

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДОСШ № 1
им. А.Ф. Бондарева

В.В. Васильев

МБУДОСШ № 1 им А.Ф. Бондарева

**Методическая разработка
для тренеров – преподавателей по вольной борьбе**

**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА, КАК МЕТОД
ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ НА УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Выполнила:
Балашова Алина Сергеевна
Тренер-преподаватель
по вольной борьбе

2024 г.
г. Гулькевичи

ВВЕДЕНИЕ

Единоборства - это спортивные дисциплины, где противники вступают в борьбу один на один. Единоборства являются древнейшим направлением спортивной деятельности. Еще в 776 г. до н. э. состоялись первые Олимпийские игры в состав которых входили единоборства. Спортсмены единоборств в соревновательной деятельности демонстрируют максимальные человеческие способности высокого уровня всех сторон подготовки: физическая, техническая, тактическая и психическая на основе разнообразных технико-тактических действий, основанных на разносторонней физической подготовке.

Актуальность. Современная борьба постоянно прогрессирует и требует улучшения физической подготовленности учащихся спортивных школ. В этих целях используют метод круговой тренировки, который имеет большую популярность. Значительному числу учащихся он позволяет упражняться одновременно и самостоятельно, добиваясь высокой моторной плотности. На таких занятиях появляется реальная возможность использования максимального количества разнообразного инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки хорошо увязываются с материалом тренировок, способствуют общему физическому развитию.

В спортивной тренировке применяются различные методы, позволяющие чередовать работу и отдых, регулировать двигательную деятельность. С учетом особенностей видов спорта выделяются методы: непрерывный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный и игровой, контрольный, а также «круговая» тренировка. [6]

Круговая тренировка - является особой формой организации спортивных занятий, это метод тренировок с акцентом на высокую интенсивность тренировки. В ее основе лежит многократное последовательное выполнение относительно простых упражнений на отдельных «точках» для развития силы, силовой выносливости, гибкости. Круговая тренировка позволяет с помощью различных тренажеров, приспособлений, снарядов избирательно воздействовать на определенные мышечные группы, особенно недостаточно развитые для того, чтобы выполнять основные действия из избранного вида спорта.

Цель: способствовать достижению высокой работоспособности и улучшение функционального состояния организма обучающихся посредством применения элементов круговой тренировки на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Задачи:

1. Увеличить функциональные способности спортсменов.
2. Увеличить энергетические затраты во время тренировки.
3. Совершенствовать физические качества в комплексе.

Одой из основных задач, которую решает круговая тренировка -это достижение высокой работоспособности и улучшение функционального состояния организма.

Эта задача должна достигаться путем организации выполнения конкретных упражнений определенным способом и образом, подобранным и сконцентрированным в заданном временном интервале, обеспечивающем необходимое воздействие и относительно быстрое развитие двигательных качеств за более короткий промежуток времени. На тренировочных занятиях необходимо использовать упражнения для совершенствования и развития физических качеств обучающихся, повышения функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, выработки профессионально-прикладных навыков. Однако перед тем как приступить к подбору упражнений для проведения занятий круговым методом, необходимо:

- определить конечные цели воспитания физических качеств, их развитие на конкретном этапе обучения;
- провести анализ упражнений, проверить их связь с учебным материалом, помня при этом о положительном и отрицательном переносе отдельных упражнений при обучении тому или иному навыку или умению;
- вписать комплексы упражнений в определенную часть занятия, с учетом степени физической подготовленности группы;
- определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых различий;
- соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой, а также интервалы между кругами при повторном прохождении комплекса.

Учебно-тренировочные занятия необходимо строить в соответствии с основными дидактическими принципами: последовательностью и систематичностью, наглядностью и доступностью, сознательностью и активностью. При этом принцип последовательного прохождения материала предполагает выполнение основного дидактического правила: от легкого к сложному. Систематическое повторение комплексов круговой тренировки эффективно совершенствует физические качества обучающихся, повышает функциональные возможности. Исходя из этого положения круговую тренировку следует проводить не менее одного раза в неделю. Наглядность и доступность упражнений способствует ясному пониманию изучаемого материала, лучшему усвоению и закреплению знаний, умений, навыков. Создавая комплексы круговой тренировки основное внимание нужно уделить развитию физических качеств, к которым прежде всего относят силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость, не забывая при этом и так называемые комплексные качества: прыгучесть, силовую или скоростную выносливость и др.

Во время круговой тренировки прорабатываются все мышечные группы за одно занятие. Для увеличения количества задействованных мышечных единиц используются в основном многосуставные упражнения, что улучшает развитие выносливости, а также увеличивает энергетические затраты спортсменов [1].

Основные признаки круговой тренировки

1. За тренировку прорабатываются несколько или все мышечные группы;

2. Поочередность выполнения упражнений за один круг, в отличие от классической формы выполнения, когда идут сначала все подходы одного упражнения, а после переход к следующему упражнению;

3. Короткое время отдыха между подходами в одном кругу;

4. Время тренировки составляет 30 - 40 минут, без учета разминки и заминки.

Остановимся подробно на особенностях круговой тренировки. В методической литературе и практике тренеров известен такой способ проведения упражнений, как поточный мелкогрупповой. Группы делят на несколько небольших групп (5-6 человек), в каждой из которых задания выполняются потоком. Даются любые задания - повторение разученного движения с целью закрепления его техники, выполнение специально подобранных упражнений для развития двигательных качеств и т.д.

В основе организации выполнения упражнений круговой тренировки лежит тот же мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Круговая тренировка представляет собой организационно методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий - четкое нормирование и строгая индивидуализация физической нагрузки.

Для проведения занятий по круговой тренировке в общеподготовительном периоде составляют комплекс из 8-10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма. В зависимости от числа упражнений в комплексе группу делят на 6-8 групп по 2-3 человека.

Перед занятием необходимо подготовить места (рабочие станции) для выполнения упражнений. Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, имеющийся в зале.

Например, можно применять различные виды подтягиваний, отжиманий, прыжковых упражнений, применять отягощения (штанги, гири, гантели и т.п.), гимнастические снаряды и т.д. Тренер указывает каждой группе и отдельным спортсменам, на каком месте начинаются упражнения, и в каком порядке переход от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот

же порядок. Перед началом выполнения комплекса для каждого спортсмена устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью так называемого максимального теста (МТ). Максимальный тест определяется на первых тренировках.

Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, спортсмены по команде тренера начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время, стараясь проделать максимальное число повторений. Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы для отдыха или до полного восстановления.

В это время спортсмены могут записывать число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения и все повторяется. После определения максимального теста для каждого занимающегося устанавливается индивидуальная нагрузка на определенной станции.

На последующих занятиях спортсмены выполняют каждое упражнение комплексов установленное число раз, но в разных вариантах. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке число повторений.

Организм занимающихся постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса. Рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами, чтобы спортсменам были видны их сдвиги.

Весь комплекс упражнений надо строить таким образом, чтобы спортсмены привыкали к временным интервалам периода. Для взрослых время на каждое упражнение 20 секунд - 5 минут, на паузы для отдыха - 20 секунд - 1 минута, для школьников - 20 секунд - 2 минуты, 20 секунд - 2 минута отдыха. Это необходимо учитывать при планировании занятий.

Для лучшей организации в каждой из групп нужно назначить старшего группы, который помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их, следит за установленной дозировкой. Тренер выбирает себе место, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь. Тренеру нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса. Пульс подсчитывается до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и затем еще через минуту в течении 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту). Показатели пульса записываются в личную карточку спортсмена. Занимающимся, восстановление пульса которых после отдыха 1 минуту меньше 35-40 ударов, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга, снизить вес отягощения (если они работают с отягощениями) или количество повторов.

Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность тренеру судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на уроках) позволяет сделать выводы о приспособлении сердечно - сосудистой системы. Улучшение регуляции сердечно - сосудистой системы отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль.[2]

Основные виды круговой тренировки.

Классификация круговых тренировок будет строиться в зависимости от тех задач, решаемых тренировочными программами круговых тренировок. Рассмотрим наиболее распространённые варианты круговых тренировок.

«Классическая» круговая тренировка.

Программа лучше всего подходит для увеличения выносливости. Основные отличия от остальных тренировочных программ именно в наличии преимущественно многосуставных упражнений. Классическая круговая тренировка активно использовалась в Советском Союзе, как средство общей и специальной физической подготовки для различных видов спорта.

Ключевой фактор в том, что во всех видах спорта нет многосуставных упражнений со штангой (кроме тяжелой атлетики и пауэрлифтинга). При этом многосуставные упражнения со штангой и другие многосуставные силовые упражнения очень эффективны как для развития силы, так и развития выносливости, за счет того, что включают большое количество мышц в работу.

«Классическая» круговая тренировка выглядит следующим образом:

- 1-4 круга за тренировку;
- 5-10 упражнений в круге;
- 8-12 повторений в подходе;
- Упражнения многосуставные со свободным весом на большие мышечные группы по 30 секунд;
- 10-30 секунд отдых между подходами;
- 2-5 минут отдых между кругами.

Пример тренировочной программы:

Упражнения (приложение № 1):

- 1 . Отжимания 8-12 повторений (рис. 1)
- 2 . Тяга штанги в наклоне 8-12 повторений (рис. 2)
- 3 . Подтягивания 8-12 повторений (рис. 3)
- 4 . Жим лежа 8-12 повторений (рис. 4)
- 5 . Велотренажер 8-12 повторений (рис. 5)
- 6 . Гребля на тренажере 8-12 повторений (рис. 6)
- 7 . Тяга штанги на прямых ногах 8-12 повторений (рис. 7)

Описание программы:

- Выполняется 2-4 круга в зависимости от спортивной подготовки спортсменов.

- 5 многосуставных упражнений со свободным весом, на самые большие мышечные группы (ноги, спину и грудные мышцы).

- Основной диапазон повторов – 8-12.

- Отдых между упражнениями - 10-30 секунд (это время для перехода от одного упражнения к другому).

- Прыжки со скакалкой (велотренажер) после круга на пульсе 120 ударов в минуту является активным отдыхом между кругами.

Круговая тренировка для увеличения энергетических затрат.

Данная программа лучше всего подходит при сгонке веса, для сохранения мышечной массы и увеличения общих трат калорий. В отличие от классической круговой тренировки, данный вариант круговой тренировки лучше всего подходит при сгонке веса, когда необходимо минимизировать количество жира и воды в организме (так называемая «сушка»).

При сгонке веса человек испытывает сильный дефицит калорий, и соответственно рост мышечной массы практически невозможен. Поэтому тренировать все мышечные группы отдельно не имеет смысла: они все равно не вырастут. Более целесообразно будет поддержать мышцы минимальной нагрузкой, при этом проводить тренировку интенсивно, чтобы увеличить общие траты калорий для быстрее уменьшения водной и жировой массы.

Круговая тренировка для увеличения энергетических затрат выглядит следующим образом:

- 2-3 круга за тренировку.

- 6-12 упражнений в круге.

- 10-15 повторений в подходе.

- Упражнения многосуставные и односуставные со свободным весом и на тренажерах, на все группы мышц по 30 секунд.

- 10-30 секунд отдых между подходами.

- 2-5 минут отдых между кругами.

Пример тренировочной программы: Описание программы:

Упражнения:

1. Разгибание ног в тренажере 10-15 повторений

2. Сгибание ног в тренажере 10-15 повторений

3. Тяга Верхнего блока к Грудь 10-15 повторений

4. Сведение рук в кроссовере 10-15 повторений

5. Подъем гантелей перед собой 10-15 повторений

6. Отведение гантелей в стороны в наклоне 10-15 повторений

7. Сгибание рук на блоке стоя 10-15 повторений

8. Разгибание рук на блоке стоя 10-15 повторений

9. Шаги с Гантелями стоя 10-15 повторений

10. Прыжки со скакалкой 3-5 минут

- Выполняется 2-3 круга в зависимости от спортивной подготовки.

- 10 упражнений, на все мышечные группы, упражнения преимущественно односуставные или на тренажерах по 30 секунд.

- Основной диапазон повторов - 10-15.
- Отдых между упражнениями - 10-30 секунд (это время для перехода от одного упражнения к другому).

• Прыжки со скакалкой (велотренажер) после круга на пульсе 120 ударов в минуту является активным отдыхом между кругами. [1.2]

Круговая тренировка «Кроссфит».

Кроссфит – это высокоинтенсивная тренировка различных групп мышц, иногда одновременно нескольких, которая направлена на комплексное развитие физических качеств спортсменов, тренировки сердечной мышцы, дыхательной системы и иных органов и систем организма. **Кроссфит (CrossFit)** - слово английского происхождения. **Cross** - пересекать, совмещать, форсировать. **Fit** - в хорошей форме, сильный, здоровый. Кроссфит - это широкое понятие. Можно определить, что кроссфит - это программа тренировок, комплекс упражнений для проработки всех мышечных групп и физических качеств спортсмена [3].

Кроссфит появился тогда, когда встала острая необходимость тренировки, подходящей для любого вида спорта и людей, различного уровня подготовки. Кроссфит использует методику, включающую в себя приемы различных спортивных направлений: *тяжелая атлетика, легкая атлетика, гимнастика, пауэрлифтинг, бодибилдинг*. Кроссфит – это модифицированный советский круговой тренинг. За основу было взято также развитие выносливости, плюс добавлено множество различных упражнений. В отличие от классической круговой тренировки, в кроссфите добавились некоторые другие элементы:

- Упражнения на маленькое количество повторов.
- Комплексы, включающие силовые упражнения на низкое число повторений и упражнений на выносливость.
- Ограниченное время выполнения упражнений, что приводит к более быстрому их выполнению.

В итоге кроссфит имеет огромное количество различных тренировочных схем, которые могут кардинально отличаться друг от друга. Система кроссфит-тренировок содержит большое количество вариаций одних и тех же упражнений. Поэтому их можно комбинировать в различную группу и применять различные весовые нагрузки. Интенсивность тренировок также подбирается индивидуально. Рассмотрим основные упражнения и программы системы кроссфит:

Упражнения с собственным весом:

- **Приседания** - могут быть разнообразные (на двух ногах, на одной ноге, с расставленными широко ногами и т.д.)
- **Разгибание спины** - ноги закреплены, бедра упираются в опору, спина в свободном состоянии, руки за головой. Спина поднимается из положения 90 градусов, в одну линию с ногами и обратно.
- **Запрыгивание** - из положения на корточках, спортсмен запрыгивает на импровизированный пьедестал, а затем спрыгивает обратно.

• **«Бёрпи»** - упражнение сходное с отжиманиями от пола, только после каждого отжимания необходимо подтянуть ноги к груди, из этого положения выпрыгнуть вверх, при этом совершая хлопок руками над головой.

• **Отжимания вниз головой** - при подходе к стене, создается упор на руки, ногами отрыв от земли и прижатие их к стене. В таком положении делаются отжимания, касаясь пола головой.

• **Прыжки со скакалкой** - в кроссфите вариативны, например, прыжок делается более затяжной, чтобы успеть прокрутить скакалку вокруг себя дважды. При этом приходится сильнее отталкиваться и выше прыгать.

• **Выпады** - спортсмен из положения стоя делает широкий шаг вперед, затем возвращается обратно. Опорная нога должна почти касаться пола, а нога выпадающая, должна сгибаться не более чем на 90 градусов.

Упражнения с гимнастическими снарядами:

• **Уголок** - на брусках, кольцах или другой опоре на выпрямленных руках, поднимаются прямые ноги параллельно полу и удерживаются в таком положении несколько секунд. Торс должен составлять с ногами угол в 90 градусов.

• **Подтягивание на кольцах** - удерживая в руках гимнастические кольца, поднять свое тело руками до упора 90 градусов, затем резко сделать выпад вверх, выпрямив руки. Вернуться в положение согнутых локтей, опуститься на пол.

• **Отжимания на брусьях** - удерживая вес тела на руках, согнутых в локтях параллельно полу, резко выпрями руки, затем вернуться в исходное положение. Спина должна быть перпендикулярно полу и не отклоняться.

• **Поднятие по канату** - руками и ногами упираясь в канат и обхватывая его, спортсмен отталкивается и поднимается вверх по канату.

• **Подтягивание на перекладине** - тело из положения виса, усилием рук подтягивается вверх.

Упражнение на расстояние:

• **Кроссовый бег** - быстрый бег туда - обратно, когда спортсмен курсирует между расстоянием от 100 метров до 1 км.

• **Гребля** - используется тренажер, по технике выполнения напоминающий греблю веслами на лодке. Преодолеваются расстояния от 500 до 2000 метров.

Упражнения с отягощениями:

• **Становая тяга** - из положения сидя, ухватив штангу на ширине плеч, спортсмен поднимается на выпрямленных ногах и отрывает штангу от пола. Затем возвращает в исходное положение.

• **Толчок** - из положения сидя, ухватив штангу шире плеч, спортсмен поднимается на выпрямленных ногах и отрывая штангу от пола, поднимает ее к своей груди. После этого рывком толкает штангу над головой на выпрямленных руках.

• **Приседания со штангой** - Штанга лежит на плечах и поддерживается руками, ноги на ширине плеч. Спортсмен приседает глубоко и поднимается на выпрямленные ноги.

• **Подъемы гири рывком** - держа гирю обеими руками, спортсмен поднимает ее над головой и опускает между ног и обратно вверх, но принципу качелей.

С учетом специфики поединков единоборств для силовой подготовки подходят упражнения из силового экстрима с неудобными предметами: камнями, бревнами, тракторными покрышками, сэндбэгами, бочками, кувалдами, наковальнями и пр. Цель - поднять, перетащить или забросить подальше неудобный предмет. С учетом того, что в поединке спортсмен противоборствует сопернику с живым весом и своими анатомическими особенностями, то такая подготовка также будет очень хорошо подходить в смешанных боях

Все виды круговых тренировок эффективны, но, каждая из них, более эффективна для конкретной поставленной задачи. Поединок в единоборствах состоит из одного или нескольких раундов, продолжительностью 2-5 минут, где спортсмен, противоборствуя с соперником, будет прилагать свои физические качества в комплексе. Если мы рассматриваем выбор наиболее эффективной и современной формы физической подготовки, то для единоборств актуально развитие всех физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация) в комплексе. В данном случае, система кроссфит является наиболее подходящей системой физической подготовки, так как имеет более широкий спектр различных методов для развития различных физических качеств в комплексе, а не акцентируется только на развитии силы и выносливости в отдельности. [1.1]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ и обобщение научно-методической литературы показал, что в последние годы круговой тренировке в связи с её эффективностью уделяется большое внимание специалистами в области физической культуры и спорта. Применение круговой тренировки в учебном процессе позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и физической подготовленности по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени.

Я как автор данной работы, как действующий тренер-преподаватель, активно использую достижения данной системы в своих тренировках. Грамотно спланированная и организованная круговая тренировка дает большой эффект для развития всех физических и морфофункциональных способностей занимающихся и их морально - волевых качеств. В детских секциях данный метод надо применять с большой осторожностью, строго дозируя нагрузки.

Список использованной литературы:

1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.[Текст] - М.: ФиС, 1988. - 326 с.: ил.

2.Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич.: [Текст] - 3-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1985. -268 с.

3.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры /Л.П. Матвеев.:[Текст] - Москва: Советский спорт, 2010. - 340 с.

4.Селуянов В.Н. Физическая подготовка единоборцев / В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков, Д.В. Максимов.: [Текст] - Москва : ТВТ Дивизион, 2011. - 160 с.

5.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт"/: [Текст] - под ред. Ю.Ф. Курамшина. - [4-е изд., стер.]. - Москва : Советский спорт, 2010. - 464 с.: ил.

6.Юрий Шахмурадов Научно-методические основы многолетней подготовки борцов Махачкала 2011 г367 с .

Статьи:

1.1.Ашкинази С.М. Педагогические условия, правила и факторы эффективного обучения рукопашному бою / С.М Ашкинази // Теория и практика физической культуры.: [Текст] - 2014. -№ 9. - С. 14–18.

1.2.Бавыкин Е. А. Специальная физическая подготовка в комплексных единоборствах / Бавыкин Е. А. // Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые - 2012».: [Текст] - М.: Физическая культура, 2012. - с. 24-26.

1.3.Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 16-17 июня 2016 г.: [Текст] –М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 294 с.

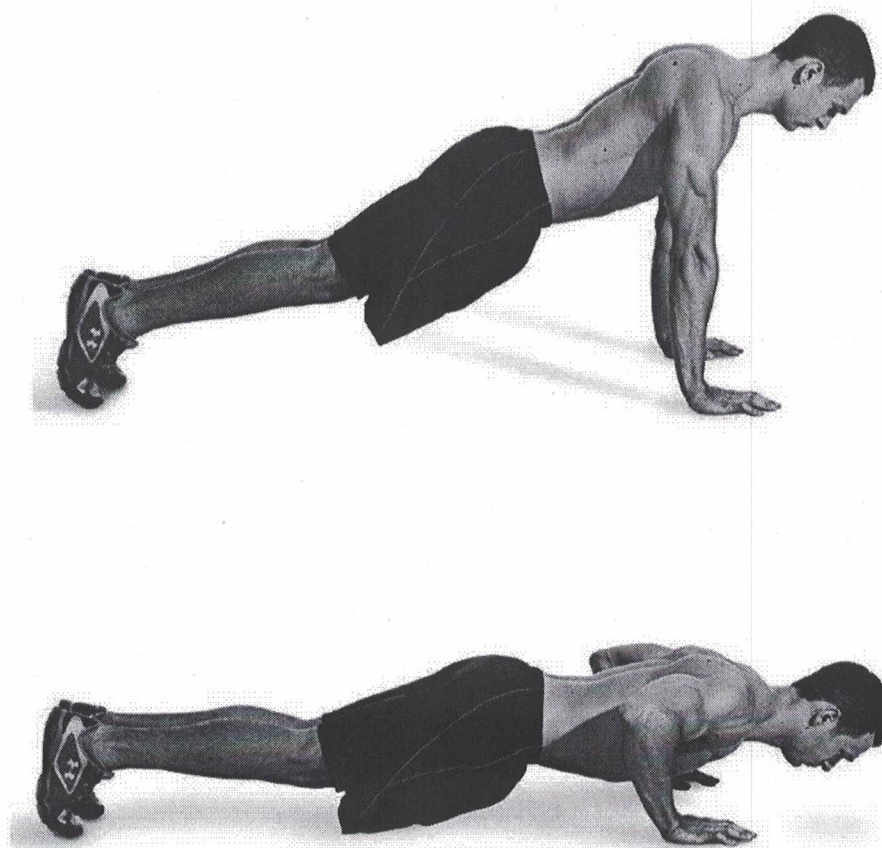


Рис. 1

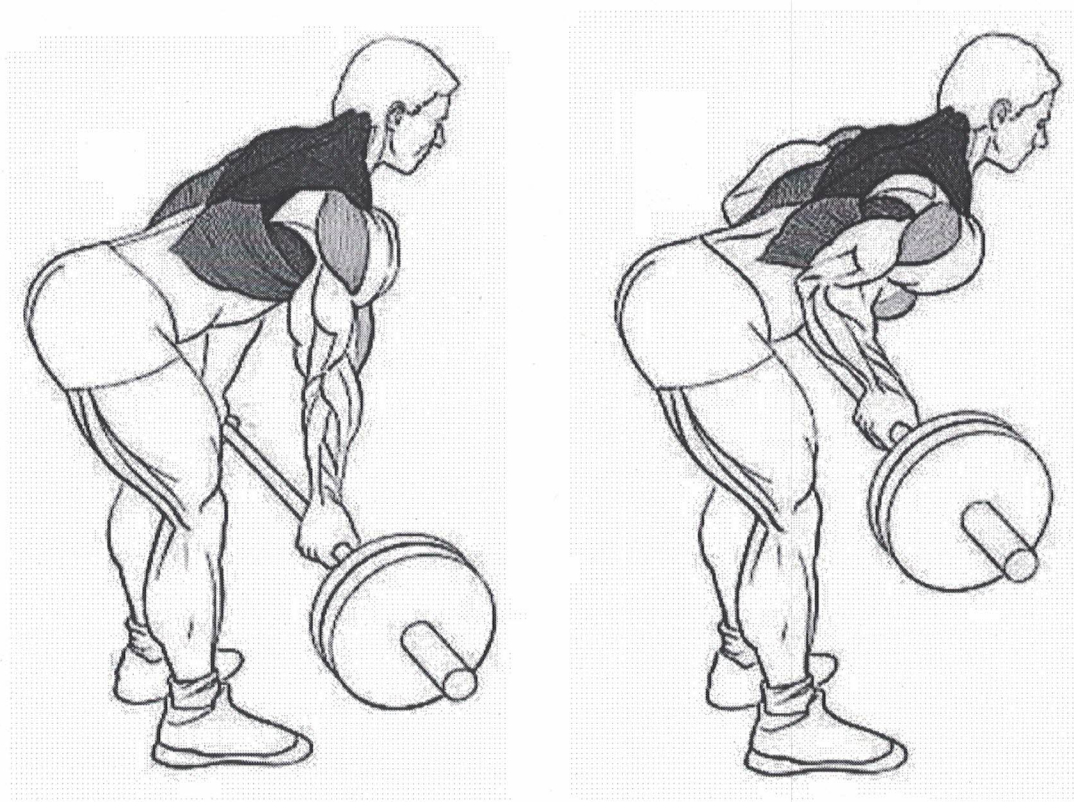


Рис. 2

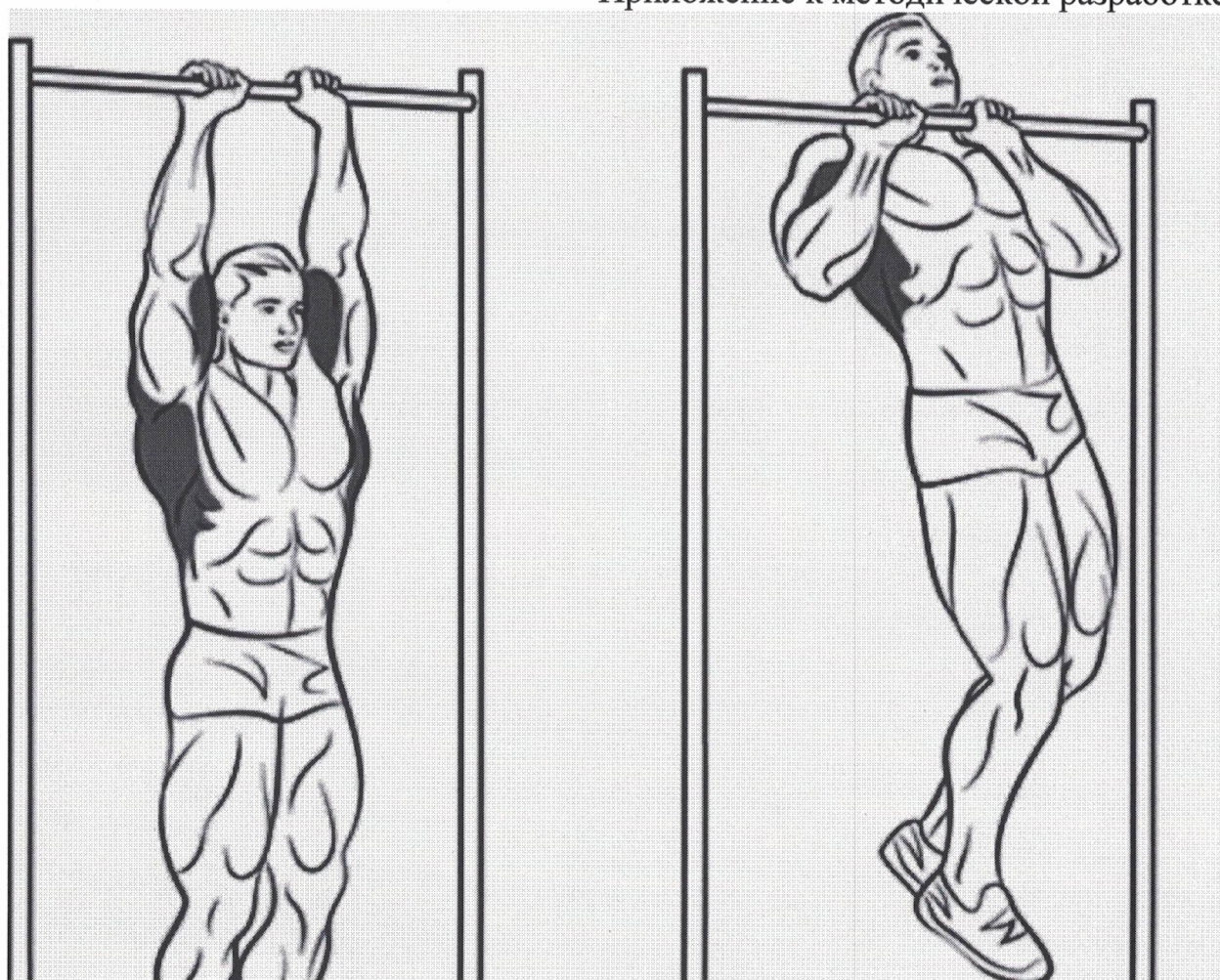


Рис. 3

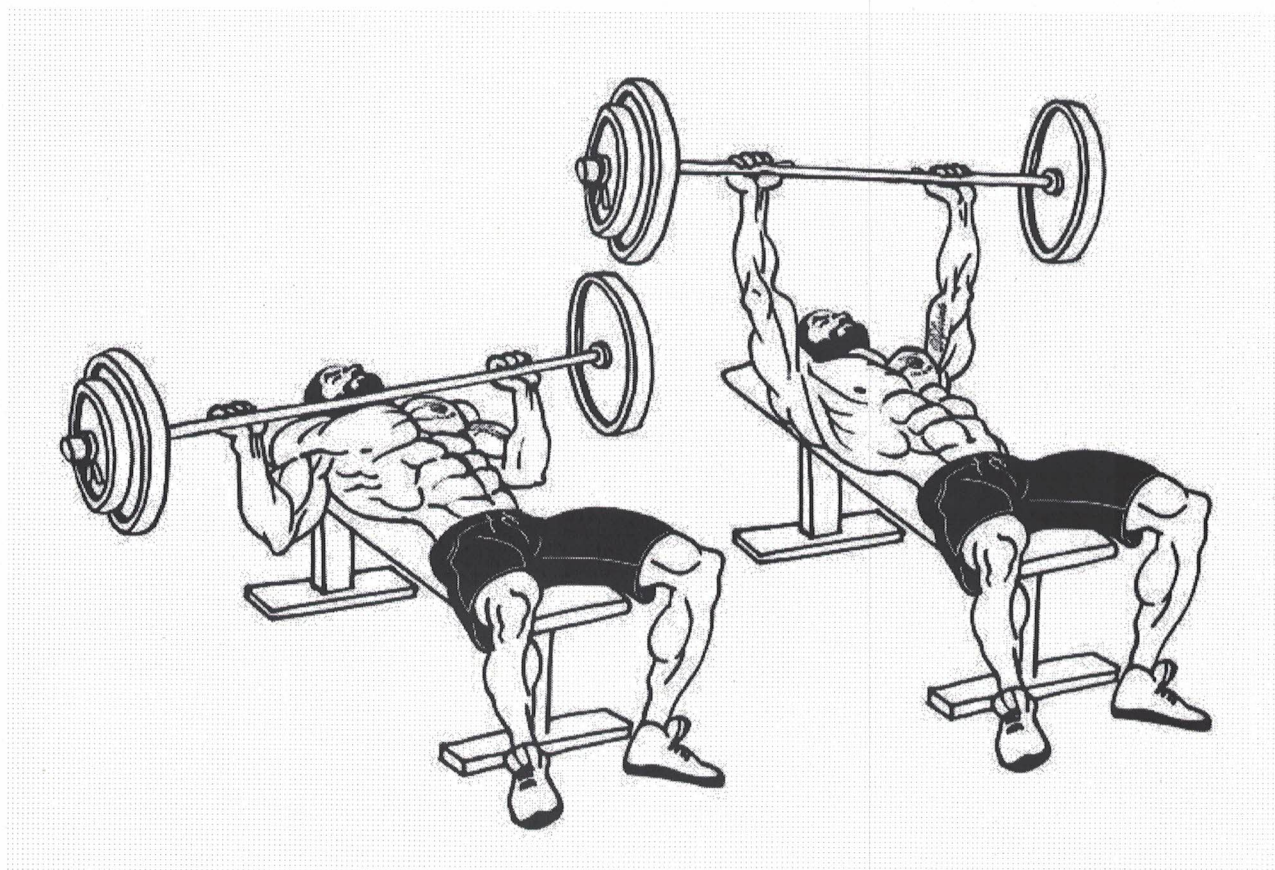


Рис. 4



TARGETED MUSCLE GROUPS

Рис. 5

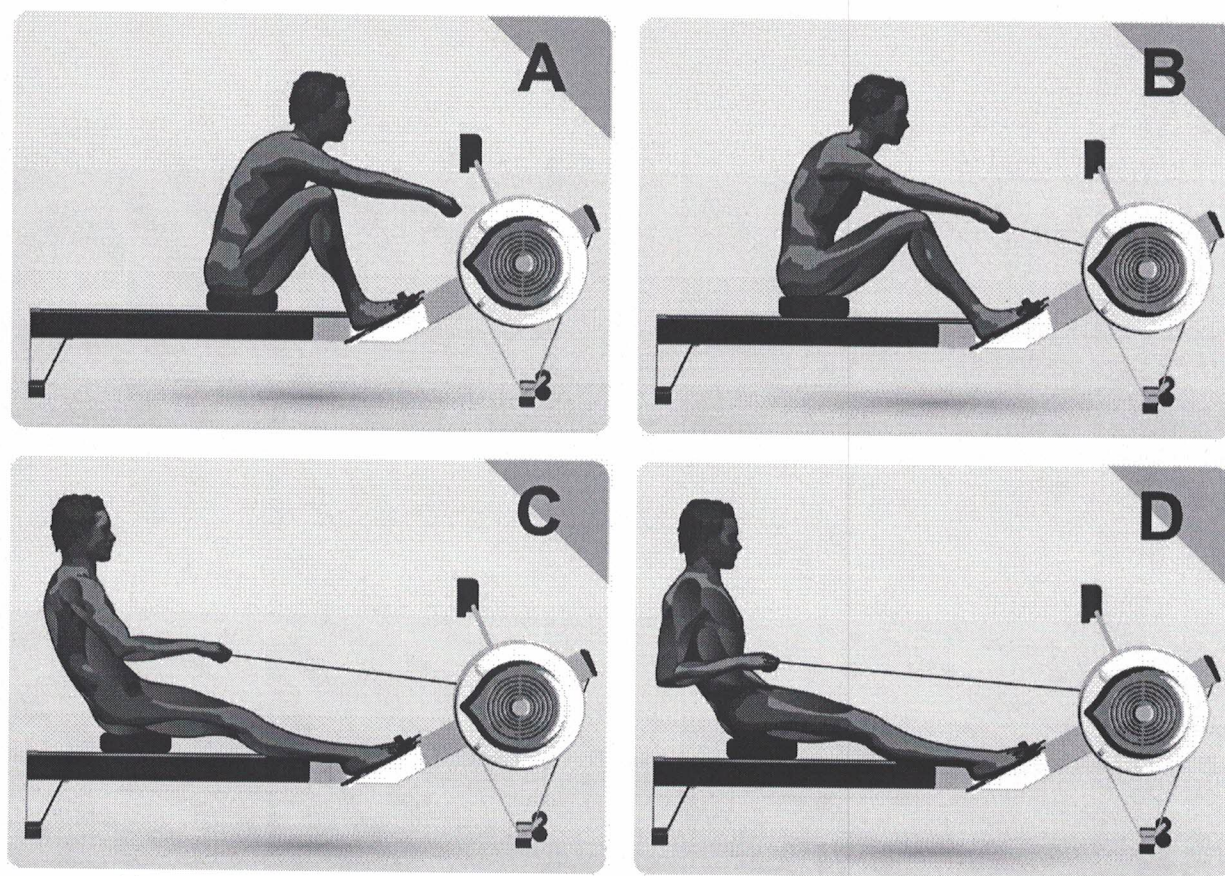


Рис. 6

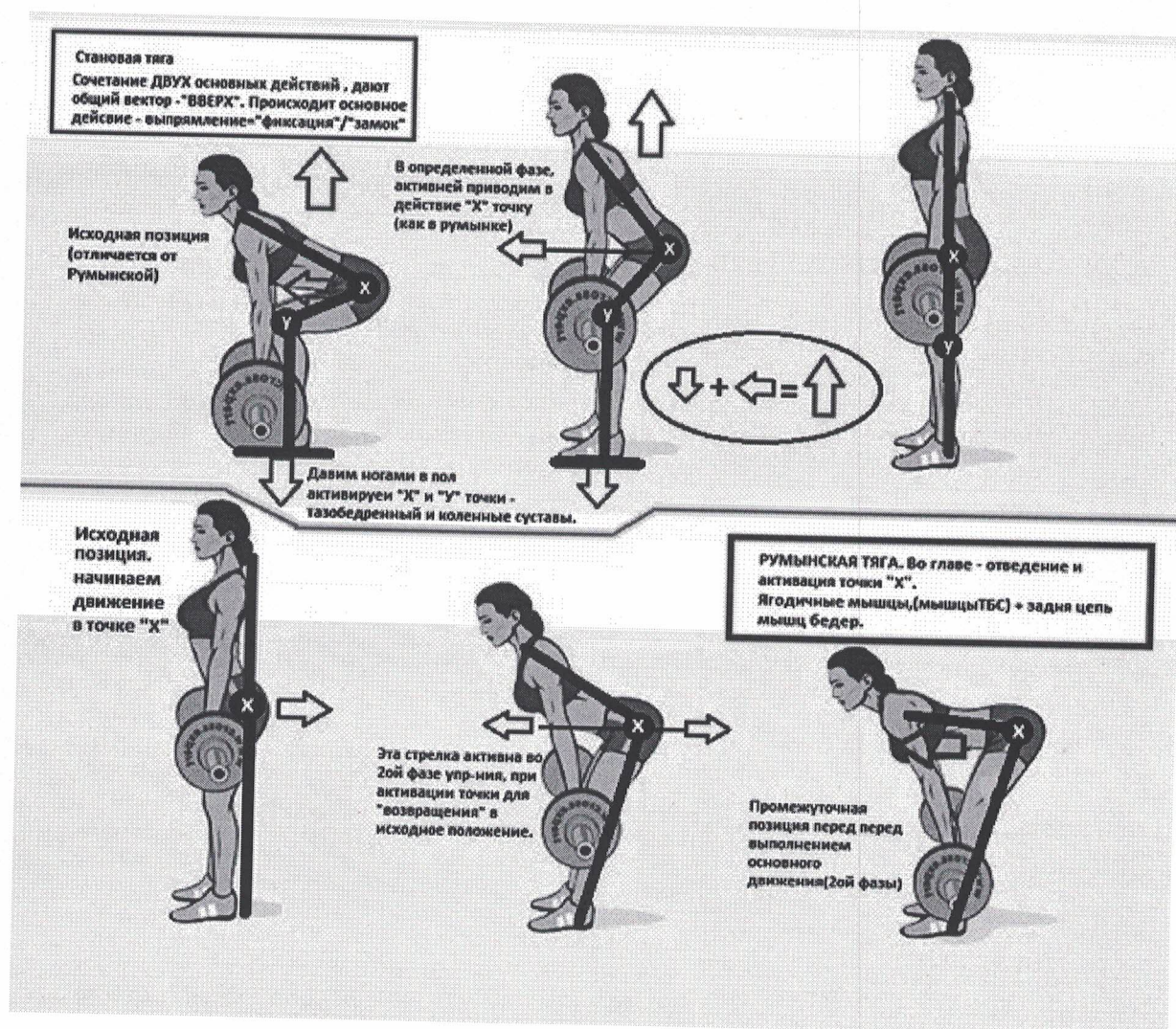


Рис. 7