

Использование кругового метода в спортивной тренировке

Выполнила:
Шмакова Алина
Студентка группы
ЗФ8

Общее понятие

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.



Комплекс упражнений методом круговой тренировки

- Можно использовать такую совокупность сбалансированных элементов для выполнения:
- 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.
- Отжимания от пола. Упор на ладони и пальцы ног. Вдох, согнуть локти, слегка коснуться грудью пола. Выдох, руки выпрямить. Тело держать ровно.

- Выпад вперед с руками. Начальное положение — стоя ровно. Вдох, шагнуть вперед, согнув колени. Выдох, руками с усилием «оттолкнуться» от воздуха, встать в исходное положение.
- 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.
- Скручивания. Лежа на спине, руки — в замке за головой, колени согнуты. На выдохе приподнять корпус к коленям со скручиванием набок. Выдох, опуститься на пол.
- «Лодочка». Лечь на живот, руки выпрямлены над головой, ноги вместе. Одновременно поднять корпус и прямые ноги, задержаться в такой позе на три-пять секунд.
- «Планка». Выполнить стойку на локтях и носках ног. Голова, спина, ноги — на одной линии. Задержаться на 30 секунд, повторять до пяти раз.



- Воспитание физических качеств методом круговой тренировки эффективно и в психологическом плане, поскольку приучает не останавливаться на достигнутом уровне из-за временных трудностей. С течением времени эффективность упражнений снижается из-за привыкания к нагрузке собственного веса. Далее нужно задуматься о приобретении отягощений: штанги, гантелей, съемных утяжелителей для конечностей, турника, гирь.