

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА «ВЫСОКОИНТЕНСИВНОЙ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ» 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:10.24412/2500-1000-2022-3-1-35-39

Аннотация. *Материал данной статьи дает подробную характеристику «Высокоинтенсивной круговой тренировки с собственным весом», также способствует привлечению к занятиям. В статье подробно рассмотрены историческая ретроспектива, разнообразие методов, достоинства и недостатки, а также упражнения, которые помогут рационально составить тренировку, которая будет результативной. Дано обоснование его широкого применения не только в ВУЗах, но и в городских мероприятиях.*

Ключевые слова: *физическая культура; физическое воспитание; упражнения с собственным весом; 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 действия – являются необходимыми мерами оптимизации педагогического процесса.

Решение проблемы эффективности физического воспитания может заключаться в широком применении метода «высокоинтенсивной круговой тренировки с собственным весом».

Основу круговой тренировки составляет повторение нескольких видов упражнений.

Исторический аспект развития метода круговой тренировки

Некоторые методы круговых тренировок известны с самых древних времен, однако современное понимание круговых тренировок было разработано в 1953 году

в Англии в Лидском университете учеными Р.И. Морганом и Г.Т. Андерсоном. Первоначальная программа тренировок включала от 9 до 12 упражнений, которые выполнялись участниками со средней интенсивностью (от 40% до 60% на значение 1ПМ) на определенное количество повторений или в течение заданного промежутка времени. По выполнению количества повторений или по истечении времени участник переходил к следующей «станции», при этом время отдыха оставалось крайне коротким.

Наблюдалось повышение мышечной силы и выносливости, а также составляющих аэробной физической подготовки. Эффективность этого вида тренировок становилась все популярнее и распространялась благодаря развитию оборудования в США селекторное и гидравлическое оборудование).

В течение многих лет все больше исследований было посвящено преимуществам этих высокоэффективных тренировок. Исследователи определили, как увеличение интенсивности этого типа тренировок с помощью упражнений, которые, как известно, значительно повышают частоту сердечных сокращений и ограничивают время отдыха, может привести к

лучшим результата при снижении общего времени тренировки.

Сегодня круговые тренировки с собственным весом набирают популярность и по финансовым причинам, поскольку у многих сократились средства на специальное оборудование и доступ к спортивным объектам. Собственный вес может обеспечить адекватную тренировочную нагрузку до тех пор, пока она позволяет достичь достаточной интенсивности аэробных и силовых тренировок.

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 активно 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 в 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 повышается 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.

Упражнения использующие в круговой тренировке с собственным весом

– для мышц спины сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в вися (подтягивание)

– для мышц ног: разновидности приседаний и выпрыгивании, подъем на носки, восхождения на степ-платформу, выпады;

– для мышц груди, рук, плеч: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на кольцах, брусьях, подтягивание, упражнения на TRX-петлях (разновидность гимнастических колец), упражнения на канате;

– для мышц брюшного пресса и косых мышц живота: подъем туловища из положения лежа на спине, подъем ног к перекладине, наклоны с гантелями, разновидности подъемов ног в упоре на руках, варианты упражнений с подъемом туловища или ног на наклонной скамье.

Достоинства и недостатки метода круговой тренировки

Достоинства:

- проработка всех групп мышц;
- равномерная коррекция всего тела;
- возможность подготовиться к более серьёзным нагрузкам;
- минимальный риск травмирования;
- развитие выносливости и гибкости;
- жиросжигающий эффект, способствующий похудению;
- идеальный вариант для сушки;
- польза для здоровья;
- управление тренировочным процессом до мелочей;
- минимальное количество инвентаря (даже без тренажёров);

- возможность заниматься самостоятельно, без привлечения тренера.

Недостатки:

- нет возможности сделать упор на прокачку менее развитых групп мышц – все разрабатываются равномерно;

- при групповых тренировках или просто занятиях в зале пауза между упражнениями может затянуться из-за того, что нужный тренажёр занят;

- есть противопоказания: заболевания ССС, недавние травмы и операции;

- несовместимость с низкоуглеводной диетой;

- при неправильно составленной программе и неудачном выборе комплекса может наступить момент перенатренированности и хронической усталости, либо результат будет вообще отсутствовать.

Также метод круговой тренировки можно применять как тренировку для под-

готовки к различным соревнованиям. Рассмотрим соревнование «Русский силовый мер».

Условия и программа проведения

Соревнования проводятся как личное первенство в соответствии с действующими правилами.

Проводить соревнования допустимо только при условии наличия матов

в зоне падения, талька или мела, а также в присутствии врача.

Ответственность за безопасность проведения соревнований несет вуз, который проводит соревнования.

Для выполнения упражнения каждому учащемуся дается одна минута, в течение которой он может выполнить максимальное количество повторов **ДВУХ** любых упражнений согласно таблице.

№	Название упражнения	Требования к выполнению*	
		В течение 1-й минуты спортсмен выполняя упражнения на перекладине, набирает максимальное количество баллов, не касаясь земли ногами.	Баллы
Упражнения для начинающих			
1	«Подъем согнутых ног»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание ног с подниманием коленей до уровня 90 градусов, затем опускание и разгибание ног (полностью). -1 балл.	1
2	«Перехват»	Вис на перекладине хватом сверху, ноги вместе. По очереди правая рука, а за ней левая меняют хват «сверху» на хват «снизу», положения двух рук фиксируется в хвате «снизу», после чего упражнение выполняется обратно и фиксируется сверху, что является окончанием одного повторения. 1 повторение - 2 балла.	2
3	«Подтягивание с рывком»	Вис на перекладине. Допускается выполнение упражнения хватом сверху или хватом снизу. Сгибание и разгибание рук, одновременное, до положения «подбородок над перекладиной». Допускается рывок. 1 повторение - 3 балла.	3
4	«Поднимание прямых ног к перекладине»	Внимание: Упражнение разрешается выполнять только в начале зачетной минуты. Упражнение выполняется из положения вися на перекладине, хватом сверху (ноги прямые, вместе), путем подъема ног до касания перекладины без рывков и раскачиваний. 1 повторение - 4 балла.	4
Упражнения для сильных			
5	«Склепка» или «Подъем разгибом»	Вис на перекладине хватом сверху. Поднимание ног к перекладине через раскачивание на махе вперед. На махе назад ноги резко опускаются вниз за счет чего делается выход в упор на две руки. 1 повторение - 5 баллов.	5
6	«Армейское подтягивание»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до положения «подбородок над перекладиной». Ноги вместе, прямые. 1 повторение - 6 баллов.	6
7	«Подъем переворотом»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание рук, с последующим подъемом ног вперед и вверх выше уровня перекладины, так, чтобы гриф оказался на уровне пояса. Затем участник переносит ноги за плоскость перекладины, и, используя их массу и маховое движение туловищем, осуществить переворот в упор. После каждого переворота необходимо зафиксировать выполненное упражнения в положении упора двух рук на перекладине сверху. 1 выполнение упражнения - 7 баллов.	7
8	«Подтягивание с	Вис на перекладине хватом сверху. Поднять прямые ноги под углом 90 градусов	8

№	Название упражнения	Требования к выполнению*	
		В течение 1-й минуты спортсмен выполняя упражнения на перекладине, набирает максимальное количество баллов, не касаясь земли ногами.	Баллы
	«уголком»	(уголок) и выполнить в этом положении подтягивание. 1 повторение - 8 баллов.	
Упражнения для сильнейших			
9	«Выход на одну»	Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание поочередным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок. 1 повторение -10 баллов.	10
10	«Выход на две»	Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание одновременным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок, без раскачиваний. 1 повторение -15 баллов.	15
11	«Подтягивание на одной руке»	Вис на перекладине на одной прямой руке (хват любой). Сгибание и разгибание руки до положения «подбородка над перекладиной». Вторая рука не касается рабочей руки и перекладины, при любом касании упражнение не засчитывается. Раскачивание не допускается, но допускается рывок. 1 повторение -30 баллов.	30
* Участник в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнять упражнения.			

Студент выбирает из перечня два упражнения и подходит к турнику.

Судья засекает время (1 минуту). Первое заявленное упражнение выполняется участником максимальное количество раз. После чего студент может (если осталось время) либо отдохнуть и продолжить повторы, либо объявить следующее упражнение и начать его выполнять. Два заявленных упражнения можно чередовать в произвольном порядке. В течение минуты участник может выполнять неограниченное количество подходов и отдыхать, спрыгивая с турника. По истечении минуты судья дает команду «Стоп».

Каждое упражнение участник начинает выполнять из положения виса (руки прямые). Если при выполнении очередного упражнения оно было выполнено неправильно, то судья засчитывает его как ноль очков.

Судейство и контроль

Для судейства и ведения протокола соревнований оргкомитет.

Высшего образовательного учреждения формирует судейские бригады во главе с главным судьей.

До начала соревнований главный судья

Библиографический список

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 90 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебн. для ВУЗов. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 304 с.

осуществляет допуск участников в соответствии с представленными заявками.

У каждого турника или перекладины должен быть судья и секретарь, ведущий протокол.

Для обеспечения работы судьи и секретаря в спортивном зале необходимо оборудовать рабочее место (стол, стул), подготовить перечень упражнений с таблицами баллов, ручки, секундомеры, протоколы.

Заключение

Применение кругового метода в подготовительной или основной части занятия позволяет более дифференцированно решать 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.

4. Шолих М. Крутовая тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 354 с.
5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://licey-istra.ru/fitnes/krugovye-uprazhneniya.html>
6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/vysokointensivnaya-krugovaya-trenirovka-s-sobstvennym-vesom-maksimalnyu-rezultat-pri-minimalnykh-vlo/>
7. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goodlooker.ru/krugovaya-trenirovka-doma.html>

USING THE METHOD OF "HIGH INTENSITY CIRCUIT TRAINING WITH OWN WEIGHT" IN METHODOLOGICAL AND PRACTICAL LESSONS AT THE UNIVERSITY

D.V. Ilyinykh, *Senior Lecturer*

O.I. Golovin, *Senior Lecturer*

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

***Abstract.** The material of this article gives a detailed description of the "High-intensity circuit training with its own weight", and also contributes to the attraction to classes. The article discusses in detail the historical retrospective, a variety of methods, advantages and disadvantages, as well as exercises that will help rationally compose a workout that will be effective. The rationale for its widespread use is given not only in universities, but also in city events.*

***Keywords:** physical culture; physical education; exercises with your own weight; physical development.*