

Использование кругового метода в спортивной тренировке

Выполнила: Кашина Ксения
Студентка группы 3Ф8

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.

- ▶ 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.



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 качества.

По сути.

Это программа физических упражнений, включающая комплекс строго определенных методов исполнения заданий

- ▶ 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.

Данный способ сочетает в себе движения, развивающие гибкость и выносливость:

- ▶ Силовые элементы развивают соответствующие возможности, которые проявляются в выполнении статических или динамических движений с отягощением.
- ▶ Симбиоз силовых со скоростными движениями дают возможность быстро выполнять упражнения, преодолевая воздействие внешних сил.
- ▶ Элементы, способствующие развитию выносливости, учат преодолевать утомление и усталость, продолжая выполнять поставленную задачу.
- ▶ Круговая тренировка на развитие гибкости постепенно способствует выполнению движений с большей амплитудой.

Чтобы добиться наилучшего результата, важно разрабатывать комплекс упражнений на формирование определенных физических качеств. Каждый тренировочный процесс можно отводить развитию одной характеристики