

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ» НА МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ В ВУЗЕ

Д.В. Ильиных, старший преподаватель

О.И. Головин, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

DOI:10.24411/2500-1000-2019-11605

***Аннотация.** Метод «круговой тренировки» недооценен в современной практике физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. В статье рассмотрены историческая ретроспектива кругового метода, преимущества использования его на занятиях, а также его возможности и результативность. Дано обоснование его широкого применения в зарубежной спортивной практике.*

***Ключевые слова:** физическая культура; физическое воспитание; метод круговой тренировки; физическое развитие.*

В последние годы во многом повышается значимость проблемы физического воспитания студентов. Сегодня развитие физической культуры у молодых людей имеет огромную значимость в современном мире с его постоянно ускоряющимися темпами развития. Необходимы разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы эффективному функциональному совершенствованию организма, а также повысили его работоспособность, стойкость и выносливость.

Учет индивидуальных особенностей занимающихся, а также подбор адекватных тренировочных действий – являются необходимыми мерами оптимизации педагогического процесса.

Решение проблемы эффективности физического воспитания может заключаться в широком применении метода «круговой тренировки». Основоположниками «Кругового» метода принято считать Морган и Адамсон.

Основу круговой тренировки составляет повторение нескольких разнородных видов упражнений.

### **Исторический аспект развития метода круговой тренировки**

Предшественниками этого метода были поточная, поточно-круговая тренировки. Основными предпосылками для появления подобных тренировок была необходи-

мость одновременного охвата занимающихся работой в условиях ограниченного количества мест занятий, снарядов.

Идея тренировок заключалась в объединении ряда разнородных упражнений в одну целостную тренировочную нагрузку. Такой подход оказался продуктивным, т.к. при раздельном использовании циклических движений эффект был сугубо ограниченным. Объединяя тренировочные движения в единый комплекс, можно теми же средствами достичь необходимого уровня развития физических способностей и содействовать повышению общей работоспособности организма.

На развитие метода повлияла идея «интервальной тренировки», разработанная и развитая Рейнделлом, Роскаммом и другими. В новых интервальных формах круговой тренировки стали использоваться строго регулируемые интервалы отдыха.

С 1952 года в ряде стран круговая тренировка начала активно применяться среди футболистов, гребцов, регбистов, легкоатлетов. Дальнейшее развитие форм круговой тренировки разрабатывались в ГДР. Специалисты этой страны создали целостную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методик применения физических упражнений.

В настоящее время, проведение занятий в учебных заведениях круговым методом практикуется редко и не системно, чаще

отдельными уроками. Эффект от круговой тренировки в таком случае снижается до минимума, т.к. приспособительные адаптационные изменения в организме занимающегося происходят только под действием многократного повторяемого упражнения. При системном подходе к данному методу тренировки по истечению определенного срока могут быть четко обнаружены явления приспособления и адаптации организма к физическим нагрузкам. Нужно сказать, что в спортивной практике этот метод применяется активно, особенно бегунами на короткие, средние и длинные дистанции.

#### **Разновидности круговой тренировки и особенности ее применения в учебных заведениях**

Круговая тренировка решает одну из важнейших задач – достижение высокой работоспособности организма. Это, несомненно, благотворно влияет на практическую деятельность человека, деятельность его мышц, умственную и в целом на продуктивную деятельность организма.

Несмотря на все достоинства круговой тренировки, преподаватели физической культуры довольно пассивно относятся к данному методу организации уроков физического воспитания.

Круговая тренировка осуществляется на уроках физического воспитания, представляет собой целостную форму занятий. Круговой метод сводится к какому-либо одному методу. Для него подбираются строго регламентированные упражнения с избирательным и с общим воздействием на организм занимающихся.

В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода:

1. Непрерывно-поточный, который заключается ряде упражнений, которые выполняются по очереди с небольшим интервалом отдыха. Цель данного метода заключается в способствовании комплексному развитию двигательных качеств занимающегося.

2. Поточно-интервальный метод направлен на комплексное развитие общей силовой выносливости. В ходе тренировок совершенствуется дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Здесь не повыша-

ется мощность работы в сравнении с предыдущим методом, однако сокращается интервал отдыха.

3. Интенсивно-интервальный метод используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения в данном режиме выполняются с мощностью работы до 75% от максимальной и продолжительностью 10-20 с, а интервалы отдыха остаются полными (до 90 с). Метод направлен на развитие максимальной силы занимающихся.

Упражнения для тренировки по круговому методу подбираются с учетом анатомической классификации. Педагогический принцип помогает учесть направление развития специфических качеств занимающихся.

#### **Методика организации круговой тренировки у профессиональных спортсменов**

В последние годы на метод «круговой тренировки» все чаще стали обращать свое внимание профессиональные спортсмены, в частности тренеры легкоатлетов.

Тренеры Великобритании для эффективной подготовки бегунов и скороходов используют именно круговую тренировку, что развивает их силовые и скоростно-силовые возможности.

В круговые тренировки для бегунов включаются упражнения, способствующие укреплению мышц спины, что помогает избежать болей в области поясницы, которые проявляются у спортсменов вследствие значительных нагрузок.

Необходимо отметить, что круговой метод не подразумевает упражнения для укрепления мышц стопы. Для этой цели существует ряд других тренировочных действий, тогда как круговая тренировка имеет все-таки общую направленность.

Кенийские спортсмены, которые являются сильнейшими бегунами мира, в своей подготовке широко применяют метод «круговой тренировки», что говорит о ее высокой эффективности в развитии выносливости.

#### **Заключение**

Применение кругового метода в подготовительной или основной части занятия позволяет более дифференцированно ре-

шать задачи обучения и развития двигательных качеств с учетом состояния здоровья и степени физической подготовленности учащихся.

Занятия с включением метода круговой тренировки повышают самостоятельность,

активность, сознательность, целеустремленность и дисциплину. Метод эмоционален и позволяет разнообразить занятия, активизируя познавательную деятельность учащихся.

#### Библиографический список

1. Бобкова А.Н. Взаимосвязь двигательных и вегетативных функций у спортсменов различной квалификации: Вып. квал. работа. – Смоленск: СГИ Ф К, 1999. – 40 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Гульянц А.Е. Методика круговой тренировки силовой направленности: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1988. – 26 с.
4. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1980. – 257 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 90 с.
6. Зинин А.В. Обучение по кругу и Спортивные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – №28. – С. 18-20.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебн. для ВУЗов. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 304 с.
8. Шолех М. Круговая тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 354 с.

### THE USE OF THE METHOD OF «CIRCULAR TRAINING» IN THE METHODOLOGICAL AND PRACTICAL CLASSES AT THE UNIVERSITY

**D.V. Plynykh, Senior Lecturer**

**O.I. Golovin, Senior Lecturer**

**Perm State Agro-Technological University named after Academician D.N. Pryanishnikov (Russia, Perm)**

***Abstract.** The method of "circular training" is underestimated in the modern practice of physical education of students in higher educational institutions. The article discusses the historical retrospective of the circular method, the advantages of using it for classes, as well as its capabilities and effectiveness. The rationale for its widespread use in foreign sports practice is given.*

***Keywords:** physical culture; physical education; circular training method; physical development.*