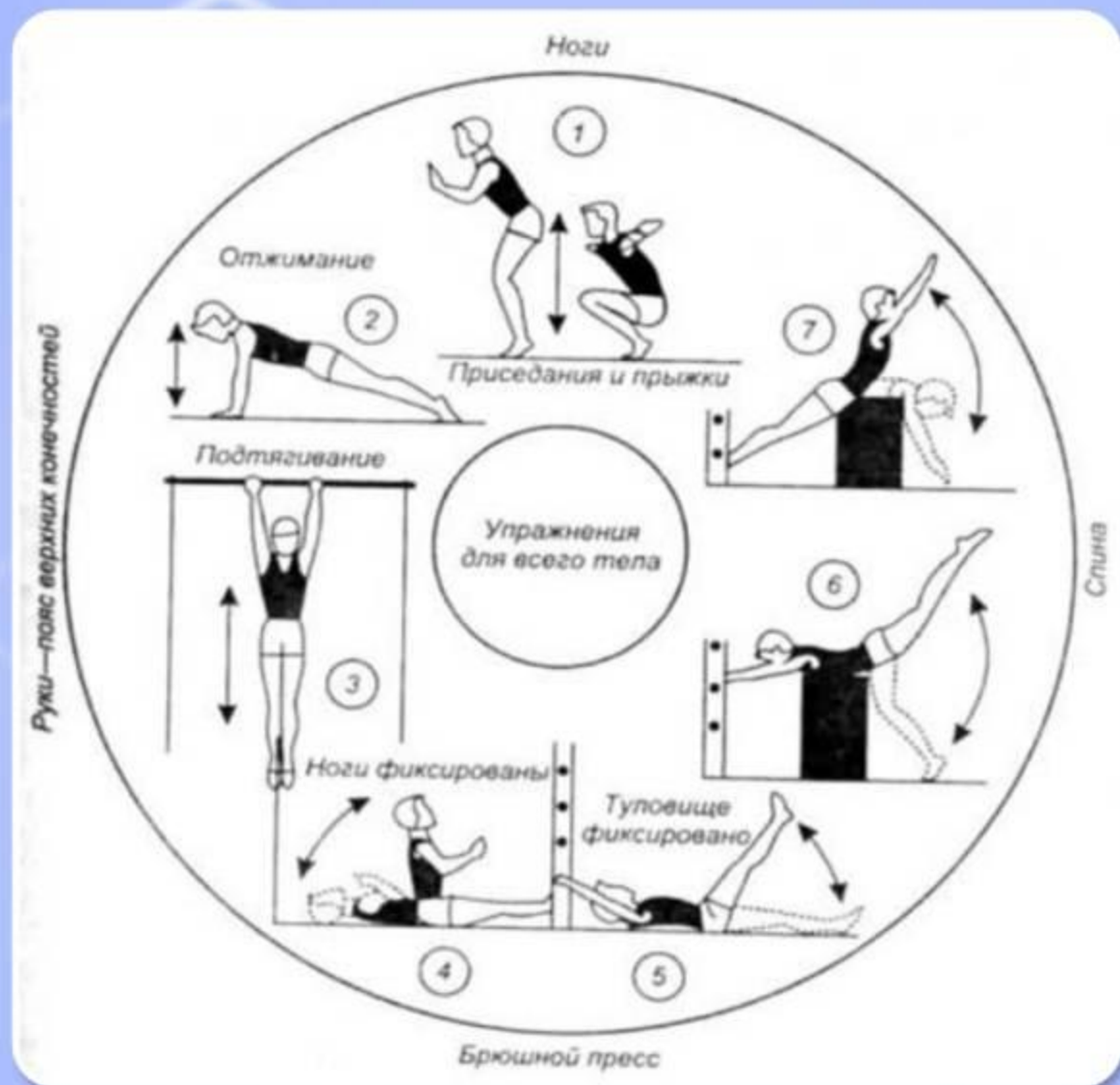
- 1) Описание данного метода.
- 2) Характеристика.
- 3) Особенности применения.
- 4) История возникновения развитие.
- 5) Система правила.
- 6) Комплекс упражнений.

Описание, характеристика кругового метода тренировки.

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

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.**

Метод круговой тренировки



Особенности.

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.

История и развитие.

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.

Система правила.

- 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.

Комплекс упражнений.

- 1) Приседания с поднятием на носки. Стоя, спина ровная, стопы на ширине плеч, руки опущены. Вдох, присесть до угла 90 градусов, руки вытянуть перед собой. Выдох, встать, подняться на носки.
- 2) Отжимания от пола. Упор на ладони и пальцы ног. Вдох, согнуть локти, слегка коснуться грудью пола. Выдох, руки выпрямить. Тело держать ровно.
- 3) Выпад вперед с руками. Начальное положение – стоя ровно. Вдох, шагнуть вперед, согнув колени. Выдох, руками с усилием «оттолкнуться» от воздуха, встать в исходное положение.
- 4) Обратные отжимания. Сидя на скамье, руки упираются в ее край, таз сместить вперед за пределы сиденья. Вдох, опуститься к полу, упор прямыми ногами на пятки. Выдох, выпрямить руки.
- 5) Скручивания. Лежа на спине, руки – в замке за головой, колени согнуты. На выдохе приподнять корпус к коленям со скручиванием набок. Выдох, опуститься на пол.
- 6) «Лодочка». Лечь на живот, руки выпрямлены над головой, ноги вместе. Одновременно поднять корпус и прямые ноги, задержаться в такой позе на три-пять секунд.
- 7) «Планка». Выполнить стойку на локтях и носках ног. Голова, спина, ноги – на одной линии. Задержаться на 30 секунд, повторять до пяти раз.

Преимущества на уроках физической культуры.

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.

Проведения занятий методом круговой тренировки



1. Жим ногами, сидя на станке: 10-15 раз.
2. Жим лежа: 10-15 раз.
3. Тяга штанги к животу широким хватом, стоя в наклоне вперед: 10-15 раз.
4. Разгибание-сгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз.
5. Сгибание-разгибание ног в коленных суставах лежа вниз лицом на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз.
6. Приседания со штангой на плечах: 8-10 раз.
7. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу: 5-6 раз.
8. Попеременные сгибания-разгибания ног, лежа спиной на скамье, с преодолением сопротивления резинового амортизатора. Выполнять в максимальном темпе 10-20 секунд.
9. Поднимание ног к перекладине: 8-10 раз; или упражнение «складной нож»: 15-30 раз.