

Скобликова Татьяна Владимировна

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

Габьева Александра Александровна

магистрант

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Курская область

СУЩНОСТЬ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается сущность метода круговой тренировки в процессе подготовки борцов. По мнению авторов, он удобен в использовании и достаточно разнообразен, что позволяет воспитывать и силу, и выносливость, и скорость.*

***Ключевые слова:** круговая тренировка, физическая подготовка борцов, спортивная борьба, грэпплинг.*

Комплексное развитие физических качеств борцов может быть достигнуто с помощью множества методов. Один из самых распространенных и простых – это метод круговой тренировки: он не требует сложного инвентаря и поэтому такой метод можно использовать практически в любых учреждениях по физической подготовке и применять метод при тренировке спортсменов разной физической подготовленности. Метод круговой тренировки позволяет приобретать полезные физические навыки и развивать свою физическую форму. Итак, круговая тренировка – это методическая форма занятий, в основе которой лежит комплекс серийных упражнений, которые выполняются по кругу, в порядке последовательной смены «станций» [1].

Важная особенность методики выражается в том, что цикличное повторение комплекса упражнений выполняется регулярно – через необходимые интервалы времени. Метод круговых тренировок имеет следующие элементы: во-первых, круг тренировок будет завершённым, если будут выполнены все упреждения в определенной последовательности; во-вторых, методология предполагает

выполнение не менее трех циклов упражнений; в-третьих, за один круг допускается отдых не более чем 10–15 секунд (за полный цикл); в-четвертых, после завершения каждого цикла предполагается отдых на 2–3 минуты; в-пятых, время отдыха может быть увеличено, если комплекс упражнений требует больше отдыха.

Рассмотрим ниже методы выполнения круговой тренировки, которые используют для подготовки борцов [2].

1. Непрерывно-поточный. Данный метод направлен на выносливость. Выносливость – важное качество борца. Итак, при этом методе круговая тренировка предполагает выполнение цикла упражнений с минимальным количеством отдыха или вообще без перерывов. Таким образом получается повысить нагрузку посредством увеличения количества упражнений в комплексе, выполняемых за один цикл.

2. Интенсивно-интервальный. Данный метод направлен на увеличение силы борца [3]. Этот метод может использоваться лишь после того, как уровень физической подготовки борца значительно повысится. Уровень сложности и мощности упражнений составляет 75% от максимально возможной нагрузки.

3. Поточно-интервальный метод. Целью метода является развитие общей и силовой выносливости, а также, совершенствование дыхательной системы спортсмена. Метод основан на технически простых упражнениях, между которыми существует небольшой интервал отдыха.

Рассмотрим некоторые упражнения, которые включают в комплекс каждого цикла в процессе подготовки борцов. При этом необходимо помнить, что целью является развитие в спортсмене таких характеристик, как: сила, выносливость, быстрота и ловкость. Выделим следующие упражнения.

1. Прыжки через скамейку. Используются для усиления икорных мышц борца. Упражнение способствует развитию большей устойчивости борца во время боя.

2. Прямые удары с сопротивлением, упражнение с настенными блоками. Упражнение развивает способность мышц быстро расслабляться после того, как они резко и сильно сократятся. Вместо блоков можно использовать жгуты.

3. Подъем туловища из положения лежа на полу; наклоны туловища. Способствуют повышению гибкости позвоночника борца.

4. Упражнение со штангой. Развивает силу и выносливость мышц рук и спины.

5. Прыжки в глубину. Развивает силу и выносливость мышц ног. Это необходимо для борца, так как способствует устойчивости спортсмена во время боя.

6. Кувырки через голову. Повышают вестибулярную устойчивость борца.

Упражнений существует большое количество, и все они подбираются индивидуально для каждого борца. Виды упражнений и метод круговой тренировки для подготовки спортсмена выбирается тренером в зависимости от физической подготовки спортсмена, физических характеристик (вес, рост) и совместимости упражнений.

Таким образом, как мы видим, метод круговой тренировки удобен в использовании и достаточно разнообразен, что позволяет воспитывать и силу, и выносливость и скорость, а также позволяет сделать процесс тренировки как можно менее монотонным.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – М.: Академия, 2009.

2. Нестерова И.А. Методы круговой тренировки // Образовательная энциклопедия ODiplom.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://odiplom.ru/lab/metody-krugovoi-trenirovki.html>

3. Калашникова Р.В. Метод комплексно-круговой тренировки и ее применение на занятиях физической культуры. – Иркутск: ИГМУ, 2014.