

## ЦЕЛЕСООБРАЗНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова»  
(Россия, г. Пермь)

DOI:10.24411/2500-1000-2019-11609

***Аннотация.** В статье рассматривается значимость физического воспитания в ВУЗе, роль физической культуры в успешной профессиональной деятельности. Раскрывается целесообразность использования метода круговой тренировки в спортивной практике. Даны рекомендации выполнения упражнений по круговому методу. Представлены основные методы круговой тренировки. Рассматривается применение круговой тренировки в разных видах спорта. Даны рекомендации по выполнению комплексов упражнений на развитие основных физических качеств для самостоятельных занятий.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, круговая тренировка, метод, упражнения, комплекс упражнений.*

Физическое воспитание в ВУЗе играет важную роль для студентов. Это неотъемлемая часть учебно-воспитательной работы, связанная с умственным, моральным, трудовым воспитанием. Студенческая жизнь – это уникальный этап становления человека, связанный с периодом расцвета его физических и духовных возможностей, ведь в этом возрасте происходит интенсивная социализация личности и понимание важности собственного интеллектуального и физического развития как предпосылки для успешной профессиональной подготовки к будущей творческой деятельности [1]. Модернизация физического воспитания требует нового качества образования, изучения потенциальных возможностей дисциплины физической культуры. В целях успешной профессиональной деятельности необходимо использование специально направленных, специфических видов физической культуры. Использование методов и средств, способствующих функциональному совершенствованию и работоспособности организма.

В спортивной практике широко используется метод круговой тренировки. Круговая тренировка – это форма организации занятий, которые основываются на серийном повторении упражнений, подобранных и объединённых в комплексе. Круговой метод является вариантом интерваль-

ного с более разносторонним воздействием на организм за счет выполнения упражнений различной направленности и с меньшей интенсивностью мышечной работы [2]. Этот метод позволяет повышать физическую подготовленность, совершенствовать физическую форму, комплексно развивать физические качества. Данная форма тренировки помогает избежать монотонности урока, позволяет большому количеству учащихся выполнять упражнения одновременно, самостоятельно. Быстрая смена физических упражнений, позволяет добиться достаточно высокой физической нагрузки на все группы мышц. Круговая тренировка вырабатывает алгоритм заранее запланированных действий, развивает собранность и организованность, повышает активность, прививает к самостоятельному мышлению. Есть возможность использовать эти тренировки для похудения. Направленность круговой тренировки, комплекса упражнений зависит от цели, задач, возрастных особенностей, уровня здоровья и подготовленности занимающихся. Использование круговых тренировок заметно увеличивает уровень силовых и скоростно-силовых возможностей. Круговой тренинг должен включать в себя правильное выполнение упражнений: От 4 до 8 силовых и кардио упражнений; Бесперывное выполнение упражнений в

один подход; Выполнение упражнений на счет или на время. Каждый круг повторяется 2-4 раза. После каждого круга отдых 1-3 минуты. Для того чтобы обозначить результат воздействия круговой тренировки на улучшение статической силовой выносливости и быстроты движений достаточно провести анализ изменений физической подготовки. Все выполненные упражнения завершают круг.

Круговая тренировка осуществляется посредством нескольких методов:

1. Непрерывно-поточный метод круговой тренировки направлен на повышение выносливости. Отличительной чертой представленного подхода к тренировке является повышение нагрузки и увеличение количества упражнений в одном или нескольких кругах.

2. Поточно-интервальный метод основан на выполнении простых упражнений с минимальным интервалом отдыха. Такой подход к тренировке развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно – сосудистую системы.

3. Интенсивно-интервальный метод круговых тренировок применяется после значительного повышения уровня физической подготовки, который ориентирован на развитие максимальной и «взрывной» силы [3].

Круговая тренировка воздействует определенными направлениями упражнений: вид и характер упражнения; величина отягощения или сопротивления; количество повторений упражнений; темп выполнения упражнения; характер и продолжительность интервалов отдыха между подходами. Использование кругового метода позволяет улучшить обмен веществ, функционирование сердечно-сосудистой системы, укрепить мышцы без увеличения размера.

Применение упражнений метода круговой тренировки используется в разных видах спорта:

1. Легкая атлетика: прыжки через скакалку (80-100 раз); медленный бег (200 м); тройной прыжок с места 5-8 раз; быстрый бег 60-100 м 5-6 раз через 10-15 сек; упор

присев, упор лежа (8-10раз); семенящий бег.

2. Баскетбол: упражнения на пресс с одновременной ловлей мяча (15-25 раз); челночный бег (отрезок 20 м); сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (использовать выполнение в разном темпе 10-15 раз); ведение мяча вокруг себя; броски мяча по кольцу с ударом о пол с последующей ловлей мяча; передача мяча двумя руками о стену с последующей ловлей мяча.

3. Волейбол: бросок мяча от груди в пол; приём мяча снизу после отскока от пола и передача мяча партнёру; бросок мяча из-за головы через сетку; прыжки в приседе с продвижением вперед; верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте; темповые прыжки с поворотами на 90, 180 градусов.

4. Гимнастика: ходьба в приседе по гимнастической скамейке; отведение рук в сторону с резиновым амортизатором; упражнения на пресс; лежа на животе, перекаты вперед, назад; прыжки через скакалку; кувырки вперед, назад.

5. Дзюдо: Отжимания; выпрыгивания из приседа; лечь на спину, руки вверх – сесть; накаты в упоре головой в татами; переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях; приседания.

6. Лыжные гонки: равномерное прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом (без палок); равномерное прохождение отрезков одновременным бесшажным ходом; подъем в гору «ёлочкой»; спуск «змейкой»; имитационные упражнения.

Для самостоятельных занятий рекомендуют выполнять комплекс упражнений на развитие силы: поднимание ног в угол, сидя в упоре сзади; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (10-12 раз); прыжки вверх из исходного положения упор присев (12-15 раз); упражнение «лодочка» (на количество раз или удержание); прыжки через скакалку;

Комплекс упражнений на развитие быстроты: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м, быстрая передача и ловля мяча на месте; наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч; вращение прямых рук в вертикальной плоскости с

фиксацией прямой головы; высокий старт; челночный бег с ускорением 10 м.

Комплекс упражнений на развитие выносливости: приседание на одной ноге, (упражнение «пистолетик»); упор присев, упор лежа (8-10 раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания в быстром темпе (20-30 раз); прыжки через скакалку (80-100 раз); медленный бег (100-200м).

Круговая тренировка – эффективная организация физической подготовки, создающая условия комплексного развития занимающихся. Круговые тренировки

можно составлять из заранее разученных упражнений. Круговой метод является наилучшей формой тренировочных занятий, массовой физической культуры. Метод позволяет разнообразить занятия, активизируя познавательную деятельность; стимулирует учащихся к активности в выполнении упражнения с заданным уровнем сложности. В тренировках удается нормировать нагрузки, строго регламентировать упражнения, оказывая избирательное и общее воздействие на организм [4].

#### Библиографический список

1. Кожевникова Л.К. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №3. – С. 34-38.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь. Учебное пособие. – СПб.: СПбГИ (ТУ), 2006. – 192 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания. – Физкультура и спорт, 2009.
4. Калашикова Р.В. Метод комплексно – круговой тренировки и ее применение на занятиях физической культуры. – Иркутск: ИГМУ, 2014.

### THE EXPEDIENT USE OF THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING IN SPORTS PRACTICE

**O.A. Sbitneva, Senior Lecturer**

**Perm State Agrarno-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikova (Russia, Perm)**

**Abstract.** *The article considers the importance of physical education in high School, the role of physical culture in successful professional activity. Expediency of use of a method of circular training in sports practice is revealed. The recommendations of the exercises on the circular method are given. The basic methods of circular training are presented. The use of circular training in different sports is considered. Recommendations for the implementation of sets of exercises for the development of basic physical qualities for self-employment are given.*

**Keywords:** *physical education, physical culture, circular training, method, exercises, set of exercises.*