

Использование кругового метода в спортивной тренировке

КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР
ДМИТРИЕВИЧ
12Т10

Сущность круговой тренировки

- ▶ Круговая тренировка (КТ) является одной из эффективных организационно-методических форм применения физических упражнений. Она получила свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются занимающимися как бы по кругу.
- ▶ Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном в 1952-1958 гг. Независимо от них к идее круговой тренировки пришел Б.Д. Фрактман. Еще в 1955г. Б.Д. Фрактман наметил пути применения круговой тренировки и обосновал необходимость индивидуального дозирования нагрузки на дополнительных снарядах, что благотворно сказывалось на развитии у занимающихся быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости, способствуя, в конечном счете, улучшению их физической подготовленности. Круговая тренировка занимала до 55% времени основной части занятий.
- ▶ 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 (до 90 с). Подобный метод развивает максимальную и «взрывную» силу

Б.А. Наумов (1965) считает

- ▶ что сущность метода круговой тренировки заключается в том, чтобы по возможности на большем количестве снарядов выполнить упражнения различной направленности, трудности и интенсивности. Он предполагает применять два принципа изменения нагрузки в занятиях:
- ▶ -многократное повторение мышечной работы, при которой происходит формирование координированности в мышечной деятельности, и возникают изменения в сердечнососудистой, дыхательной и других системах, способствующие увеличению работоспособности в целом;
- ▶ -постоянное повышение объема и интенсивности тренировочной нагрузки, адекватное состоянию организма занимающихся в данный период.

Х.М. Муртазин (1967) отмечает

- ▶ что при помощи круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные качества, составлять программу их развития, видеть наглядно результаты работы. Менять нагрузку он предлагает такими методами:
- ▶ -увеличение количества повторений за то же время;
- ▶ -сокращение времени на выполнение того же количества повторений;
- ▶ - повторение кругов (2 - 3);
- ▶ - сокращение пауз отдыха;
- ▶ - введение новых, более эффективных упражнений.

Методические правила тренировки

- ▶ Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма использования физических упражнений должна применяться в соответствии с рядом методических правил. Некоторые из них разрабатываются на основе экспериментального изучения особенностей проявления закономерностей спортивной тренировки и физического воспитания при использовании круговой тренировки в учебном или тренировочном процессе.

Первое правило гласит:

- ▶ Нужно воспитывать сознательное и активное отношение к круговой тренировке у занимающихся. Грамотно подобранный комплекс круга, удачно подобранный метод его выполнения и тщательная подготовка мест занятий круговой тренировки еще не являются залогом эффективного ее применения. Формирование осознанного отношения детей к круговой тренировке, управление их активностью на занятиях - важная задача тренера.

Второе правило заключается в следующем:

- ▶ Обеспечение наглядности во многом определяет успешность круговой тренировки.
- ▶ Основными задачами наглядности при проведении круговой тренировки являются:
 - ▶ - уменьшение времени объяснения содержания комплекса;
 - ▶ - обеспечение правильной техники выполнения упражнения;
 - ▶ - ознакомление занимающихся со способом определения величины нагрузки на каждой станции.

Третье правило:

- ▶ Строгое соблюдение меры доступного при дозировании нагрузки.
- ▶ Сам термин «нагрузка» в физическом воспитании означает величину воздействия физических упражнений на занимающихся

Четвертое правило:

- ▶ Систематическое повышение тренировочной нагрузк
- ▶ Человек является живой динамической системой. Одно из важных свойств этой системы - адаптация. Адаптация - это универсальное свойство живого организма, позволяющее ему приспосабливаться к изменяющимся условиям существования. Она развивается в ответ на воздействия, превышающие физиологически «привычную» норму.и.

Комплексы круговой тренировки

- ▶ Всего было разработано 4 комплекса круговой тренировки
- ▶ Упражнения подбирались по принципу всестороннего воздействия на все основные группы мышц, и при этом обеспечить оптимальную нагрузку на кардиорестирриторную систему организма. В состав комплексов круговой тренировки вошли упражнения как глобального, так и регионального и локального характера, что обеспечивало не только прирост спортивного результата, но гармоническое развитие у занимающихся.

Комплекс 1

- ▶ 1 Жим гирь лежа.
- ▶ 2 Толчковый швунг штанги - 40-50 % max.
- ▶ 3 Рывко-вые махи гири поочередно до уровня пояса.
- ▶ 4 Полуприсед с гирями на вытянутых верх руках (16 кг).
- ▶ 5 Толчок гирь (16 кг).
- ▶ 6 Прыжки с козла.
- ▶ 7 Подтягивание на перекладине.
- ▶ 8 Наклоны с гирей в стороны.
- ▶ 9 Наклоны через козла. 10 Подъем прямых ног в висе.

Комплекс 2

- ▶ 1 Сгибание рук в упоре лежа.
- ▶ 2 Из И.П. широкая стойка, руки вверх держа гирю за дужку днищем вверх; выполнение круги туловищем в горизонтальной плоскости сначала вправо, затем влево.
- ▶ 3 Подъем гирь на грудь.
- ▶ 4 Толчок гирь в разножке.
- ▶ 5 Рывок одной гири двумя руками.
- ▶ 6 приседание с гирей на груди.
- ▶ 7 Тяга на высоком блоке.
- ▶ 8 Накручивание груза на блоке.
- ▶ 9 Наклоны с гирей в стороны.
- ▶ 10 Сгибание и разгибание туловища на скамье, руки за голову, ноги фиксированы.

Комплекс 3

- ▶ 1 Подъем на грудь 2x16 кг.
- ▶ 2 Полутолчок 2x16 кг.
- ▶ 3 Толчок 2x16 кг.
- ▶ 4 Рывковые махи до уровня груди.
- ▶ 5 Рывок — 16 кг.
- ▶ 6 Пружинящие полуприседы со штангой.
- ▶ 7 Наклоны со штангой.
- ▶ 8 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- ▶ 9 Сгибание и разгибание рук со штангой.
- ▶ 10 Сгибание и разгибание туловища и ног на скамье («складка»)

Комплекс 4

- ▶ 1 Жим гирь сидя.
- ▶ 2 Напрыгивание на гимнастического козла.
- ▶ 3 Жонглирование гирей.
- ▶ 4 Рывок.
- ▶ 5 Приседание со штангой на груди.
- ▶ 6 Толчок.
- ▶ 7 Сгибание и разгибание рук на брусьях с весом.
- ▶ 8 Тяга штанги в наклоне.
- ▶ 9 Выкрут рук назад с металлической палкой.

Вывод

- ▶ 1) Применение средств и методов круговой тренировки позволяет увеличить моторную плотность занятий на 35-40 % и обеспечивает двигательный режим со средней частотой сердечных сокращений от 150 до 160 уд/мин. Такая мощность мышечной работы в наибольшей мере обеспечивает эффективный рост уровня силовых и скоростно-силовых качеств гиревиков и повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- ▶ 2) В комплекс круговой тренировки рекомендуется включать технически не сложные и хорошо знакомые упражнения с жесткими интервалами отдыха (30 - 50 с) с преимущественной направленностью на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, а также, по методу повторного упражнения с полными интервалами отдыха (до 120 с) с преимущественной направленностью на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.
- ▶ 3) Для поддержания определенного уровня физической нагрузки в основной части занятий, проводимой по методу круговой тренировки, необходимо последовательно чередовать упражнения с большой и малой нагрузкой.
- ▶ 4) Спортивная тренировка организованная по круговому методу способствует повышению осознанности, активности и самодисциплины занимающихся.