

Круговой метод тренировки направленный на  
развитие основных групп мышц с  
дополнительным оборудованием (предметами)

Выполнила студентка

Группы ОДЛ02-19

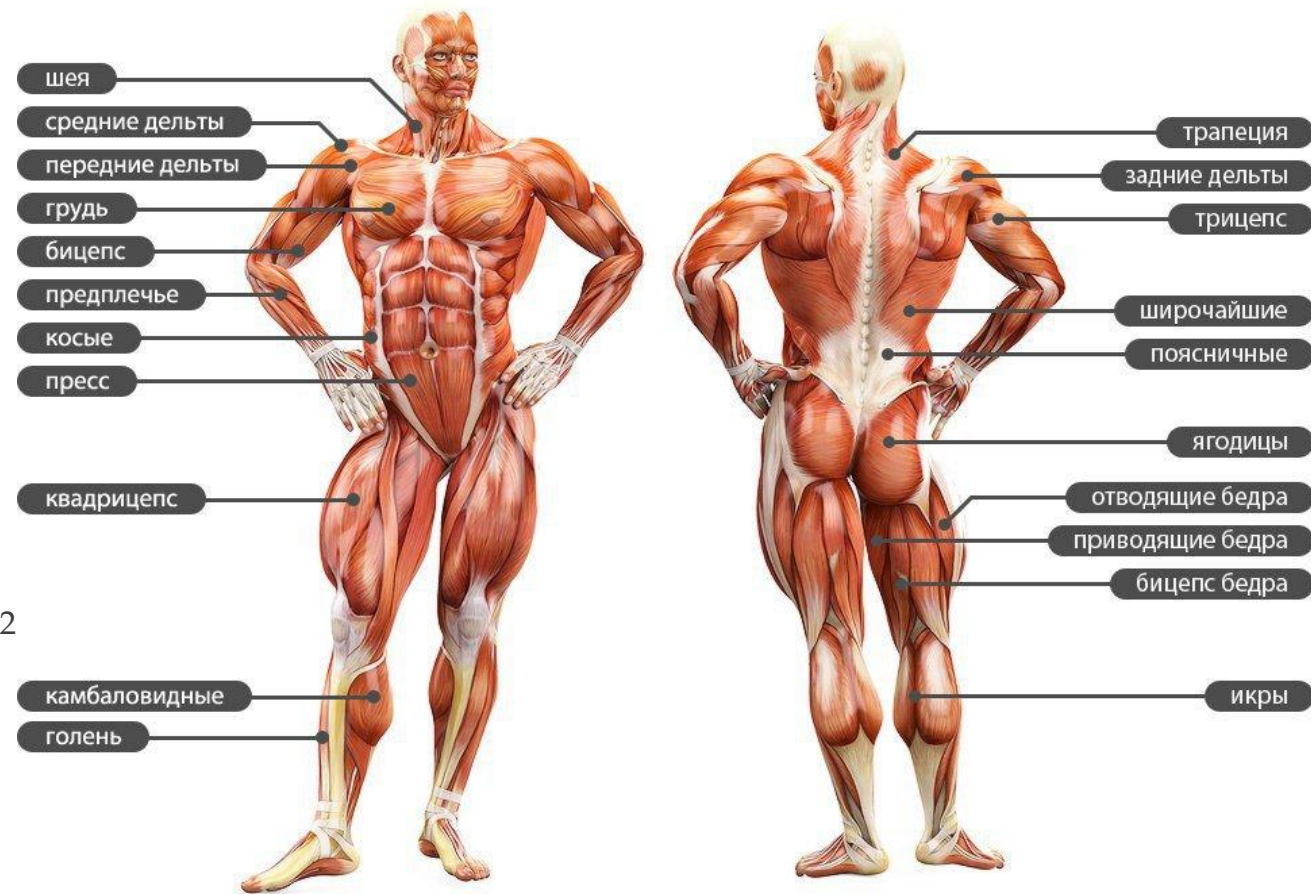
Маркина Люба

# Круговая тренировка

Круговая тренировка - это высокоинтенсивный метод тренинга, который может применяться для повышения выносливости, а также при сушке. Круговая тренировка мало пригодна для стимуляции роста мышц и увеличения силы, особенно если выполнять на постоянной основе. Носит изнурительный характер, требует длительного восстановления.

Круговая тренировка может состоять из силовых упражнений (бодибилдинг, пауэрлифтинг), так и аэробных (фитнес, гимнастика, легкая атлетика). Один круг состоит из нескольких упражнений (6-10) на разные части тела, которые выполняются последовательно друг за другом по 1 подходу. Каждое упражнение имеет определенное число повторений или выполняется за определенный промежуток времени. Между упражнениями одного круга совершаются небольшие периоды отдыха (примерно 30 с), более длительный перерыв делается после завершения каждого круга (2-3 мин).

За одну тренировку прорабатываются все основные мышечные группы тела (каждое упражнение на отдельную группу), одно занятие может включать от 2 до 6 кругов, общая продолжительность тренинга 30-60 минут (не более). Методика пригодна как для начинающих (подготовка организма к нагрузкам), так и для более опытных спортсменов для решения различных тактических задач (сушка, выносливость, сила). Круговые тренировки могут носить волновой характер (слабая, средняя и высокая). Интенсивность увеличивается по мере роста числа кругов, повторений и укорочения периодов отдыха.



## Упражнения с предметами:

### 1. Прыжки через козла

Здесь совершенствуется координация движений, развивается способность точно соразмерять движения по их силе, скорости, направлению, амплитуде. Необычное положение тела в пространстве и быстрота их изменения при прыжках способствует быстрой ориентации в условиях боя.

#### Прыжок ноги врозь

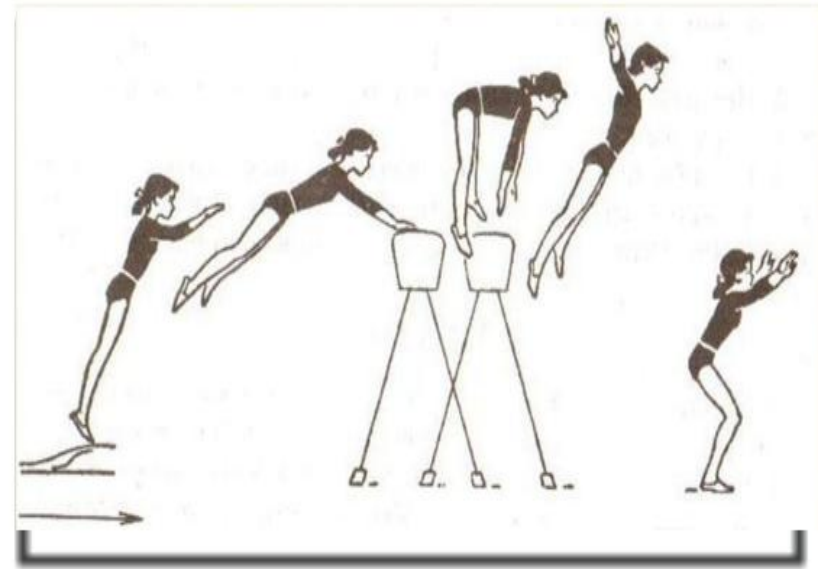
Встают в 8-10 шагах от «козла». Разбегаются - сначала небольшими шагами, а потом все более крупными.

За 3-4 шага от «козла» смотрят на черту, от которой надо оттолкнуться ногами для прыжка, и ускоряют разбег.

От черты отталкиваются так: ступни ног ставят вместе

на носки и подпрыгивают, подавая корпус вперед. Стараются, чтобы спина при этом была как можно выше.

После толчка опираются руками на середину «козла» и тотчас резко отталкиваются от него руками, а ноги разводят врозь и пошире, спину разгибают.



Опорные прыжки составляют один из основных разделов гимнастики.

В методике обучения опорным прыжкам выделяют два подхода:

1. Фазовое обучение прыжка - (с разбивкой на элементы и фазы.)
2. Целостное обучение – (как обучение через целостный образ, движение).

# Упражнения с мячами

1. Упражнение с набивным мячом (выбрасывание тяжелого мяча вперед от плеча, в стену)

Служит для развития взрывной силы и быстроты работы мышц рук, верхнего плечевого пояса, спины, таза, ног и совершенствование их координационных взаимосвязей.

Движения спортсмена должны быть максимально приближенные к боксерским. Упражнение воспитывает ценную для боксера способность к мгновенному переходу от напряжения к расслаблению, и наоборот.

1. Броски мяча вверх, ловля одной и двумя руками; то же поочередно.

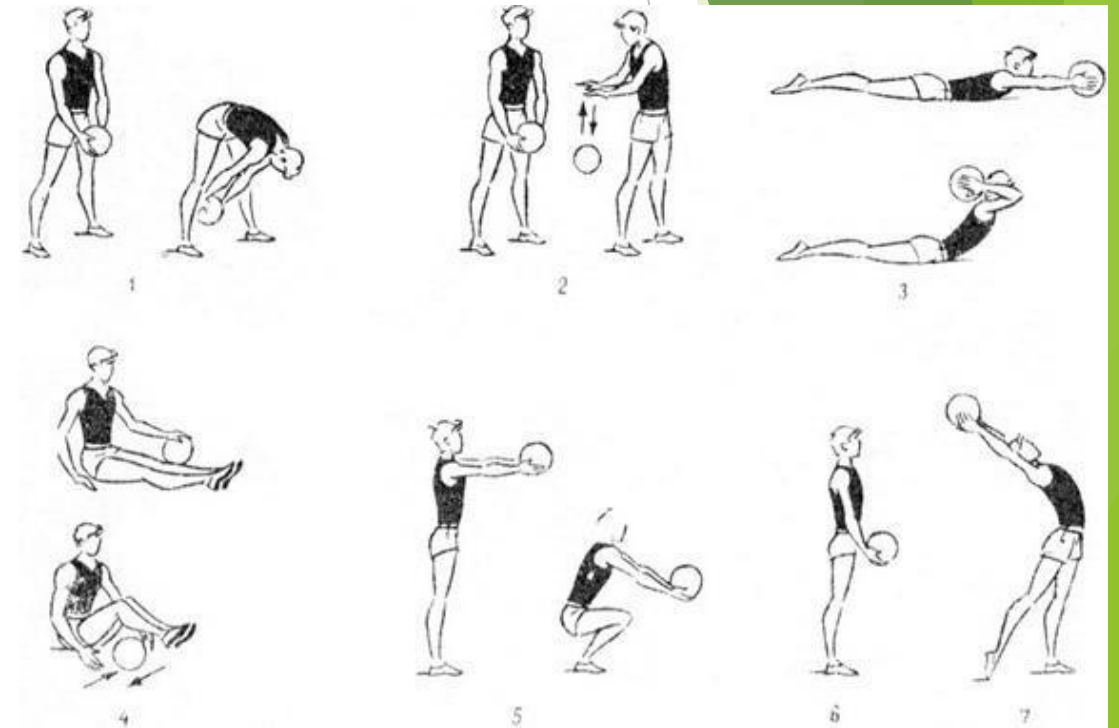
2. Броски мяча вверх, ловля после удара о пол одной и двумя руками; то же в сочетании с ходьбой, бегом, приседом, приставными, переменными шагами, шагом галопа вперед, назад.

3. Броски мяча по дуге кверху и книзу в лицевой плоскости, ловля другой рукой; то же в сочетании с выпадами вправо и влево, бегом, шагом галопа вправо, влево, шагом вальса влево и вправо.

4. Удары мяча о пол одной и двумя руками на различную высоту; то же в сочетании с ходьбой, бегом, шагом полки вперед, шагом галопа вперед, в сторону. .

5. Перекаты мяча по различным частям тела: руке, рукам, кисти, спине, ноге и т. д.; то же сочетании с танцевальными шагами, несложными поворотами, равновесиями.

6. Круги мячом в различных плоскостях в сочетании с прыжками, равновесиями, поворотами.



# Упражнения с обручем

упражнения с обручем:

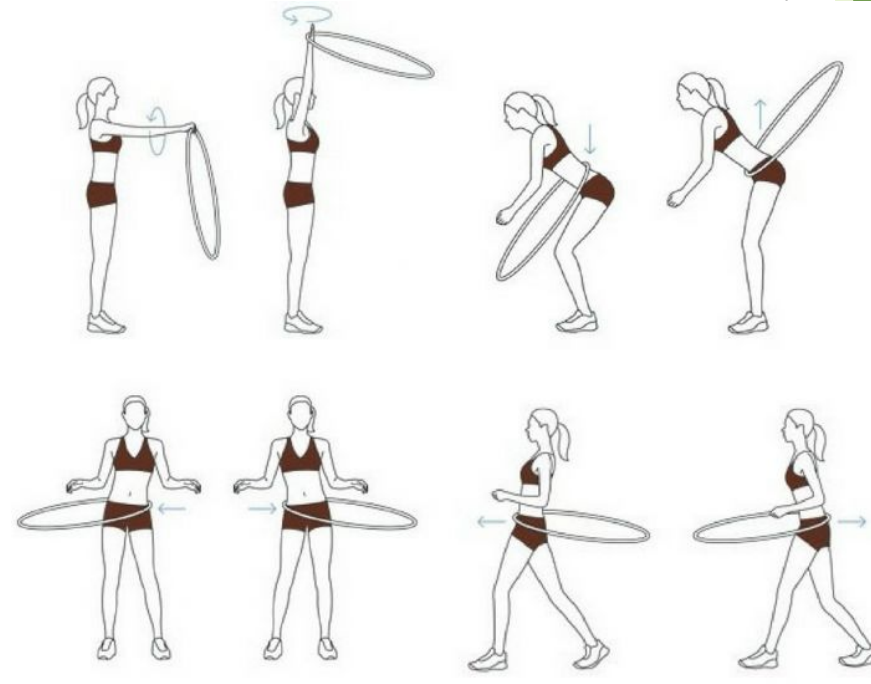
1. Махи обручем по дуге, по кругу и восьмеркой в различных плоскостях и направлениях; то же в сочетании с пружинными движениями ногами; с приставными и переменными шагами; с шагом польки вперед, назад; с шагом вальса вперед, в сторону, назад; то же с поворотом на 360° (переступанием скрестно, в полуприседе).

2. Повороты обруча вправо и влево в различных плоскостях и направлениях одной и двумя руками; то же на полу из различных и. п.

3. Вращение обруча в лицевой плоскости влево и вправо; то же с передачей обруча в другую руку и продолжением вращения; то же с передачей обруча за спиной в другую руку и продолжением вращения; то же, вращая поочередно правой и левой рукой из различных и. п., с передачей тяжести тела с одной ноги на другую; в сочетании с шагом польки вперед, назад, с шагом галопа вперед, назад, в сторону; с шагом вальса вперед, назад.

4. Вращение обруча в боковой плоскости вперед, назад; то же с передачей за спиной в другую руку, продолжая вращение, из различных и. п., в наклоне назад, в равновесии, с шагом польки вперед, назад, с шагом вальса вперед, назад.

5. Броски обруча одной рукой за спиной вертикально и горизонтально малым кругом кистью, средним кругом через плечо



# Круговая тренировка на степ-платформе

## Выпады на степ-платформе

Одно из лучших упражнений для укрепления мышц бедер.

Техника выполнения:

Встаньте спиной к платформе на расстоянии не меньше двух стоп от нее. Поставьте правую ногу на степ-платформу, на носочек. Корпус выпрямлен. Опускайте таз до параллели левого бедра полу. Руки согните в локтях и выставите перед собой. Взгляд уверенный, вперед, будто в светлое будущее. Поменяйте ногу и сделайте те же движения.

Выполняем 10-15 раз на каждую ногу.

## Подъем таза

Работают: большая ягодичная мышца, задняя поверхность бедра.

Техника выполнения:

Лягте на спину, согните ноги в коленях под углом 90 градусов и поставьте стопы на степ. Положите руки вдоль тела. Напрягая ягодичцы, выталкивайте их как можно выше. Зафиксируйте эту позу на секунду и вернитесь в исходное положение. Держите ягодичные мышцы напряженными в ходе всего упражнения и улыбайтесь.

Повторите 15-20 раз.

