

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Агаповская детско-юношеская спортивная школа»

ДОКЛАД

«Основы проведения круговой тренировки»

Подготовил:
тренер-преподаватель
отделения «Баскетбол»
И.Н. Мезенцев

с. Агаповка
2018 год

1. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА И ХАРАКТЕРИСТИКА

Круговой метод (тренировка) - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг. Название такой тренировки – «круговая» – чисто условно.

Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений занимающиеся и контролем со стороны преподавателя, за воздействием на систему организма.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все занимающиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям. Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: занимающиеся проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их как инструкторов по физической культуре.

В физическом воспитании круговая тренировка даёт возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. В этом процессе одна из важнейших задач преподавателя должна заключаться, с одной стороны, в моделировании специальных комплексов и выработке алгометрических

предписаний для их выполнения, а с другой стороны в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью занимающихся на занятиях по физической культуре. В круговой тренировке под алгометрическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а, следовательно, быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени.

1.1. Разновидности круговой тренировки

Круговая тренировка, осуществляемая на занятиях, представляет собой целостную самостоятельную организационно – методическую форму занятий и в тоже время не сводится к какому – либо одному методу. Она включает ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающегося.

Различают следующие основные разновидности круговой тренировки:

- 1) по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- 2) по методу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- 3) по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость);

1) Круговая тренировка по методу непрерывной работы проводится без перерывов и состоит из нескольких повторений прохождения круга в зависимости от количества станций и имеет следующие варианты.

Вариант 1.

Упражнения проводятся без пауз в момент выполнения их в комплексе и между кругами.

После того как разучены упражнения и проведено испытание, определившее максимальное число повторений (максимальный тест – МТ) каждый получает стандартную дозировку МТ/4 или МТ/2. Упражнения на каждой станции и переход между ними и выполняются в свободном темпе без учета времени.

Повышение нагрузки идет за счет увеличения повторений на одно или два на каждой станции (МТ/2+1) или за счет перехода к следующему более трудному комплексу.

Вариант 2.

Упражнения проводятся без пауз, но с целевым временем. После того как разучены упражнения и на каждой станции проведен максимальный тест (30сек. упражнения и 30сек. отдыха) засекается тренировочное время для однократного прохождения круга с дозировкой МТ/2 или МТ/4. Время прохождения одного круга умножается на количество кругов (в зависимости от количества станций), получается целевое время. При стандартном объеме упражнений занимающимся на занятии необходимо стремиться к сокращению времени прохождения кругов до целевого. Повышение нагрузки осуществляется за счет определения нового МТ или перехода к более сложному комплексу. При этом заводится карточка достижений.

Вариант 3.

Упражнения проводятся без перерывов со стандартизованным временем тренировки и стандартным числом повторений, но с различным количеством прохождения кругов. После того как разучены упражнения и определен МТ на каждой станции по принципу 30сек. работы и 30сек. отдыха, проводится

тренировка со стандартным тренировочным временем. Дозировка и время прохождения каждого круга остаются стандартными, а количество кругов увеличивается.

Преимущество третьего варианта заключается также и в простоте фиксации времени. Это позволяет преподавателю постоянно следить за ходом тренировки, занимающиеся заносят в карточку достижений число пройденных кругов и станций.

Методы круговой тренировки и их организационные особенности

1.1. Непрерывно-поточный метод

Преимущественная направленность данного метода - на воспитание выносливости. Круговая тренировка по методу непрерывно-поточной работы заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, без перерывов или с небольшим интервалом отдыха и состоит из нескольких повторений прохождения круга в зависимости от количества станций. Особенность этого метода - постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах.

Непрерывно-поточный метод имеет три варианта выполнения.

1 Вариант

Упражнения проводятся без пауз в момент выполнения их в комплексе и между кругами. После того, как разучены упражнения и проведено испытание, определившее максимальное число повторений (максимальный тест - МТ), каждый из занимающихся получает стандартную физическую нагрузку, составляющую МТ/4 или МТ/2. Упражнения на каждой станции и переход между ними осуществляются в свободном темпе, без учета времени.

Последующее повышение нагрузки идет за счет увеличения повторений на одно или два на каждой станции (МТ/2+1) или за счет замены комплекса на более трудный.

2 Вариант

Упражнения проводятся без пауз, но с целевым временем. После того, как разучены упражнения и на каждой станции проведен МТ (30 сек - упражнения и 30 сек - отдых) засекается тренировочное время для однократного прохождения круга с дозировкой МТ/2 или МТ/4. Время прохождения одного круга умножается на количество кругов (в зависимости от количества станций), получается целевое время. При стандартном объеме упражнений учащимся на уроке необходимо стремиться к сокращению времени прохождения круга до целевого. Повышение нагрузки осуществляется за счет определения нового МТ или перехода к более сложному комплексу. Заводится карточка достижений с занесением в неё результатов.

3 Вариант

Упражнения проводятся без перерывов со стандартизированным временем и стандартным числом повторений, но с различным количеством прохождения кругов. После того как разучены упражнения и определен МТ на каждой станции по принципу 30 сек работы и 30 сек отдыха, проводится тренировка со стандартным тренировочным временем. Дозировка и время прохождения каждого круга остаются стандартными, а количество кругов увеличивается.

Данный вариант особенно важен для второй половины основной части урока физической культуры, так как время стандартизировано. Минимальное время, необходимое для проведения этого варианта, позволяет вводить круговую тренировку практически в каждый урок, а простота фиксации времени позволяет преподавателю постоянно следить за ходом выполнения упражнений и значительно облегчает учет. После окончания круговой тренировки ученики заносят в карточку достижений только число пройденных кругов и станций.

При использовании непрерывно-поточного метода, можно применять от 10 до 15 станций в зависимости от обеспечения занимающихся спортивным инвентарем на каждом конкретном уроке.

Метод непрерывно-поточного способа выполнения можно применять на всех учебно-тренировочных уроках.

1.2. Поточно-интервальный метод

Прохождение двух-трех кругов, применяя поточно-интервальный метод в основной части урока, позволяет комплексно развивать у учащихся физические качества: преимущественно общую и силовую выносливость, скоростную силу, а также совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Круговая тренировка, организованная по методу поточно-интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, проводится с краткими перерывами, ``действенными" паузами как между упражнениями, так и между кругами. Данный метод имеет три варианта выполнения.

Первый и второй варианты основываются на принципе выполнения упражнений учениками по 15 сек. на каждой станции и перерывом в 30-45 сек. При применении данных вариантов проводится тренировка с индивидуальной дозировкой МТ/2 за 15 сек. с интервалом отдыха 30-45 сек.

Продолжительность отдыха полностью соответствует величине и интенсивности упражнений, а также уровню двигательной подготовленности учащихся. Чем выше интенсивность упражнений, тем успешнее будет идти процесс развития максимальной и скоростной силы, а также силовой выносливости.

При применении данных вариантов, необходимо строго следить за четким выполнением упражнений учащимися в среднем темпе, не допускать увеличения темпа упражнений за счет некачественного их выполнения.

Третий вариант поточно-интервального метода базируется на уже более длительном выполнении упражнений - 30 сек. с перерывом отдыха в 30 сек.

При работе с данным методом нужно обратить внимание на особенность подбора упражнений. Комплексы нужно составлять из упражнений, которые учащиеся могли бы выполнять без суеты и с предельной точностью на протяжении 30 сек. Повышение индивидуальной нагрузки идет за счет увеличения количества повторений на станциях МТ+1/2, МТ+2/2, а общей - за счет увеличения прохождения количества кругов всей группой.

1.3. Интенсивно-интервальный метод

Данный метод используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его заданий составляет 75% от максимальной, с полными паузами отдыха и является разновидностью интервальной тренировки, которая направлена на развитие скоростной и силовой выносливости. Имеет два варианта выполнения.

1 Вариант

Длительность выполнения упражнения на каждой станции составляет 10-15 сек. с 30-90 сек. паузами отдыха. Повышение нагрузки идет за счет уменьшения времени с 15 до 10 сек. при условии сохранения прежнего количества повторений, только за более короткое время.

2 Вариант

Работа на станциях выполняется без ограничения времени и каждое упражнение повторяется максимум 8-10 раз в среднем темпе, а пауза отдыха колеблется от 30 до 180 сек. в зависимости от тренировочного эффекта нагрузки. Повышение нагрузки идет за счет увеличения темпа выполняемого упражнения при постоянном интервале отдыха. Во время отдыха необходимо применять упражнения на восстановление дыхания, расслабление для лучшего восстановления сил и подготовки организма к предстоящей работе.

Организационной особенностью интенсивно-интервального метода является тот факт, что количество занимающихся на станциях подбирается так, чтобы пока один-два учащихся выполняли упражнения, остальные отдыхали и выполняли упражнения на расслабление, не нарушая полный цикл работы и отдыха. На одной станции может находиться сразу до 4 учащихся, что помимо прочего формирует и развивает у учащихся навыки взаимопомощи и контроля

хода выполняемых упражнений. Отличие данного метода от других заключается и в определении МТ.

Учащиеся на каждой станции занимаются не все одновременно, так как размещены по 2-4, а выполняют задание поочередно. Организация процесса круговой тренировки при этом может быть обычной, включающей прохождение одного или более кругов, или специфической, когда каждое упражнение на станции выполняется сериями до трех раз, а затем следует переход к следующей станции.