

МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ЭСТАФЕТ И КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ

Подготовил: Дуйсенбеков Н.К.

Группа: ФОС 18-6

Проверила: Кефер Н.Э.



- Футболисты и тренеры считают, что круговая тренировка - приоритетный метод подготовки спортсменов к соревнованиям, так как такая тренировка эффективна и экономит время.

СПЕЦИФИКА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

- Отличительные особенности круговой тренировки состоят в том, что:
- Прорабатываются разные группы мышц за один раз;
- Минимальный отдых между упражнениями гарантирует оптимальную нагрузку за небольшой промежуток времени (как правило, такая тренировка длится не более 30 минут);
- Выполнение несколько циклов упражнений за одну тренировку увеличивает выносливость.

ПРЕИМУЩЕСТВА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

- Преимущество круговой тренировки по сравнению с классической состоит в том, что она может выполняться как в спортивном зале, так и на открытом воздухе; со спортивным инвентарем, в тренажерном зале или без тренажеров. Такой метод подойдет для начинающих спортсменов и профессионалов высокого класса. Наставники футбольных команд отдают предпочтение этому методу подготовки еще и по той причине, что он лучше всего подходит для тренировок в начале сезона и в зимний период времени, когда спортсмены тренируются в закрытых помещениях.

СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- ⦿ Программа круговой тренировки зависит от цели, которую ставит перед собой тренер или спортсмен.
- ⦿ Если цель - улучшение общего физического состояния спортсмена, цикл должен включать упражнения, в которых задействованы все группы мышц.
- ⦿ Для улучшения определенных физических качеств, круговая программа должна включать цикл упражнения, воздействующие на следующие мышцы: четырехглавые, ягодичные и икроножные, а также мышцы задней поверхности бедра.
- ⦿ В сезон соревнований опытные тренеры рекомендуют добавлять в круговую тренировку силовые упражнения и специальные двигательные упражнения для профилактики травм и предотвращения растяжений.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

- Чтобы достигнуть максимального эффекта и не навредить здоровью, следует неукоснительно соблюдать следующие правила круговой тренировки:
- Перед занятием проводится 10-15 минутная разминка для разогрева мышц: бег или прыжки со скакалкой. Только после такой подготовки можно выполнять 30 - минутный цикл упражнений. Период отдыха между упражнениями составляет 10 - 45 секунд, в зависимости от целей, которые каждый ставит перед собой.
- Эффективной тренировкой считается так, в которой объединены серии упражнений с легкими и средними весами (30 - 50% веса спортсмена), набивным мячом (весом 3 - 5 кг), парой легких гантелей и скамьей.
- Так, для брюшного пресса можно делать «скручивания» с набивным мячом или сгибание и разгибание туловища на скамье.
- Для верхней части тела можно рекомендовать следующие упражнения:
- отжимания от пола;
- подтягивания;
- упражнения для рук с гантелями.
- Для укрепления нижней части тела подойдут приседания и выпады.

ГДЕ ПРОВОДИТЬ КРУГОВУЮ ТРЕНИРОВКУ?

- Сегодня многие, имеют абонементы в спортзалы, где опытные тренеры помогут «новичкам» добиться результатов благодаря круговой тренировки. Но можно скорректировать фигуру или отдельные группы мышц не только в спортзалах или спортклубах, но и занимаясь дома.