

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИИ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Шапченков М.О., магистрант
Научный руководитель - Язынина Н.Л., к.п.н., доцент
Смоленский государственный университет спорта*

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

По мнению ряда авторов Е.А. Арлашевой (2015), Н.Б. Кутергина, Е.С. Замчевской, Н.А. Груздева, Б.А. Клименко (2021) основной задачей использования метода круговой тренировки является эффективное развитие двигательных способностей 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 вводят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела тренировочного плана. Это будет способствовать совершенствованию умений, входящих в тренировочный материал.

Как отмечает Р.А. Гамидов (2024) эффективность такой организации заключается в том, что плотность занятий значительно повышается, так как упражняются все занимающиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям. Круговая тренировка может проводиться через занятие в подготовительной части в течение 10-20 минут или может быть использована в основной части на протяжении 30-45 минут. При этом автор придерживается следующей последовательности:

в основной части занятия осуществлять направленное развитие скоростно-силовых способностей по сокращенному кругу;

далее следует изучение техники выполнения использования подготовительных и подводящих упражнений;

затем отводится время для развития силы, силовой выносливости или синтеза других качеств посредством тренировки;

и в конце применяются упражнения, развивающие преимущественно выносливость (различные игры, бег, эстафеты) [24].

Круговая тренировка занимает 35-40 минут, в зависимости от общих задач занятия. Основной задачей является придание занятиям специальной направленности: повышение уровня различных физических качеств и совершенствование функциональных возможностей организма.

В зависимости от физической подготовленности, спортсмены могут объединяться в подгруппы по 5-7 человек, получают задания, равномерно распределяясь по всем «станциям» и, по сигналу тренера-преподавателя одновременно, начинают выполнять упражнения.

По утверждению Т.С. Аслаева (2023) в результате применения круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные способности, составлять программу их развития, отмечать результаты работы. Менять нагрузку можно такими методами, как: увеличение количества повторений за то же время; сокращение времени на выполнение того же количества повторений; повторение кругов (2-3); сокращение пауз отдыха; введение новых, более эффективных упражнений.

При проведении круговой тренировки определённые требования предъявляются к степени изученности и координационной сложности упражнений. Они вытекают из особенностей образования двигательных навыков – закреплённых до автоматизма движений.

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

Для воспитания силы на занятиях «круговой тренировки» используются такие упражнения с отягощением, как подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа, поднимание 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

По мнению Е.А. Богуцкого (2019) 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 [16].

Как считает В.М. Дебелый (2022) методы тренировки силы основаны на закономерностях, действующих при чередовании работы с отягощениями и отдыхом, а также на взаимоотношениях между интенсивностью и объёмом нагрузки. Существует три основных способа применения упражнений с отягощениями и сопротивлением амортизатора или эспандера:

работа в течение длительного промежутка времени с малыми отягощениями или сопротивлениями;

работа с малыми отягощениями или сопротивлениями с предельной скоростью;

работа с отягощениями или сопротивлением около предельного веса и сопротивления.

Развитие силы с помощью малых отягощений имеет своё преимущество. При этом легко осуществляется контроль за правильностью движений и дыхания, исключается избыточное закрепощение мышц и натуживание.

Для развития динамической силы на станциях круговой тренировки предпочтительнее применять упражнения с относительно небольшими отягощениями в среднем темпе и большим количеством повторений. Эффект применения силовых упражнений в круговой тренировке в значительной мере зависит от того, насколько рационально распределена нагрузка в каждом занятии в недельном цикле, а также от правильного выбора отягощения и силы сопротивления амортизаторов и эспандеров.

Для развития динамической силы на станциях «круговой тренировки» упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений.

Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны, например, с определенными задачами занятия.

Упражнения с небольшими отягощениями, а также с преодолением собственного веса включают в домашнее задание, что позволяет постепенно увеличивать нагрузку на занятиях.

По рекомендациям Е.А. Богуцкого (2019) силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например, если число повторений было 15-20 раз за 30 с, то развивается сила, если же более 20-25 раз – силовая выносливость. Работоспособность при выполнении силовых упражнений может повышаться за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто используют упражнения на расслабления, растягивания.

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

По мнению ведущих специалистов Т.С. Аслаева (2023), Р.А. Гамидова, Р.Ю. Копылова (2024), основным средством воспитания быстроты в циклических движениях являются повторные упражнения в максимально быстром темпе, а также упражнения типа ускорений, выполняемые на различных станциях и повторяющиеся через 1-3 станции.

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 также упражнения, связанные по своей структуре со скоростью.

Методика развития ловкости имеет специфические особенности, это развитие способности делать сложные движения в быстро меняющейся обстановке, а также быстрота и точность выполнения упражнений.

Процесс развития ловкости на станциях круговой тренировки основывается на обогащении занимающихся новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Чем больше у спортсменов запас двигательных навыков и умений, тем богаче его двигательный опыт и тем шире база для приобретения новых форм двигательной деятельности.

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. Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени. Третий этап: упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

По мнению ряда авторов Е.А. Арлашевой, (2015), Т.С. Аслаева (2023), Н.Б. Кутергина, Е.С. Замчевской, Н.А. Груздева, Б.А. Клименко (2021) ловкость можно воспитать по-разному, применяя: упражнения, связанные со сменой позы; упражнения, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки; упражнения с меняющимся сопротивлением;

упражнения с манипуляцией предметов; игровые упражнения, требующие взаимодействия и противодействия.

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

Для воспитания гибкости применяются упражнения с увеличением амплитуды. 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.

Т.С. Аслаев (2023) считает главным принципом 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. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости.

Статическая выносливость развивается с помощью упражнений в висах, упорах или удержания груза и т.п.

Наиболее эффективным средством развития скоростной выносливости на станциях круговой тренировки является спринтерский бег с постепенным увеличением длины отрезков, а также различные прыжковые и метательные упражнения.

Развивая скоростную выносливость на станциях круговой тренировки надо параллельно уделять внимание повышению уровня быстроты двигательной реакции.

Таким образом, 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 бойцами и контролем за ее воздействием на систему организма.

Литература

1. Арлашева, Е.А. Аспекты круговой тренировки в спорте / Е.А. Арлашева // Стратегия развития индустрии гостеприимства и туризма : Материалы V Международной студенческой Интернет-конференции / Под общей редакцией Е.Н. Артемовой, Н.В. Глебовой. – Орел: Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева, 2017. – С. 316-317.

2. Аслаев, Т.С. Теоретические аспекты методики физической подготовки с использованием метода круговой тренировки / Т.С. Аслаев // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 103-6. – С. 131-134.

3. Богуцкий, Е.А. Развитие силовых способностей способом круговой тренировки / Е.А. Богуцкий // Психологическая и педагогическая основы современной образовательной среды: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью «Агентство международных исследований», 2019. – С. 13-15.

4. Гамидов, Р.А. Метод интервальной круговой тренировки для развития физических качеств на учебных занятиях / Р.А. Гамидов, Р.Ю. Копылов // Актуальные вопросы развития спортивной направленности физической подготовки в военных образовательных организациях высшего образования войск национальной гвардии Российской Федерации: Сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. – Пермь: Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, 2024. – С. 10-14.

5. Дебелый, В.М. Круговая тренировка: развитие силовых способностей у детей 13-14 лет / В.М. Дебелый // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2022. – Т. 3, № 9. – С. 15-32.

6. Проведение учебно-тренировочных занятий методом круговой тренировки: Учебное пособие / Н.Б. Кутергин, Е.С. Замчевская, Н.А. Груздева,

Профессионал

Электронный научный журнал

№1 (12)

Б.А. Клименко. – Белгород: Белгородский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации им. И.Д. Путилина,
2021. – 188 с.

ПРОФЕССИОНАЛ №1(12)