

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования спортивная школа № 8
муниципального образования город Краснодар

Научно-практический семинар Федерации тяжелой
атлетики города Краснодара
*«Основные проблемы и перспективы тяжёлой
атлетики как вида спорта»*

Методический материал по теме:

«Круговая тренировка и её составляющие»

Тренер-преподаватель по
тяжелой атлетике Болкунов Г.П.

г. Краснодар

Введение

Актуальность. Круговая тренировка и подобные ей формы использования физических упражнений получили довольно широкое распространение в ряде стран. К сожалению, в нашей отечественной литературе эти формы освещены недостаточно, хотя ряд научно-методических предпосылок круговой тренировки был заложен именно в советской теории и практике физического развития человека.

Зададимся вопросом, в чем состоят отличительные черты круговой тренировки. Ответ на этот вопрос, оказывается, не столь простым. Круговая тренировка не сводится к какому-либо частному методу физического развития. Первый, хотя в значительной мере и внешний признак этой формы состоит в том, что занятия проводятся как бы «по кругу»: в спортивном зале или на площадке размечается и организуется несколько «станций», то есть мест для выполнения физических упражнений с определенным оборудованием. Класс учащихся, или секция распределяется на несколько небольших отделений рабочих групп. Каждая группа должна последовательно пройти все «станции», выполняя на каждой назначенное упражнение.

Второй чертой круговой тренировки мы считаем то, что она сформировалась как организационно-методическая форма применения физических упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств занимающихся. Такая цель предполагает не только одновременное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), но и совершенствование их комплексных проявлений (скоростной силы, силовой выносливости и т.д.). Впрочем, мы должны признать, что распространенные программы круговой тренировки имеют в значительной мере силовую направленность.

Третьей характерной чертой круговой тренировки можно считать то, что она базируется на использовании в основном технически несложных движений из основной и спортивно-вспомогательной гимнастики, из тяжелой атлетики и других видов спорта. Эти движения в большинстве случаев имеют ациклическую структуру, но им искусственно придается циклический характер путем организации серий слитных повторений. Простота движений позволяет повторять их многократно и комплексно, выполняя одну целостную тренировочную работу.

Четвертым признаком можно считать использование «символа круговой тренировки» - специальной схемы для подбора движений, которая обеспечивает последовательное воздействие на все основные мышечные группы и дает достаточную нагрузку на внутренние органы, в особенности, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

В связи с вышесказанным предполагается, что нестандартные упражнения круговой тренировки будут способствовать сопряженному развитию специальных двигательных способностей и, в конечном счете, увеличению спортивного результата в классическом двоеборье.

Актуальность темы исследования заключается в том, что при анализе научно-методической литературы было выявлено, что работ по методикам тренировки в тяжелой атлетике чрезвычайно мало.

Круговая тренировка и её составляющие

Круговая тренировка в своем современном виде имеет ряд методических вариантов. Однако, все они характеризуются строгой регламентацией выполнения упражнений. Иначе говоря, в любом варианте основу круговой тренировки составляет многократное выполнение предписанных движений или действий в условиях точного дозирования нагрузки и однозначно определенного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Этот метод круговой тренировки отличается от игрового и соревновательного методов, для которых характерны лишь приблизительное регулирование нагрузки и действий, складывающиеся в зависимости от игровой ситуации или условий состязания [14, 15, 25, 47]. Основные варианты строго регламентированного упражнения как метода физического развития стандартизацией процесса упражнений (форма движений и главные компоненты нагрузки по ходу упражнений не изменяются - стандартны).

Варианты с направленным изменением воздействующих факторов в процессе упражнения, так называемое «переменное» упражнение.

Кроме того, имеет ли нагрузка в процессе упражнения непрерывный характер, либо прерывается интервалами отдыха, и «стандартный» и «переменный» варианты подразделяются, соответственно, на «непрерывнопоточное» и «интервальное» упражнение [4, 8, 13, 14].

Круговая тренировка может строиться с использованием всех перечисленных вариантов при этом для круговой тренировки сочетание в

каждом отдельном занятии стандартных и переменных нагрузок. В таком случае в пределах отдельных серий нагрузка дается в виде стандартной и меняется при переходе от одной серии к другой [17, 47].

Встречаются варианты круговой тренировки, основанные на непрерывно-поточном выполнении упражнений. В то же время описаны варианты круговой тренировки с интервальным выполнением нагрузок, когда планом предусматриваются интервалы для отдыха между сериями движений, составляющими «круг», а также между «кругами» [14, 15, 47].

На наш взгляд, весьма ценной чертой круговой тренировки является удачно сочетающиеся жесткое нормирование физической нагрузки с её индивидуализацией. Индивидуальная мера нагрузки определяется с помощью так называемого «максимального теста» - испытания на максимальное число повторений по каждому упражнению, включенному в комплекс круговой тренировки. В зависимости от результата максимального теста назначается норма тренировочной нагрузки, таким образом, тренировочная нагрузка может быть различной для каждого. Нам представляется, что тренирующиеся лица с примерно одинаковыми показателями максимального теста целесообразно объединять в микро группы [36, 38, 40].

Обязательное условие организации круговой тренировки - постоянный и точный учет выполняемой нагрузки и систематическая оценка достижений каждого занимающегося. Это условие, на наш взгляд, является основой поддержания высокого уровня мотивации к занятиям и планирования тренировочной нагрузки. Учет нагрузки и контроль в этой организационно-методической форме органично включены в сам процесс занятий физическими упражнениями. Основой нормирования нагрузки в круговой тренировке служит регулярный замер показателей максимального теста. Вместе с тем, предусматривается фиксация результатов работы на каждой «станции». Выполненную работу фиксируют сами занимающиеся [5, 6, 21, 47]. Кроме того, нам представляется полезным включить в число регистрируемых параметров и частоту сердечных сокращений «до» и «после» прохождения кругов. Систематическая оценка достижений по максимальному тесту и учету прироста успешно выполняемой тренировочной нагрузки дают наглядное представление о развитии работоспособности по ее внешним количественным показателям. Сравнение же реакции сердечно-сосудистой системы, хотя бы и частоты сердечных сокращений после стандартизированной нагрузки в кругах позволяет судить о том, насколько успешно идёт адаптация к нагрузке. Тем

самым, в определённой мере удаётся решить проблему «функциональной проблемы». В качестве таковой выступает сам тренировочный комплекс упражнений, который составляет круг. Мы полагаем, что этими мерами обеспечивается чёткий порядок педагогического контроля и самоконтроля [26, 42].

Круговая тренировка может включать в себя элементы состязания. Предмет состязания в данном случае не совсем обычен. Сопоставляются прирост, увеличение объёма и других показателей самой тренировочной нагрузки, а не абсолютный спортивно-технический результат, на практике можно рекомендовать в наглядной форме фиксировать, кто больше увеличит число повторений в пределах отведённого на упражнение времени или кто затратит меньше времени на выполнение установленного планом тренировки числа повторений [14, 15, 17].

Представляется важным в педагогическом плане, что благодаря строго индивидуальной начальной норме упражнений, каждый занимающийся, вне зависимости от индивидуальной одарённости или подготовленности, может успешно конкурировать с любым другим участником занятия, поскольку в первую очередь сопоставляется относительный прирост работоспособности. В такой ситуации менее физически одаренные люди имеют возможность добиваться, по крайней мере, относительно, тех же успехов, что и более сильные соперники [11, 40]

Круговая тренировка рассчитана, главным образом, на групповые занятия. Это обстоятельство, тем не менее, не исключает возможности некоторых упрощённых её вариантов для индивидуальных самостоятельных занятий.

Подытоживая особенности круговой тренировки, можно кратко свести её к следующим положениям.

1. Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений: она строится так, чтобы создать условия для комплексного развития физических способностей занимающихся [14].
2. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений, которые подбираются в соответствии с определённой схемой - «символом круговой тренировки» и

выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке или в зале для занятий в форме замкнутой фигуры [15].

3. Комплексы упражнений для круговой тренировки состояются из технически относительно простых упражнений. Упражнения, как правило, заимствуются из арсенала основной и спортивно-вспомогательной гимнастики, тяжелой атлетики и некоторых других видов спорта. До начала круговой тренировки упражнения хорошо разучиваются по отдельности [10].

4. В методическом отношении круговая тренировка представляет процесс строго регламентированного упражнения с точно дозированной нагрузкой и отдыхом, твердо установленным порядком изменения нагрузки и чередования её с отдыхом. Круговая тренировка может быть реализована в вариантах, которые отличаются друг от друга, в частности, динамикой нагрузок непрерывной или прерывистой (интервальной) [47].

5. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается наряду с прочим постоянным учётом выполняемой работы и объективной оценкой достигнутой работоспособности. В этих целях принято использовать максимальный тест. Результаты фиксируются в специальных учётных карточках [25].

6. Тренировочная нагрузка устанавливается относительно равной для всех занимающихся в то же время на строго индивидуальном уровне [47]. 7. Круговая тренировка в её развернутом, полном виде ориентирована на групповые занятия. Большая часть систем круговой тренировки применяются для равномерной нагрузки по возможности на все группы мышц, а также для постоянной нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы [25].

С помощью определенной системы круговой тренировки можно избирательно развивать двигательные качества (силу, быстроту, выносливость), но, главным образом, такие комплексные качества, как силовая выносливость и скоростная выносливость. В целом, посредством применения любого варианта круговой тренировки можно повысить физическую работоспособность.

Попеременная нагрузка на основные мышечные группы при тренировке может быть выражена в схематической форме в форме символа, которые обозначает, что нагрузка на основные мышечные группы на отдельных «станциях» должна изменяться. В любом случае достигается цель круговой тренировки, которая заключается в развитии мышечной силы вместе с увеличением функционального резерва внутренних органов.