

Комплексы круговой тренировки и методика их применения в процессе тренировки гиревиков

Всего было разработано 4 комплекса круговой тренировки. Первые два комплекса рассчитаны на новичков, незнакомых с техникой базовых упражнений. Третий и четвертый комплексы применялись во втором полугодии, когда занимающиеся уже освоили основы техники соревновательных и специальных упражнений. Упражнения подбирались по принципу всестороннего воздействия на все основные группы мышц, и при этом обеспечить оптимальную нагрузку на кардиореспираторную систему организма. В состав комплексов круговой тренировки вошли упражнения как глобального, так и регионального и локального характера, что обеспечивало не только прирост спортивного результата, но гармоническое развитие у занимающихся.

Комплекс 1

- 1 Жим гирь лежа.
- 2 Толчковый швунг штанги - 40-50 % max.
- 3 Рывко-вые махи гири поочередно до уровня пояса.
- 4 Полуприсед с гирями на вытянутых верх руках (16 кг).
- 5 Толчок гирь (16 кг).
- 6 Прыжки с козла.
- 7 Подтягивание на перекладине.
- 8 Наклоны с гирей в стороны.
- 9 Наклоны через козла. 10 Подъем прямых ног в висе.

Комплекс 2

- 1 Сгибание рук в упоре лежа.
- 2 Из И.П. широкая стойка, руки вверх держа гирю за дужку днищем вверх; выполнение круги туловищем в горизонтальной плоскости сначала вправо, затем влево.
- 3 Подъем гирь на грудь.
- 4 Толчок гирь в разножке.
- 5 Рывок одной гири двумя руками.
- 6 приседание с гирей на груди.
- 7 Тяга на высоком блоке.
- 8 Накручивание груза на блоке.
- 9 Наклоны с гирей в стороны.
- 10 Сгибание и разгибание туловища на скамье, руки за голову, ноги фиксированы.

Комплекс 3

- 1 Подъем на грудь 2x16 кг.
- 2 Полутолчок 2x16 кг.
- 3 Толчок 2x16 кг.
- 4 Рывковые махи до уровня груди.

- 5 Рывок — 16 кг.
- 6 Пружинящие полуприседы со штангой.
- 7 Наклоны со штангой.
- 8 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- 9 Сгибание и разгибание рук со штангой.
- 10 Сгибание и разгибание туловища и ног на скамье («складка»)

Комплекс 4

- 1 Жим гири сидя.
- 2 Напрыгивание на гимнастического козла.
- 3 Жонглирование гирей.
- 4 Рывок.
- 5 Приседание со штангой на груди.
- 6 Толчок.
- 7 Сгибание и разгибание рук на брусьях с весом.
- 8 Тяга штанги в наклоне.
- 9 Выкрут рук назад с металлической палкой.

Методика проведения занятия была следующей: намечалось 10 станций, соответствующих упражнениям одного из комплексов. Занимающиеся, объединенные в подгруппы по 2 человека на каждом снаряде, распределялись по указанным местам. По команде (свистку) преподавателя начинала выполнять свои упражнения первая группа. Вторая группа в это время готовилась к выполнению очередного задания. Затем выполняла свои упражнения вторая группа, после чего все переходили к следующим снарядам по кругу, в определенной последовательности, в соответствии с символом круговой тренировки. Так продолжалось до тех пор, пока каждая подгруппа не позанимается на каждом снаряде данного комплекса. Количество «кругов» в одном занятии было от 1 до 3.

В втором полугодии наряду с круговой тренировкой, примерно раз в месяц, проводились контрольные прикидки, в различных упражнениях, в том числе и соревновательных.

Такие прикидки, во-первых, дают возможность тренеру объективно оценивать усвоение пройденного материала и вносить необходимые коррективы в тренировочные нагрузки, а во-вторых, помогают занимающимся наглядно видеть рост своих результатов, что естественно, повышает у них интерес к занятиям. Кроме того, такой соревновательный метод способствует росту результатов в тех упражнениях, которые включаются в эти прикидки, а это в свою очередь служит дополнительным средством физических качеств.

В первом полугодии на обучение элементов техники отводится 30 мин. основной части занятия. Затем в течение 40 мин. проводится круговая

тренировка с преимущественной направленностью на силовую выносливость.

Во втором полугодии доля времени, отводимая на круговую тренировку составляла до 80 % основной части занятий, соответственно увеличилась и плотность — 50-60 %.

Обучение технике

1. Толчок гирь
2. Разучивание упражнений 2-го комплекса круговой тренировки
3. 30 мин = 42,2%

Круговая тренировка

Комплекс №1 (1-го круга

$t_{\text{раб}}=20$ «20»

$t_{\text{отдыха}}=60$ «60»

40 мин=57,1%

15 мин=16,6% 40 мин=57,1%