

К ВОПРОСУ О ВИДАХ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРИМЕНЕНИЯ

АЛИХОДЖИН Рустам Рашитович

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта

СЫЧЕВ Григорий Сергеевич

преподаватель

Российский университет транспорта

г. Москва, Россия.

В статье авторы рассматривают круговую тренировку как метод совершенствования физических качеств занимающихся, уделяют внимание вопросам, связанным с основными положениями организации направленности физических упражнений, а также видам круговой тренировки и основным правилам ее применения.

Ключевые слова: круговая тренировка, физические упражнения, воспитание выносливости, силовая разминка, ударный вид, перманентный вид, фоновый вид.

Моторная активность как основа существования всего живого должна стать ключевой потребностью в повседневной деятельности человека, направленной на практическое выполнение определенного двигательного объема физических упражнений.

Истоки свои круговая тренировка берет в широко известных и давно применяемых в физической оздоровительной культуре и спорте поточных типов упражнений.

Несмотря на то, что по частям, отдельным признакам и принципам круговая тренировка не является неизвестной формой, она представляет собой оригинальный способ организации учебно-тренировочных занятий, направленный на развитие физических качеств, но прежде всего – выносливости.

Круговая тренировка представляет собой метод совершенствования физических качеств, прежде всего комплексной выносливости, за счет ординарных или комбинированных упражнений, выполняемых последовательно на так называемых станциях, т.е. специально оборудованных местах [5].

Содержание, характер и нагрузки в круговой тренировке могут варьироваться в очень больших пределах. Эти показатели зависят от решаемых задач и подготовленности занимающихся. В ряде случаев содержание и характер круговой тренировки зависит от этапа занятий (начальный или совершенствование).

Значительный потенциал возможностей

круговой тренировки позволяет применять ее с занимающимися различных групп здоровья, физической подготовки и возраста.

Круговая тренировка имеет несколько методически основных положений организации, отражающих преимущественную направленность физических упражнений [4]:

– на воспитание общей выносливости – путем длительного непрерывного двигательного действия;

– на воспитание силовой и скоростно-силовой выносливости – по методу интервального упражнения и лимитированных интервалов отдыха;

– на воспитание силовых и скоростно-силовых качеств в сочетании с другими – путем применения интервального упражнения с ординарными перерывами.

Под данные принципы организации круговой тренировки можно подобрать практически любое содержание. Между тем, довольно широкое распространение круговой тренировки в спорте привело к возникновению нескольких ее видов.

К настоящему времени достаточно отчетливо выделились следующие ее виды [1; 5]: силовая разминка, круговая тренировка перманентного типа, ударная и фоновая круговая тренировки. Вероятно, должно быть ясно, что для разных возрастных и квалификационных контингентов те или иные виды подходят в большей мере.

Силовая разминка с успехом применяется в виде круговой тренировки для подготовки опорно-двигательного аппарата человека к различного рода силовым нагрузкам, характер и смысловое содержание которых весьма разнообразно и во многом зависит от специфики предстоящей двигательной деятельности. Принципиальный смысл силовой разминки заключается в должном обеспечении физической подготовленности и психического настроения на предстоящую работу, связанную с разнохарактерными усилиями, и создавать благоприятный функциональный фон для технического совершенства в избранной специализированной деятельности.

Основная особенность круговой тренировки перманентного типа заключается в относительно спокойном выполнении физических упражнений на каждой станции, с достаточным отдыхом между подходами. Повторные подходы осуществляются на фоне некоторой локальной или общей усталости. Главным критерием повторности перманентного типа круговой тренировки должна служить восстановленность организма занимающегося. В оздоровительно-развивающей работе данный вид воспитания двигательных качеств рекомендовано применять один раз в неделю с последующим перерывом в учебно-тренировочных занятиях на 2-3 дня.

Круговая тренировка ударного типа применяется с целью вызвать большие и глубокие сдвиги в функциональных системах организма. Поэтому основная отличительная особенность данного вида – предельные нагрузки по объёму и по интенсивности. Вместе с тем необходимо отметить существенную особенность результатов использования круговой тренировки ударного типа, которая гарантирует надежность специальной функциональной подготовленности спортсмена, поскольку формирует физически – двигательный потенциал, превышающий по уровню тот, который требуется для осуществления соревновательной деятельности, т. е. с запасом.

Фоновая круговая тренировка должна создавать некоторое неблагоприятное для технического совершенствования функциональное состояние, что и создаст трудность, но трудность преодолеваемую.

Специальными исследованиями выяснено, что эффективным методом, обеспечивающие такие условия, когда надо обеспечить некоторую утомленность работающих мышц и на этом фоне работать над усовершенствованием техники и обеспечения ее надежности, является круговая тренировка, проводимая после индивидуальной разминки, но перед работой над техникой, с умеренной нагрузкой в пределах 60-65% от максимально возможной [2; 6].

Несмотря на большое разнообразие типов упражнений круговой тренировки, использование их с кондиционно-развивающими целями может дать существенный эффект только при соблюдении общих для них принципов воздействия.

Основные правила круговой тренировки [1; 3]:

1. Использовать такие упражнения, которые трудны физически, не сложны координатно.

2. Все упражнения занимающийся должен выполнять самостоятельно. Помощь допускается только в действиях на равновесие.

3. Упражнения должны быть направлены на развитие всех мышечных групп тех силовых качеств, которые проявляются ими в профессиональной или спортивной деятельности.

4. В упражнениях стремление к заданному количеству повторений должно сочетаться с высоким качеством выполнения.

5. В скоростно-силовых упражнениях наибольший эффект дают многочисленные повторения лишь предельных по мощности движений.

6. При передвижении по кругу чередовать на станциях нагрузку на разные группы мышц.

7. В каждом упражнении на очередной станции менять характер нагрузки. Целесообразный порядок выполнения упражнений: 1. на быстроту, скоростно-силовые, статические, жимовые; 2. скоростно-силовые, на быстроту, статические, жимовые.

8. Сочетанная нагрузка допускается только в тренировке подготовленных занимающихся.

9. В каждом упражнении преодолевать усталость, рассчитывая на возможность общего эффекта о всего занятия.

10. Необходим строгий учет нагрузки: количество подходов; силовых скоростно-силовых двигательных действий и времени удержания статических положений в каждом подходе; частота сердечных сокращений: перед тренировкой, сразу после нее, через 3-5 минут после окончания и дополнительно через 12-15 минут.

11. Технические элементы и соединения включать в круговую тренировку только в случае: во-первых, необходима их проработка на выносливость, во-вторых, если они освоены достаточно хорошо.

12. Если в круговую тренировку включаются беговые упражнения на выносливость, они должны выполняться последними и обязательно согласовываться с объемами силовой работы и ее направленностью на группы мышц рук и туловища, а не на мышцы ног. Силовая нагрузка на мышцы ног может быть направлена только на их глубокую разминку.

При выполнении силовых упражнений

рационально относить величину нагрузки на один кг веса тела занимающегося. В этом случае окажется возможным учитывать нагрузку более точно.

Таким образом, метод круговой тренировки являясь частью физического воспитания развивающей направленности дают потенциальную возможность системно решать задачи по гармоничному развитию занимающихся. Благодаря разнообразию методических вариантов, круговая тренировка обладает практически неограниченным возможностями подбора тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на воспитание физических качеств способствует развитию умственной и физической работоспособности, более полной реализации собственного потенциала для эффективной профессиональной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиходжин Р.Р. Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Учебно-методическое пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2020. – 38 с.
2. Алиходжин Р.Р. Надежность двигательной деятельности / Р.Р. Алиходжин, А.В. Павлов // Педагогика современности. – 2024. – № 1-1(28). – С. 13-15.
3. Алиходжин Р.Р. Комплексные упражнения как средство совершенствования физических качеств студентов // Общество. – 2024. – № 2-2(33). – С. 78-80.
4. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Минск: Высшая школа, 1982. – 120 с.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие. II-е издание. – Малаховка: МГАФК, 2006. – 64 с.
6. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 143 с.

ON THE QUESTION OF THE TYPES OF CIRCULAR TRAINING AND THE RULES OF ITS APPLICATION

ALIKHODZHIN Rustam Rashitovich

Candidate of Sciences in Pedagogy, Assistant Professor of Physical Culture and Sports Department

SYCHEV Grigory Sergeevich

Lecturer

Russian University of transport

Moscow, Russia

In the article, the authors consider circular training as a method of improving the physical qualities of those involved, pay attention to issues related to the basic provisions of the organization of the orientation of physical exercises, as well as the types of circular training and the basic rules of its application.

Keywords: circular training, physical exercises, endurance training, strength warm-up, shock look, permanent look, background look.
