

МЕТОДЫ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

В. К. Леутко

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Статья посвящена базовым основам теоретического, методического и организационного обоснования внедрения одной из форм применения физических упражнений в систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом.

Пауэрлифтинг как вид спорта сформировался к 1973 году, когда был проведен первый чемпионат мира по версии IPF. Суть состязаний состоит в однократном преодолении максимального веса штанги последовательно в трех упражнениях: приседаниях, жиме лежа и становой тяге.

Пауэрлифтинг требует максимального проявления абсолютных показателей силы. Обеспечить предельное развитие максимальной силы позволяет метод строго регламентированного упражнения. Однако чрезмерное использование методик, связанных с избирательным развитием силовых способностей, может привести к диспропорции в развитии мышечных групп и, в свою очередь, к излишнему травматизму, а также к снижению некоторых функциональных возможностей организма занимающихся.

Круговая тренировка — это один из многочисленных методов физической подготовки, который может содержать, в зависимости от поставленных задач конкретного тренировочного занятия или этапа многолетней спортивной подготовки, или мезоцикла, упражнения для развития общей и специальной выносливости, силы, гибкости, ловкости, а также способствовать повышению метаболизма, сердечнососудистой и кардиореспираторной функций [1,3,4].

Современная модель данного метода была разработана как комплексная тренировка, акцентирующая как мышечную, так и сердечнососудистую выносливость R. E Morgan и G.T. Anderson в 1953 году в Университете Лидса в Англии [2].

В настоящее время существует дифференцировка кругового метода тренировки по следующим направлениям.

Непрерывно-поточная тренировка. Непрерывно-поточный метод круговой тренировки заключается в выполнении упражнений поточным способом, с сокращенным интервалом отдыха. Его особенностью является постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% от ПМ) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15-20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30-40 с). Этот вариант способствует комплексному развитию двигательных качеств. Данный вид круговой тренировки применяется в практике пауэрлифтинга на начальном этапе спортивной подготовки и в общеподготовительной фазе подготовительного периода макроцикла, а также в переходном периоде.

Поточно-интервальная тренировка. В основе поточно-интервального метода круговой тренировки – 20-40-секундное выполнение базовых упражнений (50% от ПМ) на каждой «станции» с минимальным отдыхом. Его цель – сокращение контрольного времени. Такой режим нервно-мышечной работы развивает общую и силовую выносливость, что способствует долговременной адаптации дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Данный вид круговой тренировки применяется в практике пауэрлифтинга в виде вставок отдельных микроциклов в специально-подготовительной фазе подготовительного периода макроцикла, обычно после контрольно-подготовительного мезоцикла. Также практикуется вставка комплекса круговой тренировки непосредственно в конец основной части тренировочного занятия комплексной направленности, дополненная кардио станцией (с продолжительностью работы до 3 мин).

Интенсивно-интервальная тренировка. Интенсивно-интервальный метод круговой тренировки включается в систему подготовки при достаточно высоком уровне физической подготовленности занимающихся. Мощность упражнений составляет 75% от ПМ и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы (до 10-20 с). Его цель – сокращение полезного времени работы при ее стандартном объеме и сохранении сокращенного интервала отдыха (до 40-90 сек). Данный режим мышечной деятельности способствует развитию максимальной и взрывной силы. Интервалы отдыха 30-40 секунд обеспечивают поддержание и развитие скоростной и силовой

выносливости. Данный вид круговой тренировки применяется в практике пауэрлифтинга, в основном, в последнем микроцикле базового мезоцикла.

Таким образом, метод круговой тренировки дает возможность как комплексно, так и избирательно развивать физические качества, совершенствовать специальные навыки, повысить аэробно-анаэробную работоспособность, позволяет эффективно использовать тренировочное время.

Список использованной литературы

1. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Минск : Высшая школа, 1985. – 256 с.
2. Кряж, В. Н. Круговая тренировка и физическое воспитание студентов / В. Н. Кряж. – Минск: Высшая школа, 1982. – 120 с.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 333 с.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.