

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Александрова Вера Семеновна

преподаватель физического воспитания

ГБОУ СПО Железнодорожный колледж №52

г. Москва

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация: в статье рассмотрена методика круговой тренировки, подробно представлены примеры комплексов круговой тренировки.

Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном в 1952–1958 гг. Независимо от них к идеи круговой тренировки пришел Б.Д. Фрактман. Еще в 1955г. Б.Д. Фрактман наметил пути применения круговой тренировки и обосновал необходимость индивидуального дозирования нагрузки на дополнительных снарядах, что благотворно сказывалось на развитии у занимающихся быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости, способствуя, в конечном счете, улучшению их физической подготовленности.

Широкое распространение метода в работе с контингентом различного возраста, состояния здоровья и физической подготовки (от младших групп детского сада до людей пенсионного возраста, а также с физическими ограничениями) обусловлено универсальностью данного метода в организации работы с любыми группами. В данной статье рассмотрены особенности применения метода круговой тренировки в ГБОУ СПО ЖК№52 при работе со студентами различной медицинской группой здоровья.

Методика круговой тренировки заключается в разделении тренировочного пространства (зала) на локальные участки, условно называемые «станциями», на которых студенты выполняют различные упражнения, последовательно сме-

няя друг друга на станциях. Метод характеризуется следующими особенностями и преимуществами:

1. Обычно в круг включается 8–10 станций с таким расчетом, чтобы расстояния между станциями позволяли свободно выполнять упражнения участникам тренировочного процесса. На каждой станции в течение 1–2 мин студенты выполняют определённые упражнения и по сигналу преподавателя сменяются на станциях по кругу. Такой подход обеспечивает чёткую организацию тренировочного процесса даже в условиях достаточно больших групп.

2. Физические упражнения для каждой станции (например, подтягивания, приседания, отжимания и др.) подбираются так, чтобы достигалось воздействие на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Большинство упражнений действуют преимущественно на определенную мышечную группу (мышцы нижних конечностей, пояса верхних конечностей, мышцы передней или задней поверхности тела). В ходе тренировочного процесса группа проходит от 3 до 5 кругов, что позволяет циклически повторять упражнения на станциях, дозируя таким образом физическую нагрузку и понижая утомляемость.

3. Средствами круговой тренировки могут быть разнообразные технически несложные общеразвивающие и специальные упражнения, как циклические, так и ациклические. В основном применяются динамические упражнения, но возможно, а в некоторых случаях целесообразно, применение статических упражнений или упражнений с комбинированным режимом работы мышц. Упражнения могут выполняться на спортивных снарядах (перекладина, шведская стенка и др.), со спортивным инвентарем и приспособлениями (набивные мячи, гантели, гимнастические палки и др.).

4. Физические упражнения могут подбираться индивидуально для каждого студента в зависимости от его двигательных навыков и возможностей, а также общефизического развития. Ценная черта кругового метода – возможность подбирать оптимальный набор упражнений для участников тренировочного процесса и индивидуально дозировать нагрузку.

Техника проведения круговой тренировки имеет несколько методических вариантов, рассчитанных на комплексное воспитание различных физических качеств:

1. Тренировка по типу непрерывного упражнения, выполняемого с умеренной или большой интенсивностью без пауз на отдых. Преимущественная направленность – на развитие общей выносливости.

2. Тренировка по типу интервального упражнения, выполняемого с субмаксимальной интенсивностью с короткими интервалами отдыха между станциями. Преимущественная направленность – на развитие специальных видов выносливости (силовой и скоростно–силовой).

3. Тренировка по типу интервального упражнения с ординарными (полными) интервалами отдыха, выполняемого с различной интенсивностью и сопровождающегося достаточно длинным интервалом отдыха, обеспечивающим полный отдых задействованных в упражнении мышц. Преимущественная направленность – на развитие силовых и скоростных способностей.

Разные варианты круговой тренировки, даже при одинаковом подборе упражнений, будут по–разному влиять на работоспособность и соотношение воспитываемых физических и двигательных качеств (в зависимости от сочетания работы и отдыха). Важным элементом подготовки тренировки по круговому методу является правильный подбор упражнений и индивидуальной нагрузки для участников тренировки.

Опыт работы по данному методу показывает, что практически во всех случаях (тип группы, возраст, уровень подготовки и др.) оптимальным является сочетание основных упражнений с игровыми элементами, что позволяет студентам поддерживать интерес во время выполнения задания и не уставать психологически.

Регулировать нагрузку можно с помощью различных приемов:

- увеличением количества повторений упражнения за то же время;
- сокращением времени на выполнение того же количества повторений;
- сокращением пауз отдыха;

– введением новых, более эффективных упражнений.

Метод круговой тренировки дает возможность воспитывать у студентов инициативу, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Здесь могут быть использованы такие педагогические приемы, как взаимный контроль за правильностью выполнения упражнения, подсчет количества повторений или определение времени работы, самостоятельная подготовка станции круговой тренировки и уборка мест занятий после выполнения упражнения, взаимопомощь. Все это способствует воспитанию у студентов сознательного и активного отношения к круговой тренировке и повышению ее эффективности.

Ниже приведены примеры комплексов круговой тренировки для студентов из основной медицинской группы:

Таблица 1

Комплекс круговой тренировки

<i>Номер станции</i>	<i>Упражнение</i>	<i>Нагружаемая область тела</i>
1	И.п. – основная стойка. Приседания.	Ноги.
2	И.п. – упор лежа. Отжимания.	Грудь и верх. плечевой пояс.
3	И.п. – лежа на спине. «Складной ножик».	Пресс.
4	И.п. – лежа на животе. «Лодочка».	Спина.
5	И.п. – основная стойка. Выпады.	Ноги.
6	И.п. – вис на перекладине. Подтягивания.	Верх. плечевой пояс и спина.
7	И.п. – лежа на спине. «Велосипед».	Пресс.
8	И.п. – основная стойка. «Упор присев – упор лежа».	Комплексное воздействие.

Таблица 2

*Комплекс круговой тренировки с включением игровых элементов
(на каждой станции по два студента)*

Номер станции	Упражнение	Нагружаемая область тела
1	И.п. – основная стойка. Выпады в движении.	Ноги.
2	И.п. – основная стойка. Волейбол (отработка «верхней передачи мяча»).	Комплексное воздействие.
3	И.п. – упор лежа. Отжимания от пола.	Верх. плечевой пояс. Грудь.
4	И.п. – лежа на животе. «Лодочка».	Спина.
5	И.п. – основная стойка. Бадминтон.	Комплексное воздействие.
6	И.п. – лежа на спине. «Складной ножик».	Пресс.
7	И.п. – основная стойка. Баскетбол (бросок мяча в кольцо).	Комплексное воздействие.
8	И.п. – вис на перекладине. Подтягивания.	Спина и верх. плечевой пояс.

для студентов с ограниченными возможностями:

Таблица 3

Комплекс с включением индивидуальных упражнений

Номер станции	Упражнение	Нагружаемая область тела
1	И.п – лежа на животе. Поочередный подъем руки и ноги.	Спина.
2	И.п – лежа на спине.«Насос».	Пресс.
3	И.п – лежа на животе. Поочередное сгибание–разгибание ног в коленном суставе.	Ноги.
4	И.п – лежа на спине. Жим гимнастической палки от груди.	Верх.плечевой пояс. Грудь.
5	И.п – стоя на коленях и кистях рук. «Кошечка».	Спина.
6	И.п – лежа на спине, ноги согнуты. Подъем таза вверх.	Пресс.
7	И.п – лежа на животе. «Лягушечка».	Ноги и нижняя часть спины.
8	И.п – лежа на спине. Надавливание ладоней друг на друга.	Грудь.

Таблица 4

*Комплекс с включением индивидуальных упражнений
и игровых элементов*

Номер станции	Упражнение	Нагружаемая область тела
1	И.п – лежа на животе. Поочередный подъем руки и ноги.	Спина.
2	И.п – сидя, спиной к спине, в парах. Передача мяча над головой.	Верх.плечевой пояс.
3	И.п – лежа на спине. «Насос».	Пресс.
4	И.п – сидя, в парах, спиной к спине. Передача мяча через сторону.	Верх.плечевой пояс.
5	И.п – стоя на коленях и кистях рук. «Кошечка».	Спина.
6	И.п – лежа на спине, ноги согнуты Подъем таза вверх.	Пресс
7	И.п – лежа на животе. «Лягушечка».	Ноги и нижняя часть спины
8	И.п – сидя, лицом друг к другу. Разведение и сведение ног с сопротивлением партнера.	Ноги.

Список литературы

1. Вайщиковский С.М. Оперативное управление процессом спортивной тренировки // Теория и практика Физической культуры. – 1999.–№1.–С.17–19.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2005–142с
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебн. для ВУЗов. – М.: Физкультура и спорт,2007–304с.
4. Романенко В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях: Методические рекомендации / В.А. Романенко, В.А. Максимович. – М.: Физкультура и спорт,2011–50с.
5. Холодов Ж К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., Издательский центр «Академия», 2010–107с.