

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНЕРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**В.М. Паршакова**, старший преподаватель

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

DOI:10.24412/2500-1000-2022-1-1-170-174

**Аннотация.** В статье рассматривается основа метода круговой тренировки, представлен перечень специально подобранных упражнений для развития основных физических качеств у студентов. Проведено исследование с целью изучения влияния метода круговой тренировки на развития физических качеств у студентов и целесообразности использования этого метода на занятиях физической культуры. Определены задачи исследования: выявить возможно ли развить физические качества у студентов путём применения метода круговой, проведён эксперимент на студентах Пермского ГАТУ, дана оценка полученным результатам, сформулированы итоговые выводы, даны некоторые рекомендации.

**Ключевые слова:** круговая тренировка, физические качества, цикличность, двигательные способности, комплекс упражнений.

Основа «круговой тренировки» – это частое выполнение определенной нагрузки и точное ее изменение, которое чередуется с отдыхом. Упражнение такой тренировки, направлены на развитие двигательных качеств. Очень важно соблюдать нормирование и индивидуальность каждой нагрузки. Осуществляется педагогическое воздействие, при помощи которого решаются основные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи [1]. «Круговая тренировка», включая в себя разносторонность, правильное распределение нагрузки и дозировки [2]. Такие тренировки учат студентов мыслить самостоятельно, вырабатывать алгоритм действий. Учит собранности и организованности. При разработке комплексов физической нагрузки, необходимо учитывать следующее: внедрение тренировки начинается с конкретной программы действий, контроль за выполнением и корректировка не точных действий. Преподаватель должен комментировать и уточнять качество выполнения нагрузки. Положительная сторона этого метода в том, что развивается самостоятельность и умение работать в команде, рассчитывая на свои возможности и возможности своего партнера. Для лучшего внедрения программы тренировок,

начинают с отдельных комплекс нагрузок, например это могут быть быстрота, выносливость, гибкость, сила. В данных комплексах проявляются силовая выносливость и скоростная сила. При разработке комплексов физической нагрузки, необходимо учитывать:

1. Формирование двигательных качеств и их развитие на конкретных этапах обучения.

2. Провести анализ намеченной нагрузки проведя аналогию с учебным материалом.

3. Разъяснение обучающимся методики «круговой тренировки». Выполнение упражнений выполняется в течение определенного времени, например на выполнение упражнения отводя 30-40 секунд и 40-50 секунд отдыха. Упражнения выполняют, по возможности максимальное количество раз.

4. На тренировку отводят своё время во время занятия. Развитие качеств проводятся при низком уровне подготовки и выдвигается на первый план, а затем возвращаются к обучению.

5. Объем работы и время отдыха, выбирается с учетом возраста и половой принадлежности студентов.

б. Важным является соблюдение последовательности упражнений и время между кругами.

После разминки в начале занятия, студентов делят, как правило, на пары. Спортивную площадку делят на «станции», на каждой из которой выделяется свое упражнение. Рекомендуют, для каждой «станции» подобрать упражнение, которое будет воздействовать на определённую группу мышц. Можно использовать два-три разнообразных упражнения на группу мышц. Так, основные группы мышц получают равномерную нагрузку на каждой станции. При выполнении упражнений, происходит смена нагрузки и отдыха на разные группы мышц. По команде, студенты начинают выполнять упражнения определённое время, так же после сигнала оканчивают выполнение и переходят на другую «станцию». Таким образом проходят по кругу все запланированные «станции» с упражнениями. Тренировки, цикл которых равен 1 кругу лучше проводить 20 минут в начале или в конце занятий. Циклы, где 2 или 3 круга проводятся в конце занятия, 25 и 40 минут соответственно. Во время отдыха между упражнениями, рекомендуется спокойная ходьба с восстановлением дыхания. «Круговая тренировка», будет проходить с большим результатом и интересом студентов, если в нее добавить элементы спортивных игр, таких как волейбол, баскетбол. Это позволяет разнообразить занятие и заинтересовать обучающихся. Также такие тренировки, можно использовать для развития легкоатлетических качеств [3]. Законченный цикл по методу круговой тренировки составляет 7-8 занятий и проводится по 2 раза в каждом семестре. Средствами для круговой тренировки выступают разнообразные упражнения, не требующие сложной техники выполнения. Они подбираются исходя из задач, поставленных на занятие и физической подготовки студентов. В данном методе тренировок выполняют такие упражнения, как прыжки через скакалку, сгибание, разгибание рук, подтягивание, приседание. Инвентарь, используемый в «круговых тренировках» это штанги, гантели, а также набивные мячи. Так

же упражнения можно выполнять на брусьях, канатах, перекладинах и др. [4] При составлении и подборе упражнений для тренировки, необходимо усвоить то, что каждое физическое качество взаимосвязано друг с другом. Такими физическими качествами выступают: сила, быстрота, гибкость, ловкость и выносливость. Для развития силовых качеств, отдают предпочтение упражнениям с отягощением и сопротивлением. Используют упражнения с малыми отягощениями. Упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений. Комплексы упражнений должны поочередно нагружать главные группы мышц. Методом развития такого качества как быстрота будет многократное повторение с максимальной скоростью. Нагрузки направлены на скорость двигательных реакций и отдельных движений. Эффективность круговых тренировок будет достигаться при помощи упражнений, таких как: бег на скорость, челночный бег, упражнения с элементами спортивных игр. Для повышения эффективности, рекомендуют проводить в форме соревнований или игры. Ловкость – это умение управлять своим движением, осваивать новые и контролировать их в измененных условиях. Существует несколько способов развития ловкости: упражнениями со сменой позы; упражнения в смене обстановки; упражнения с меняющимся сопротивлением, а также взаимодействие с предметами. Гибкость – это свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее амплитуду движений звеньев тела. Нагрузки повышают эластичность, укрепляют связки и суставы. Упражнения для развития этого качества бывают как активные, так и пассивные. Могут выполняться с отягощением, самостоятельно или в паре. Выносливость это способность позволяет в течение длительного промежутка времени выполнять работу преодолеть сопротивление. В развитии способности участвуют все группы мышц. Во время тренировки необходимо постепенно увеличивать интенсивность упражнений. В круговой тренировке воспитываются си-

ловая, статическая и скоростная выносливость [2].

Комплекс упражнений для круговой тренировки с использованием элементов спортивных игр баскетбол.

Ловля и передача мяча:

1. Передачи мяча в парах двумя руками от груди на месте, в движении левым, правым боком.

2. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении.

3. Передачи мяча в тройках двумя руками от груди, с отскоком от пола.

4. Передачи в движении со сменой мест от груди, от плеча, с отскоком от пола.

5. Подвижные игры с применением передач: «Мяч среднему», «Скрытый пас», «Не давай мяч водящему», «Передал-садись».

Ведение мяча:

1. Ведение мяча на месте (низкая, средняя, высокая стойка).

2. Ведение мяча шагом, бегом (низкая, средняя, высокая стойка).

3. Ведение мяча шагом с обводкой фисшек.

4. Ведение мяча вдоль линии волейбольной площадки.

5. Ведение мяча с последующим переводом с ведущей руки на свободную руку.

6. Ведение двух мячей (сидя, стоя, в движении).

7. Ведение баскетбольного мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля.

Броски мяча в кольцо:

1. Броски мяча в кольцо с места: прямо, под углом к щиту слева и справа от кольца.

2. Броски мяча после ведения и остановки.

3. Броски мяча после упражнений, подводящих к двойному шагу.

4. Броски мяча после двойного шага.

5. Броски мяча с задних точек.

Комплекс упражнений для круговой тренировки с использованием элементов спортивных игр волейбол:

1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.

2. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне

плеч, прогибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада вперед.

2. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.

3. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками в стенку на высоте 2,5-3 метров.

4. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками от партнера к партнеру.

5. Прыжки вперед через гимнастическую скамейку с повторением задания [1].

Комплекс упражнений для круговой тренировки на занятиях по гимнастике:

1. Приседания со штангой (присед – выдох, подъем – вдох).

2. Упражнение с поднятием гантелей в руках и шагом на степ-платформах (шаг вперед на выдох, шаг назад на вдох).

3. Выпады с гантелями (шаг вперед на вдох, а поднимаемся на выдох) – на каждую ногу;

4. Приседания от стены.

5. Подтягивания на турнике (у девушек подтягивание на низкой перекладине).

6. Подъем прямых или согнутых ног в висе (подъем ног – выдох, опускаем ноги – выдох).

7. Прыжки на скакалке на одной ноге, на двух ногах.

8. Отжимания на брусках (подъем на руках – выдох, опускаем туловище – вдох).

Комплекс упражнений для круговой тренировки на занятиях по легкой атлетике:

1. Исходное положение – Упор стоя, согнувшись с опорой на станок, покачивание, растягивая плечевые суставы.

2. Бег с высоким подниманием бедра на отрезке до 25 метров с ускорением.

4. Бег на скорость на расстояние 100, 200, 300 метров.

5. Прыжки в шаге с ноги на ногу на отрезке 25 метров.

6. Бег с ускорением на расстояние 30-60 метров.

В эксперименте участвовали студенты второго курса Пермского ГАТУ. Из студентов были сформированы экспериментальная группа и контрольная группа по (7 девушек и 6 юношей в каждой) все студенты имели основную медицинскую

группу здоровья. У контрольной и экспериментальной групп студентов провели контрольные тесты на определения физи-

ческих качеств (представлены в таблице 1).

Таблица 1.

Тест	Описание	Измерение
1.	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 минуту.	кол-во раз
2.	Прыжок в длину с места	см
3.	Челночный бег 3*10	сек
4.	Прыжки на скакалке за 1 мин	кол-во раз
5.	Бег 100м	сек
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) на низкой перекладине (девушки)	кол-во раз

Далее в течение первого и второго семестра на учебных занятиях по физической культуре 1 раза в неделю у студентов экспериментальной группы занятия проводились методом круговой тренировки. В

конце учебного года студенты контрольной и экспериментальной групп сдали контрольные тесты, результаты (представлены в таблице 2).

Таблица 2.

	Входящий		Итоговый	
	Контрольная	Эксперимент.	Контрольная	Эксперимент.
1	35 раз	37 раз	37 раз	41 раз
2	192 см	187 см	193 см	196 см
3	9,8 сек	10,3 сек	9,7 сек	9,8 сек
4	126 раз	128 раз	126 раз	135 раз
5	15,6 сек	15,8 сек	15,2 сек	14,9 сек
6	12 раз	11 раз	14 раз	15 раз

В процессе эксперимента удалось установить, что результаты всех тестов улучшились в обеих группах, но в экспериментальной группе все по всем шести тестам наблюдается больший прирост результатов (таблица 3).

Таблица 3.

тест	Контрольная	экспериментальная
1	5,4%	9,7%
2	0,5%	4,5%
3	1,5%	5,1%
4	0%	5,1%
5	2,6%	6%
6	14,2%	26,6%

Исходя из приведённой выше информации, можно сделать вывод, что применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры может дать хороший результат в развитии физических качеств у студентов. Так же хотелось бы отметить, что применение на занятиях физической

культуры этого метода позволяет значительно повышает плотность и интенсивность занятия, так же отмечается повышение интереса у студентов к учебным занятиям, а преподавателю служит хорошим подспорьем в наблюдении за ростом физической подготовленности у обучающихся.

#### Библиографический список

1. Методические рекомендации. «Метод круговой тренировки в организации урока физической культуры». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sev-centr.ru/files> > 25.04.2017 (Дата обращения 29.03.2021)

2. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/primenenie-metoda-krugovoy-trenirovki-na-urokah-fizicheskoy-kultury> (Дата обращения 29.03.2021)

3. Балашов А. Метод круговой тренировки на уроках физической культуры // Газета Спорт в школе, выпуск № 20 год: 2002.

4. Развитие физических качеств методом «круговой тренировки» на уроках физической культуры. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/razvitie-fizicheskikh-kachestv-metodom-krugovoy-trenirovki-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3844015.html> (Дата обращения 29.03.2021)

5. Оценка эффективности кругового метода тренировки в развитии специальных скоростных качеств. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=18890> (Дата обращения 07.04.2021)

## DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN STUDENTS BY THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

V.M. Parshakova, *Senior Lecturer*

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

**Abstract.** *The article discusses the basis of the circular training method, presents a list of specially selected exercises for the development of basic physical qualities in students. A study was conducted to study the influence of the circular training method on the development of physical qualities in students and the expediency of using this method in physical education classes. The objectives of the study are defined: to identify whether it is possible to develop physical qualities in students by applying the circular method, an experiment was conducted on students of Perm State Technical University, an assessment of the results obtained was given, final conclusions were formulated, some recommendations were given.*

**Keywords:** *circular training, physical qualities, cyclicity, motor abilities, a set of exercises.*