

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Юность» поселка Мостовского  
муниципального образования Мостовский район

Методическая разработка  
**«Повышение функциональной подготовки дзюдоистов методом  
«круговой тренировки».**

Тренер-преподаватель  
МБУДО «ДЮСШ «Юность»  
Маргович С.А.

пос. Мостовской  
2018г.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Особенности построения «круговой тренировки».....
3. Развитие физических качеств методом «круговой тренировки».....
4. Практическое применение «круговой тренировки».....
5. Методика применения «круговой тренировки».....
6. Заключение .....
7. Список литературы.....

## **1. ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время, тема использования метода круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях становится всё более актуальной, так как на тренировках комплексно используются различные методы и приемы, но предпочтение всегда отдаётся методу круговой тренировки, так как этот метод наиболее эффективен для решения цели всестороннего развития основных двигательных качеств дзюдоистов, а так же повышение функциональных способностей организма.

На тренировочных занятиях одинаково важное значение придается развитию необходимых физических качеств учащихся и обучению определенным умениям и навыкам. Эти процессы во многом взаимосвязаны. Основой круговой тренировки является многократное выполнение предписанных действий, движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Это отличает метод строго регламентированного упражнения от игрового и соревновательного методов, для которых характерны лишь приблизительное регулирование и лишь приблизительная программа действий.

Комплексы упражнений подбираются в зависимости прохождения определенной темы и с учетом комплектования тренировочной группы. На тренировках используются снаряды, которыми оснащен спортивный зал, чтобы приготовить места для тренировки уходит 3-4 минуты, еще меньше времени занимает уборка снарядов. Этим достигается высокая организация занятия.

Работая по методу круговой тренировки учитываются возрастные особенности учащихся. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями спортом.

## **2. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ**

### **«КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

В настоящее время круговая тренировка представляет комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд методов использования физических упражнений.

Основная задача использования метода круговой тренировки на занятии - эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки вводятся физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы, это будет способствовать совершенствованию умений, входящих в учебный материал. Обязательное условие - предварительное изучение этих упражнений всеми учащимися. Использование же их в комплексах круговой тренировки способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближенных к жизненным, что имеет очень важное значение.

Эффективность такой организации заключается в том, что значительно повышает плотность тренировки, так как работают все одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Круговая тренировка может проводиться через занятие в конце вводно-подготовительной части на 10-20 минут или может быть использована в основной части тренировки. Основной задачей является придание тренировки специальной направленности: повышение уровня различных физических качеств и совершенствование функциональных возможностей организма.

При помощи круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные качества, составлять программу их развития, видеть наглядно результаты работы.

### **3. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

Для достижения высоких результатов в дзюдо, спортсмен должен не только обладать высокой работоспособностью, но и иметь соответствующий уровень развития физических качеств. Как показывают исследования у борцов хорошо развиты мышечная и взрывная сила, гибкость, выносливость, быстрота и ловкость.

#### **Сила.**

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Различают абсолютную и отдельную силу. Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении.

Для воспитания силы на занятиях «круговой тренировки» используются такие упражнения с отягощением, как подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа, поднятие туловища в висе, сила оценивается и длиной броска набивного мяча. Кроме того используются упражнения с сопротивлением, в которых применяются амортизаторы и эспандеры. Часто упражнения на развитие силы применяют с малыми отягощениями, так как легко осуществляется контроль за правильностью выполнения упражнения.

Увлечение только силовой подготовкой может привести к огрубению мышц, потере их эластичности, гибкости в суставах. Может появиться скованность движений и потеря скоростных качеств. Особенно часто это бывает при чрезмерном увлечении упражнениями с отягощениями (гантели, штанга). Если упражнения выполняются с небольшими отягощениями, то нужно проделывать их с максимальной быстротой и многократно. В этом случае наряду с развитием силы развивается и быстрота движений.

При занятиях борьбы дзюдо эффективно подходит работа с отягощениями околопредельного и предельного веса. Но здесь следует отметить, что максимальные усилия можно развивать в течение короткого промежутка времени.

#### **Быстрота.**

Быстрота - это способность осуществлять движения с определённой скоростью благодаря подвижности мышц. Она зависит от мышечной силы. Чем сильнее мышцы, тем быстрее они преодолеют сопротивление нагрузки, инерции покоя, массы тела и

т.д. Наиболее ценным качеством для спортсмена является скоростная сила, т. к. от неё зависит частота движений.

Основным методом развития быстроты является многократное выполнение движений с максимальной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем в течении которого может быть сохранён максимальный темп движений. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений.

В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения можно отнести к скоростно-силовым. Быстрота характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надёжная взаимосвязь: скорость движений может сочетаться с замедленной двигательной реакцией. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную, так и способность проявлять большую силу в быстрых движениях. Последнее - достигается включением в круговую тренировку упражнений с малыми отягощениями, выполняемыми с большой скоростью. Следует стремиться к тому, чтобы учащиеся на уроках сознательно стремились развивать и увеличивать свою силу.

Помимо непосредственной работы над быстротой следует широко использовать и специальные упражнения, направленные на совершенствование тех способностей и умений, от которых зависит скорость выполнения в целом. С этой целью на станциях применяются упражнения скоростно-силового характера, упражнения на растягивание, расслабление, а так же упражнения связанные по своей структуре со скоростью.

### **Ловкость.**

Ловкость - это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в изменённых условиях, т.е. справляться с двигательной задачей, возникающей неожиданно и требующей правильного, быстрого и экономичного решения.

На тренировочных занятиях можно выделить три этапа в воспитании ловкости. Первый этап: совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное – точность движений. Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени. Третий этап: упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

Ловкость можно воспитать по-разному:

а) Ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. Например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т. д.

б) Ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. Например: полоса препятствий, различные лазанья, перелезания.

в) Ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением. Например: перетягивание и упражнения типа единоборства.

г) Ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов. Например: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.

д) Ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия. Например: обводка предметов, перехват передачи и т. д.

Воспитывать равновесие также можно на занятиях «круговой тренировки». Упражнения могут быть следующими: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувырки, перевороты и т. д.

Ловкость – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом занятии.

### **Гибкость.**

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают общую и специальную гибкость. Общая гибкость - это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные рабочие и спортивные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах, участвующих в профессиональной деятельности или отдельном виде спорта.

Путём систематических упражнений можно значительно увеличить эластичность связочного аппарата, а следовательно и подвижность в суставах.

Воспитание гибкости на станциях круговой тренировки должно быть всегда взаимосвязано с воспитанием силы.

### **Выносливость.**

Выносливость - это способность совершать работу определённой интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивления как внешней, так и внутренней среды. Способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвуют все мышцы двигательного аппарата, характеризуют общую выносливость. Главный принцип воспитания общей выносливости на станциях круговой тренировки заключается в постепенном увеличении количества выполнения физических упражнений различной интенсивности с вовлечением в работу возможно большого количества мышечной массы.

Под специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определённом виде двигательной деятельности.

Силовые упражнения выполняются в круговой тренировке на основе принципа постепенности. При этом сначала прирост нагрузки идёт по пути постепенного увеличения объёма тренировочной работы за счёт увеличения станций на силу.

Статическая выносливость – это способность поддерживать мышечное напряжение при отсутствии движений. Ее развитие осуществляется с помощью упражнений в висах, упорах или удержания груза и т.п.

## 4. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

### «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»

Для проведения занятий по круговой тренировке 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.

Методическими особенностями круговой тренировки, как формы физической подготовки спортсменов, являются:

- 1) обусловленность выбора упражнений возрастом, особенностями физического состояния занимающихся и содержанием программы по физическому воспитанию;
- 2) направленность комплексов круговой тренировки на решение задач программы физического воспитания, разностороннюю физическую подготовку студентов и гармоническое развитие двигательных качеств;
- 3) использование различных вариантов упражнений, применяемых в круговой тренировке, позволяет реализовывать дифференцированный подход в процессе физического воспитания.

При проведении тренировочных занятий методом круговой тренировки после проведения тщательной разминки, выполнения общеразвивающих упражнений, в зависимости от числа упражнений в комплексе учащиеся делятся на 6 - 8 групп по 3 - 5 человек.

В зале борьбы отводятся специальные места для выполнения физических упражнений - «станции» по числу запланированных упражнений. На каждой «станции» находится карточка с номером «станции» и кратким описанием выполняемого упражнения. Комплекс круговой тренировки, как правило, не является простой суммой упражнений на станции. В большинстве случаев это совокупность взаимосвязанных между собой физических упражнений, дающая такой тренировочный эффект, который нельзя получить, используя каждое из этих упражнений в отдельности.

В зависимости от подготовленности тренировочной группы. На последующих занятиях спортсмены выполняют каждое упражнение комплекса установленное число раз, но в разных вариантах.

Выполняют каждое упражнение комплекса (проходят один круг) заданное число раз в строго обусловленное время (30 - 45 сек.), стараясь как можно точнее исполнять каждое движение.

Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз).

Организм спортсменов постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения и т.д. – в зависимости от количества тренировок, запланированных на выполнение данного комплекса. Каждый из них повторяется без изменений на 4-5 тренировках. На последнем из них рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами.

По команде тренера группы начинают одновременно выполнять упражнения каждая на своей станции. По окончании запланированного времени следует переход на следующую «станцию». Учащиеся переходят по кругу от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места к другому, пока не проходят целый круг. Время выполнения упражнения варьируется в зависимости от возраста и подготовленности учащихся (от 20 сек. в группах начальной подготовки до 30 сек. в учебно-тренировочных группах).

При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом круговой тренировки, тренеру-преподавателю необходимо:

1. Определить перспективную цель формирования двигательных качеств, их развитие на конкретном этапе обучения.
2. Провести глубокий анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой, ее конкретным учебным материалом, учтя наличие спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в школе.
3. Ознакомить учащихся с методикой организации и проведения круговой тренировки. Каждое упражнение комплекса учащиеся выполняют в течение обусловленного времени (работают 20–30 сек., отдыхают 30–40 сек.), стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.
4. Комплекс круговой тренировки должен вписываться в основную часть занятия, в зависимости от его задач, связанных с обучением, занимать в ней соответствующее место. Круговая тренировка входит в учебный процесс как эффективная форма организации физической подготовки. Используя ее, многие тренеры добиваются большей степени физического воздействия на занимающихся, что связано со значительным расходом сил, утомлением учащихся. Однако не на каждом занятии эта цель является основной. Так как обучение новым упражнениям должно проходить в оптимальных условиях, когда организм учащихся подготовлен к предстоящей работе, то применять перед этим круговую тренировку нецелесообразно, поскольку это противоречит образовательным задачам. Другое дело, когда обучение новым двигательным действиям невозможно из-за низкого уровня физической подготовленности учащихся. Тогда развитие специфических двигательных качеств методом круговой тренировки выдвигается на первый план, а обучение временно отходит на второй, чтобы затем можно было вернуться к обучению на качественно более высоком уровне физической подготовленности занимающихся. Такие занятия носят характер общефизической и специальной подготовки. Они могут предшествовать обучению тому или иному программному материалу. Нецелесообразно применять круговую тренировку и во вводной части занятия, так как задачи ее – функционально подготовить организм к предстоящей работе и таким образом создать оптимальные условия всем системам организма для более сложной и интенсивной работы, предстоящей в основной части занятия.

5. Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых особенностей учащихся.

6. Строго соблюдать определенную последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса. Строгое соблюдение последовательности перехода с одной станции на другую определяется заданной моделью. Если эту последовательность нарушить, то может оказаться, что в отдельных моментах при выполнении комплекса нагрузка окажется чрезмерной на какие-то мышцы или органы, не будет чередования нагрузки, т. е., как гласит известная пословица, в одном месте будет густо, а в другом пусто. А это неприемлемо для круговой тренировки.

7. Создать станционные плакаты, запрограммировав их текстовую и графическую информацию, определить способ ее размещения и хранения. Обычно в зале станционное задание записывают на плотной бумаге или картоне, затем плакат обтягивают целлофаном. В верхней части плаката пишут слово «станция» и ее порядковый номер. На практике наиболее распространенный размер плакатов 18\*12 см.

Процесс внедрения круговой тренировки начинается, как правило, с определения тренером конкретной программы действий, осуществления контроля за ее внедрением, исправления ошибочных действий или уточнения отдельных упражнений. Спортсмены, в свою очередь, получив задание, осмысливают его, выполняют пробные подходы и попытки. Качество их работы тренер комментирует и уточняет.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений; она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся. Данный метод ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений юными спортсменами и контролем за ее воздействием на систему организма.

Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры. Комплексы упражнений состояются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений.

Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченным возможностям подбора тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся круговая тренировка имеет широкую сферу применения – от школьного физического воспитания до «большого» спорта.

Эффективность 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.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. - М.: Физкультура и спорт, 2013 г. – 144 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт; 2011г. – 331 с.
3. Гульянц А.Е. Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании студентов: Дис. канд. пед. наук / А.Е. Гульянц. - М.: 2014 г. - 74 с.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров. – М.: Ленос, 2011 г. – 368с.
5. Матвеев Л.П. Методы физического воспитания / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2012 г. – 287 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо / Е.М. Чумаков. – М.: «Фаир - пресс», 2013 г. – 396 с.