

Таким образом, в годичном цикле подготовки юниорского состава страны по гребле на байдарках среди всего объема работы больше всего внимания уделяется работе в аэробном режиме энергообеспечения, атлетической подготовке и ОРУ. У молодежного и основного состава преобладает смешанный режим работы, в структуре ОФП преобладают тренажерная и атлетическая подготовка.

1. Вишняков, К. С. Анализ объемов и интенсивности тренировочной нагрузки годичного цикла юниорского, молодежного и основного составов сборной команды России в гребле на байдарках / К. С. Вишняков // Физическое воспитание и спортивная подготовка. – 2014. – № 2(8). – С. 14–17.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ ЮНОШЕЙ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Шарий А.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

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

Целью исследования является повышение эффективности учебно-тренировочного процесса начинающих подростков-тяжелоатлетов с помощью применения круговой тренировки.

Задачи исследования

Разработать методику повышения эффективности учебно-тренировочных занятий методом круговой тренировки.

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 соревновательных методов, для которых характерны лишь приблизительное регулирование нагрузки и действий, складывающиеся в зависимости от игровой ситуации или условий состязания.

При подборе упражнений для определенных комплексов круговой тренировки с различной степенью нагрузки рекомендуется установить путем те-

стирания необходимое среднее усилие для каждого упражнения. Это дает возможность с помощью круговой тренировки целенаправленно развивать как отдельные качества, так и комплексные формы их проявления.

Выбор упражнений и степени нагрузки тренировочных комплексов основывается на следующих принципиальных положениях:

– развитие максимальной при выполнении упражнения в количестве не превышающем 10 повторений.

– развитие силовой выносливости: степень усилия при упражнении допускает более 10, но менее 30 повторений;

– развитие выносливости: степень усилия при упражнении допускает более 30 повторений.

Комплекс упражнений необходимо составлять таким образом, чтобы попеременно нагружались все главные мышечные группы. Причем некоторые упражнения должны быть общего воздействия – для всего тела. В плане много-стороннего воздействия на практике лучше всего оправдал себя комплекс, который состоит из 7 упражнений. В него входит по 2 разных упражнения специального воздействия на каждую основную группу мышц (руки, плечи, живот, спину, ноги) и, кроме того, 2 упражнения общего воздействия. Оправдывают себя также комплексы, состоящие из 6 или 8 различных упражнений.

Методические правила, которые действуют при совершенствовании двигательных качеств в круговой тренировке с помощью определенного метода нагрузок, предполагают, что планируемый тренировочный эффект достигается путем правильного чередования нагрузки и отдыха или упражнения и паузы.

Исследования результатов контрольных испытаний и физического развития 11–12-летних школьников позволили определить как средние показатели физической подготовленности, так и его допустимые отклонения.

Таким образом, с помощью предлагаемой 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.

Анализ динамики показателей юношей на протяжении всего учебного года позволяет достаточно достоверно повышать уровень силовых способностей как в целях роста спортивного результата спортсменов, обладающих не только высокими физическими возможностями, так и развития необходимых морально-волевых и психологических качеств.

1. Воробьев, А. Н. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1988.

2. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки / И. А. Гуревич. – М.: Высш. шк., 1976. – 354 с.

3. Гуревич, И. А. Круговая тренировка на уроках в 9–11 классах / И. А. Гуревич. – М.: 1992. – 214 с.