Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Судогодская средняя общеобразовательная школа № 2»

МО «Судогодский район»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕМЕ:

Круговая тренировка как способ организации деятельности на уроках физической культуры для повышения уровня физических способностей обучающихся.

Разработал

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

МБОУ «Судогодская СОШ № 2»

МО «Судогодский район»

Киреев Андрей Станиславович

Судогда, 2024 г.

Круговая тренировка в зале — прекрасная возможность разнообразить тренировочный процесс, увеличить эффективность занятий, добиться отличных результатов по сбросу лишнего веса, укреплению мышечной массы за короткий срок.

Суть круговой тренировки заключается в выполнении упражнений «по кругу» в течение определенного времени с краткосрочным отдыхом. Как правило, в один цикл («круг») входит от трех до восьми упражнений — сложность и количество упражнений определяет тренер в зависимости от исходных данных спортсмена и поставленных целей.

В общем, метод круговой тренировки строится на чередовании максимальной физической активности и небольшого отдыха. Например, в течение 50 секунд вы выполняете максимально возможное количество повторов одного упражнения, затем 10 секунд отдыхаете, после чего в течение 50 секунд делаете следующее упражнение. Затем опять 10 секунд отдыха, 50 секунд нагрузки — и так до момента, пока упражнения цикла не будут закончены. После этого спортсмен отдыхает одну-две минуты и далее снова запускается круг.

Какие упражнения входят в круговую тренировку? Как правило, тренер подбирает многосоставные упражнения, для выполнения которых нужно задействовать разные мышечные группы. При этом в один круг должны входить упражнения на разные группы мышц — суть в том, что при выполнении каждого следующего упражнения, мышцы, которые напрягались до этого, могут отдохнуть.

Для чего нужна круговая тренировка? Преимуществ у этого метода занятий много:

* универсальность. Этот вариант занятий подходит как для новичков, так и для опытных спортсменов, так как подобрать упражнения для круговой тренировки можно любые — в зависимости от физической формы занимающегося, от целей занятий;
* увеличение силы. Во время круговой тренировки в тренажерном зале вы будете прорабатывать основные группы мышц, которые быстро приобретут тонус, станут более функциональными и сильными;
* прокачка выносливости. Вне зависимости от того, какие упражнения для круговой тренировки вы выполняете, сможете рассчитывать на увеличение выносливости организма, активизацию работы легких, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
* похудение. Во время круговой тренировки вы тратите очень много калорий, что позволяет быстро и эффективно избавляться от лишних килограммов. Тело становится более сильным, подтянутым, рельефным;
* разносторонняя нагрузка. Можно выполнять упражнения с собственным весом, на тренажерах, с гантелями и штангами. Можно менять нагрузку, подстраиваясь под свои самочувствие, настроение, цели.

Круговая тренировка — популярная фитнес-практика с набором последовательных упражнений на разные группы мышц.

Такие занятия не отнимают много времени, но при этом эффективны для развития выносливости и при похудении. Их часто используют не только новички, но и профессиональные спортсмены.

Выявляются несколько вариантов метода круговой тренировки на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях:

*Метод непрерывного упражнения*. Учащиеся проходят круг и без остановки на отдых продолжают проходить комплекс упражнений повторно. Количество кругов и нагрузки зависит от возраста и особенностей учащегося. Применяется для развития общей и силовой выносливости.

*Метод экстенсивного интервального упражнения.* Применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости. *Для данного метода характерна следующая нагрузка*:

* Интенсивность работы 50—60% от максимальной мощности в ациклических упражнениях и 60—80% в циклических. ЧСС во время работы находится на уровне 160—180 уд/мин.
* Продолжительность однократной работы 45—90 с. Не исключается применение продолжительных нагрузок (2—3 мин и более), они оказывают преимущественно аэробно- анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.
* Интервалы отдыха могут быть от 45—90 с и до 1—3 мин. Окончанием отдыха может служить уменьшение ЧСС до 120—130 уд/мин.

*Метод интенсивного интервального упражнения.* Он рассчитан насовершенствования скоростной силы, максимальной силы, специальной скоростной и силовой выносливости.

* Интенсивность работы около 75% от макс.— в ациклических и80—95% в циклических упражнениях. ЧСС в конце упражнения не должна превышать 180 уд/мин.
* Продолжительность однократной работы — от 30 с до 2 мин.
* Интервал отдыха контролируется по восстановлению ЧСС до уровня 120—130 уд/мин и составляет в среднем 2—3 мин. С повышением тренированности они сокращаются до 1—1,5 мин. Между сериями отдых более продолжительный — до 10 мин.

*Метод повторного упражнения.* Используется для развития максимальной и скоростной выносливости. Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторения задания. Данный метод используется как в циклических, так и в ациклических упражнениях.

*Здесь интенсивность нагрузки может быть*: 75-95% от макс., либо околопредельной и предельной — 95-100%. Длительность упражнения может быть разнообразной. Упражнения

выполняются сериями. Главной особенностью является – способность поддерживать заданную интенсивность (скорость передвижения, темп движений, величину внешнего сопротивления и т.д.). В циклических упражнениях повторная работа на коротких отрезках направлена на развитие скоростных способностей. На средних и длинных — скоростной выносливости.

Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений юными спортсменами и контролем за ее воздействием на системы организма.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: учащиеся проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их как инструкторов по физической культуре.

«Круговая тренировка» хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке и особенно гимнастике. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.