

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
«Пермская государственная сельскохозяйственная  
академия имени академика Д.Н. Прянишникова»

Кафедра физической культуры

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА  
«КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»  
НА МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ  
ЗАНЯТИЯХ В ВУЗЕ**

Методические рекомендации к практическим занятиям

Составители

Д.В. Ильиных, Е.В. Устюгова, О.И. Головин

Пермь  
ФГБОУ ВПО Пермская ПГСХА  
2012

УДК 545

*Рецензенты:* М.А. Манташов, кандидат тех. наук, доцент кафедры БЖД ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА.

**Использование метода «круговой тренировки» на методико-практических занятиях в вузе** [текст]: Методические рекомендации /сост. Д.В. Ильиных [и др.], ФГБОУ ВПО Пермская ПГСХА - Пермь: Изд-во ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА, 2012. – 34с.

*Составители:*

Д.В. Ильиных ст. преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВПО Пермская ПГСХА;

Е.В. Устюгова ст. преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВПО Пермская ПГСХА;

О.И.Головин ст. преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВПО Пермская ПГСХА;

В пособии изложены основные сведения о методе «круговой тренировки», предназначенные для студентов очного и заочного обучения, обучающихся по специальностям ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА, преподавателей и тренеров.

Печатается по решению методической комиссии архитектурно-строительного факультета. Протокол №. 11 от 17.05.2012г.

ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА, 2012

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Исторический аспект развития метода круговой тренировки.....	6
2. Разновидности круговой тренировки и особенности ее применения в учебных заведениях.....	9
2.1. Методика организации «круговой тренировки» в спортивной практике.....	10
3. Методика организации и проведения занятий с использованием метода «круговой тренировки».....	26
3.1 Комплексы круговой тренировки для методико-практических занятий по легкой атлетике .....	26
Заключение.....	32
Список рекомендуемой литературы .....	33

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальной проблемой физического воспитания студентов является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым. Оптимизация педагогического процесса невозможна без учёта индивидуальных особенностей занимающихся, без подбора адекватных тренировочных воздействий.

На наш взгляд для решения данной проблемы может способствовать более широкое применение метода «круговой тренировки».

Проведение занятий круговым методом практикуется крайне редко и не в системе, а отдельными уроками. Это говорит о том что никакого тренировочного эффекта от таких занятия не будет., т.к. приспособительные адаптационные изменения в организме занимающегося происходят только под действием многократного повторяемого упражнения. Причём количество упражнения находятся в прямой зависимости о интенсивности усилия при выполнении упражнения. То или иное воздействие, оказываемое на организм занимающегося в процессе выполнения упражнения, определяется соотношением между физической нагрузкой и интервалом отдыха. Именно плотность воздействия оказывает существенное влияние на комплексное развитие различных физических качеств.

Принципу повторения отвечает также использование в течении периода того или иного комплекса «круговой тренировки». Как правило, один и тот же комплекс упражнения «круговой тренировки» повторяется на протяжении 5-6 недель.

Это объясняется тем, что лишь по истечении такого срока могут быть чётко обнаружены, согласно физиологическим закономерностям, явления приспособления организма к физическим нагрузкам. Это не исключает, однако, что некоторые занимающиеся уже через 3 недели занятий могут достигнуть больших сдвигов.

Также мы решили затронуть эту проблему в силу того, что в спортивной практике этот метод применяется довольно активно и особенно в последние годы бегунами на короткие, средние и длинные дистанции.

Исходя из этого, напрашивается вопрос: «Почему преподаватели физической культуры довольно пассивно относятся к методу «Круговой тренировки».

## **1. ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Круговая тренировка получила широкое распространение и признание не только в спортивной тренировке, но и в физическом воспитании как у нас в стране, так и за рубежом.

Исторически круговой тренировке предшествовала поточная, поточно-круговая и другие формы организаций занятий физическими упражнениями. Их возникновение было обусловлено необходимостью одновременного охвата занимающихся работой в условиях ограниченного количества мест занятий, снарядов и другими причинами организационного и методического порядка. В первоначальных ее вариантах была заложена идея лишь слитного, непрерывно выполнения определенных физических упражнений. Это типично, в частности, для так называемой «сёркит-трэининг», детально разработанной в 50-х годах английскими специалистами Морганом и Адамсоном. В качестве одной из еще более ранних предпосылок такого способа ведения занятий можно указать «поточную» организацию процесса упражнения, издавна применяемую в различных системах гимнастики (при выполнении элементарных движений в разминке и т. д.).

Идея объединения ряда разнородных упражнений в одну целостную тренировочную нагрузку оказалась весьма продуктивной. Если при раздельном использовании циклических движений они зачастую дают сугубо ограниченный эффект, то, объединяя их, можно теми же средствами достигать комплексного развития физических способностей и успешнее содействовать повышению общей работоспособности организма.

Без мышечных движений невозможна практическая деятельность человека и значит, совершенствование его в про-

цессе воспитания, таким образом, воздействие физических упражнений тесно связано с деятельностью мышц, органов чувств, внутренних органов, коры головного мозга. Добиться высокой работоспособности организма - одна из важнейших задач, которую решает круговая тренировка.

Дальнейший шаг в разработке организационно - методической формы круговой тренировки был связан с использованием строго регулируемых интервалов отдыха, чему способствовали идеи так называемой «интервальной тренировки», развитые в последнее десятилетие Рейнделлом, Роскаммом и другими. Применительно к циклическим видам спорта (бегу на средние и длинные дистанции, велосипедному спорту и др.). Эти идеи оказались приложимы (с соответствующими коррективами) и к ациклическим упражнениям, выполняемым по типу циклической работы в форме круговой тренировки. В результате возникли ее интервальные варианты.

Специалисты ряда стран, используя накопленный опыт и результаты исследований, вели дальнейший поиск эффективных организационно-методических форм занятий физическими упражнениями. В 1952 году в Англии появилась статья Д.Т. Адамсона, в которой приводились результаты сравнения эффекта обычных занятий физическими упражнениями с эффектом «интенсивной экспериментальной гимнастической тренировки», проводимой «по кругу». Поиски такой формы тренировки, которая позволяла бы комплексно развивать физические качества и была одновременно привлекательной для занимающихся, были систематизированы в совместной книге Моргана и Адамсона, которые и считаются основоположниками круговой тренировки.

Уже с 1952 года круговая тренировка применялась в ряде стран футболистами, гребцами, регбистами и легкоатлетами. В дальнейшем различные формы круговой тренировки наиболее активно разрабатывались в ГДР. Специалисты этой

страны создали целостную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методик применения физических упражнений. В круговой тренировке, как она излагается М. Шолигом, нашли отражение и другие методические новшества, заимствованные, в частности, из современной методики упражнений с тяжестями. Данная организационно-методическая форма объединила, таким образом, ряд путей использования физических упражнений, подчинив их определенной системе.

В настоящее время круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методов использования физических упражнений. Весьма ценная черта круговой тренировки состоит в том, что в ней удачно сочетается жесткое нормирование нагрузки с индивидуализацией ее.



## **2. РАЗНОВИДНОСТИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ И ОСОБЕННОСТИ ЕЕ ПРИМЕНЕНИЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Круговая тренировка осуществляется на уроках физического воспитания, представляет собой целостную форму занятий и в то же время не сводится к какому-либо одному методу. Для круговой тренировки подбираются строго регламентированные упражнения с избирательным и с общим воздействием на организм занимающихся.

Традиционная круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом времени и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений, равных  $1/4$ ,  $1/3$ ,  $1/2$  от максимума.

В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода:

Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода - постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15 - 20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30 - 40 с). Этот метод, по мнению В.В. Чунина, способствует комплексному развитию двигательных качеств.

Поточно-интервальный метод, базирующийся на 20 - 40- секундном выполнении простых по технике упражнений с мощностью работы (50% от максимальной) на каждой

станции с минимальным интервалом отдыха. Здесь интенсивность достигается за счет сокращения контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечнососудистую системы.

Интенсивно-интервальный, который 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). Подобный метод развивает максимальную и «взрывную силу».

Упражнения для круговой тренировки подбираются с учетом анатомической классификации - для рук, туловища, ног и т.д., а также по педагогическому принципу с учетом преимущественного развития специфических качеств.

## **2.1. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ» В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ**

В последние годы методу «круговой тренировки» все чаще и чаще стали обращать свое внимание тренеры легкоатлетов.

Тренеры Великобритании для развития силовых и скоростно-силовых возможностей большую роль отводят круговым тренировкам, использование которых способствует более эффективной подготовке бегунов и скороходов. Упражнения, используемые в круговых тренировках, весьма просты.

Обычно используется 3-10 упражнений. Комплексы упражнений должны подбираться так, что бы наиболее эффективно воздействовать на те группы мышц, которые принимают участие в обеспечении беговых движений на различных этапах подготовки-комплексы изменяются.

Как в те месяцы, когда объем средств увеличен, в круговые тренировки включаются упражнения, способствующие укреплению мышц спины, что помогает избежать болей в области поясницы, которые проявляются у бегунов и скороходов вследствие значительных ударных нагрузок. Акцентирование укрепления мышц брюшного пресса должно предшествовать тренировкам с использованием беговых средств на коротких и средних отрезках интервальной направленности.

В комплексы упражнений для круговых тренировок преимущественно должны включаться средства, развивающие крупные мышечные группы.

Обращает на себя внимание обстоятельство, что в круговых тренировках не присутствуют упражнения для укрепления мышц стопы. Это объясняется тем, что стопа является таким звеном в опорно-двигательном аппарате, которые нужно укреплять особо. Поэтому круговые тренировки для этой цели не подходят, поскольку они имеют общую направленность.

Английские тренеры, планируя тренировки круговой направленности подразделяют их по степени трудности, регулируя тренировочные нагрузки следующим образом:

1. Выделяют 3 уровня нагрузки по количеству кругов в одной тренировке.
2. Выделяют 3 уровня нагрузки по количеству станций в одной тренировке.
3. Осуществляют различные комбинации уровнем нагрузки. Например, сначала выполняются тренировки на 5-6 станциях в 2-3 круга, затем 7-8 станций в 2-3 круга, 3-10 станций в 2-3 круга, 5-6 станций в 3-4 круга и т.д.

На круговые тренировки обычно затрачивается от 30 минут до одного часа. При этом такие занятия могут быть составной частью тренировок, общая продолжительность которых более двух часов или самостоятельной

тренировки. Во втором случае продолжительностью занятия более одного часа. Следует заметить, что слишком продолжительные тренировки по круговому методу нежелательны. Это объясняется тем, что интенсивность таких занятий должна оставаться высокой.

Они рассматриваются круговые тренировки не только как средство повышения силовых и скоростно-силовых возможностей, но и как способ становления технического мастерства. Поэтому при выполнении упражнений из арсенала круговой тренировки они требуют от своих учеников четкости выполнения каждого движения, видя в этом признак «эlegantности». Они убеждены: атлет, выполняющий все упражнения элегантно и просто, обязательно овладеет всеми тонкостями технического мастерства в своем виде.

Сильнейшие бегуны мира на выносливость – кенийские спортсмены в своей подготовке так же широко применяют метод «круговой тренировки» как в разминке и тренировке без снарядов так и с использованием спортивного инвентаря.

Круговая разминка и тренировка без использования спортивного инвентаря:

1. Поднимание ноги вперед-вверх. В положении с высоко поднятой выпрямленной ногой производится хлопок ладонями (повышение гибкости ног).
2. Попеременное поднимание голени (укрепление мышц ног и брюшного пресса).
3. Отжимание. Производятся хлопки ладонями и ступнями (укрепление мышц рук и предплечья).
4. Наклоны туловища вперед и назад (повышение гибкости спины и тазобедренных суставов).
5. Опора на кисти рук, положение «на корточках», выпрямление туловища в горизонтальном положении (укрепление мышц ног, рук и предплечий).

6. Из положения лежа на спине сгруппироваться, приняв положение «перочинной ножки» (укрепление мышц грудной области).

7. Прыжки в группировке (укрепление мышц ног и брюшного пресса).

8. Круговые движения руками, верхняя часть туловища находится в горизонтальном положении (повышение гибкости рук и плечевого пояса).

Круговая разминка и тренировка с использованием спортивного инвентаря:

1. Прыжки, выполняемые с помощью скамейки (укрепление мышц ног).

2. Броски кожаного мяча (укрепление мышц грудной области).

3. Броски мяча, выполняемые с помощью верхней части туловища (укрепление мышц спины).

4. Прыжки – ноги вместе – со скамейки на скамейку с соскоком на пол (укрепление мышц ног).

5. Броски мяча из – за головы (укрепление мышц всего туловища).

6. Преодоление барьеров (повышение гибкости ног).

7. Зигзагообразные прыжки через скамейку (укрепление мышц ног).

8. Вращательные движения туловища (повышение гибкости и укрепление верхних частей тела).

На каждом тренировочном занятии круг должен быть повторен 2-4 раза с 2-3 минутами отдыха после выполнения двух полных кругов.

Упражнения в комплексах подбираются из технически несложных движений. Учащимся рекомендуется предварительно изучить их в подготовительной части урока в виде отдельных обще- развивающих упражнений. Группи-

ровка упражнений в комплексе должна эффективно воздействовать на человека: не только интенсифицировать физическую подготовку, но и способствовать благотворному влиянию упражнений на организм в целом. Упражнения должны вовлекать в работу мышцы всего тела, оказывать общее воздействие на организм и являться универсальными общеразвивающими упражнениями в широком смысле слова. Особое значение для разностороннего развития верхних конечностей приобретают упражнения с различными предметами, отягощениями и снарядами. Движения бросания и ловли, передачи и приема, размахивания, вращения и т. п. развивают ловкость, сноровку в обращении с предметами разной формы и веса, вырабатывают быстроту двигательной реакции. Учащиеся приобретают важные для практической и трудовой деятельности умения и навыки. В комплексы круговой тренировки могут вводиться упражнения на снарядах и тренажерах. Некоторые вспомогательные гимнастические снаряды: скамейки, лестницы и другое оборудование используются как средства, дополняющие и усложняющие выполнение самих упражнений на станциях круговой тренировки. Объединенные в специализированные комплексы, эти упражнения могут использоваться как для общефизической, так и для профессиональной физической подготовки на уроках физического воспитания.

## **ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**

### **I Комплекс упражнений по профессионально-прикладной подготовке**

1. Броски баскетбольного мяча одной рукой от плеча по кольцу в пределах штрафной площадки.

2. Подбрасывание и ловля малого мяча по замкнутому кругу в одну и другую стороны.
3. Перенос мяча поочередно правой и левой рукой, поднимая и опуская его.
4. Стоя, ноги врозь, руки за головой, наклоны туловища вперед до горизонтального положения.
5. Стоя на месте, поднимать и опускать прямые руки с гантелями вверх через стороны.
6. Медленное ведение баскетбольного мяча по прямой без зрительного контроля.
7. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.
8. Верхняя передача мяча с отскоком от стенки на высоте 2,5 - 3 м.
9. Стоя, руки за головой, лечь перекатом на спину и встать качем вперед, ноги скрестно.
10. Из основной стойки выпады с продвижением вперед и выносом мяча.
11. Лежа на животе, броски и ловля мяча с отскоком от стенки.
12. Из полу приседа, руки сзади, прыжки в длину с места.
13. Броски теннисного мяча в баскетбольный щит на дальность отскока и ловля его.
14. Стоя на месте, подбрасывание ракеткой теннисного мяча.

## **II Комплекс упражнений по лыжной подготовке**

1. Равномерное прохождение отрезков попеременным двушажным ходом (без палок).

2. Равномерное прохождение отрезков одновременным бесшажным ходом.
3. Пробег с различной скоростью отрезков попеременным двушажным ходом.
4. Спуск со склона в основной стойке, полки сзади.
5. Подъем в гору ступающим шагом, прямо и боком.
6. Равномерное прохождение отрезков попеременным четырехшажным ходом.
7. Пробег отрезков повторным методом. Спуск со склонов «змейкой» между расставленными палками, подъем «елочкой».
8. Пробег отрезков на скорость контрольным методом.
9. Повороты (вправо и влево) на месте переступанием на лыжах.

### **III Комплекс упражнений по футболу**

1. Из высокого старта челночный бег с ускорениями до середины отрезка.
2. Верхняя передача мяча двумя руками из-за головы.
3. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы.
4. Нижняя передача футбольного мяча в паре.
5. Стоя лицом друг к другу (взявшись руками вверху), круговые движения в правую и левую стороны.
6. Пас головой в парах.
7. Сидя в упоре сзади, игра футбольным мячом ногами.
8. Стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах выталкивание партнера за линию.
9. В прыжке с разбега доставание рукой баскетбольного щита.
10. Бег с прыжками «по кочкам» на отрезках прямой.



11. Партнеры лежат на спине (первый держит ногами второго). Одновременные наклоны и выпрямления туловища первым партнером, сгибание и разгибание ног вторым.

12. Удерживать футбольный мяч между ногами, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.

13. Ведение футбольного мяча с обводкой трех - четырех стоек с пасом партнеру.

14. Бег партнеров два раза по 50-ти метровому кругу в противоположных направлениях на опережение.

15. Жонглирование футбольным мячом с помощью стопы, бедра между партнерами.

#### **IV Комплекс упражнений по волейболу**

1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.

2. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 - 10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей его.

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

4. Из основной стойки, не отрывая ног и не сгибая коленей, через упор, согнувшись, переходить в упор, лежа с последующим возвращением в исходное положение.

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

6. Лежа на животе, подбрасывать и ловить теннисный мяч (жонглировать).

7. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180. и повторением упражнения.

8. Стоя, руки за головой, сед, перекат назад на спину и последующее возвращение в исходное положение.

9. Стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны.

10. В упоре на стенку бег на месте на носках с высоким подниманием коленей.

11. Стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками за рейку на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук верх-назад за счет поочередного выпада вперед.

12. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками от стенки на уровне головы.

13. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение.

14. Подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя передача мяча в стенку с последующей ловлей.

15. Стоя, руки внизу в стороны, отжимать и разжимать кистевой эспандер.

## **V Комплекс упражнений по баскетболу**

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу.

2. Стоя, ноги врозь, передача мяча вокруг себя.

3. Переходить через упор, присев в упор, лежа с последующим возвращением в основную стойку.

4. Ведение мяча вокруг себя на месте со зрительным контролем и без него.

5. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20 м.

6. Сжатие и разжатие кистевого эспандера одновременно обеими руками.

7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 - 10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей.

8. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.

9. Вышагивание с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стенки по кругу.

10. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед или по кругу.

11. Верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками и его ловля после отскока от стенки.

12. Броски мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.

13. Лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, жонглирование мячом.

14. Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя ведение с двумя прыжковыми шагами с мячом в руках. Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку и его ловля после отскока.

## **VI Комплекс упражнений по гимнастике**

1. Стоя, ноги врозь, малый мяч внизу, подбрасывать и ловить мяч, одновременно приседая.

2. Из упора стоя между параллельными брусьями прыжком принять упор и передвигаться вперед с последующим повторением задания.

3. Стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с отведением локтей в стороны и прогибанием спины.

4. Из вися на высокой перекладине сгибать и разгибать ноги в группировку.

5. Из упора присев кувырки вперед и назад в группировке.

6. Из вися на гимнастической стенке прыжки в доскок.
7. Лазание с помощью рук и ног по наклонной гимнастической скамейке и стенке.
8. Стоя лицом к гимнастической стенке, через наклоны вперед с захватом рук сзади за рейку переход в вис прогнувшись.
9. Прыжки через скакалку.
10. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.
11. Из упора сидя руки сзади прогибать и опускать туловище с отведением головы назад.
12. Стоя ноги вместе, руками вверху захватить концы эластичного бинта, переброшенного через кольца, с силой разводить руки в стороны.
13. Передвижение по узкой части гимнастической скамейки на носках.
14. Лазание по наклонному канату с помощью рук и ног.
15. Из упора присев переходить в горизонтальное равновесие («ласточка») поочередно на правой и левой ноге.

## **VII Комплекс упражнений по общей физической подготовке**

1. Из положения лежа на спине руки за головой - в сед.
2. Подтягивания на перекладине.
3. Приседания, руки на поясе.
4. Из положения упор присев - в упор лежа.
5. Из стойки руки за головой - наклоны вперед.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
7. Из упора присев - кувырок вперед - кувырок назад.

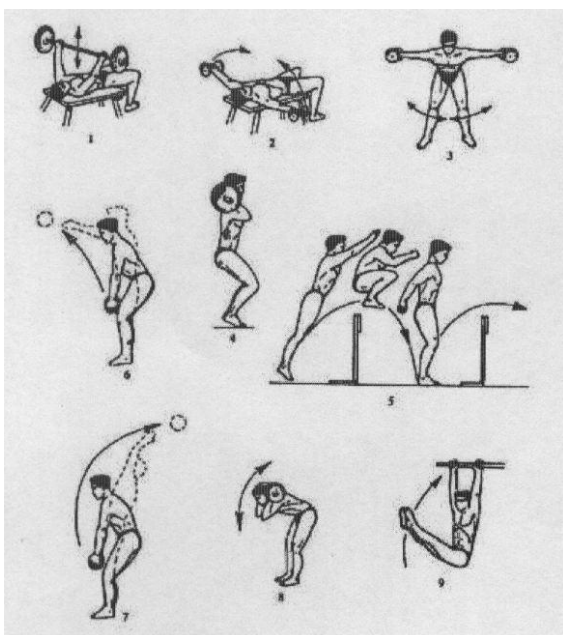
8. Из стойки руки на поясе - горизонтальное равновесие («ласточка»).

9. Поворот туловища в наклоне вперед, руки в стороны.

10. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

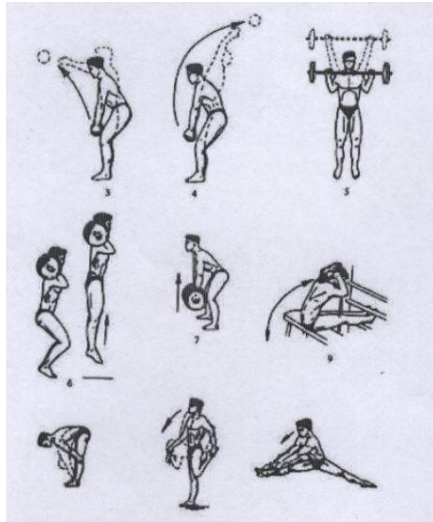
Традиционная силовая тренировка предполагает, как правило, медленное и методичное выполнение работы. Интервалы работы очень короткие, а периоды отдыха — продолжительные. При круговой силовой тренировке работа обычно выполняется с интенсивностью порядка 40 — 60 % максимальной силы в течение 30-секундного интервала, период отдыха между рабочими интервалами — 15 с, хотя интервалы работы и отдыха можно видоизменять. Круговая силовая тренировка обеспечивает среднее увеличение аэробной выносливости и значительное увеличение силы, мышечной выносливости и гибкости. Кроме того, круговая силовая тренировка может значительно изменить состав тела, увеличив мышечную массу и снизив содержание жира в организме.

Пример круговой тренировки №1 (рис. 1)



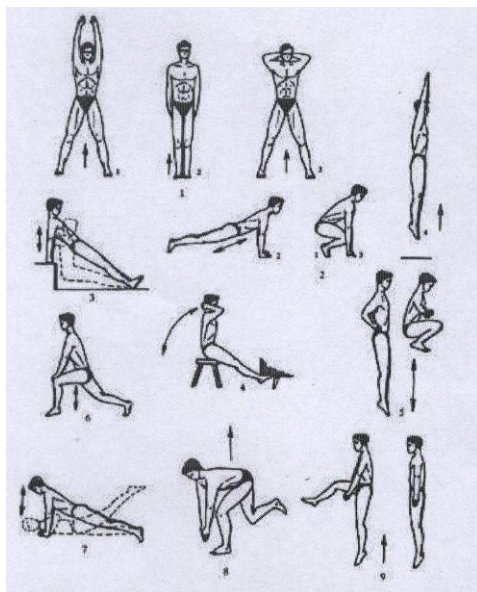
1. Жим штанги лежа: 3-4 x 8 раз.
2. Разведение прямых рук с гантелями, лежа спиной на скамье: 3-4 x 10-12 раз.
3. Разведение прямых рук с гантелями, стоя в наклоне вперед: 3-4 x 10-12 раз.
4. Полуприседы со штангой на плечах: 3-4 x 8-10 раз.
5. Прыжки через легкоатлетические барьеры (высота от 76 до 106 см): 6-10 барьеров x 5-6 раз.
6. Метание ядра двумя руками снизу-вперед: 4-6 кг x 10-15 раз.
7. Метание ядра двумя руками назад через голову: 4-6 кг x 10-15 раз.
8. Наклоны вперед со штангой на плечах: 2-3 x 10-12 раз.
9. Поднимание ног к перекладине: 2-3 x 8-10 раз.
10. Бег с ускорением: 5-6 раз x 60-100 м.
11. Упражнения на растягивание.

Пример круговой тренировки №2 (рис. 2)



1. Прыжок в длину с места: 5-8 раз.
2. Тройной прыжок с места: 5-8 раз.
3. Метание ядра двумя руками снизу-вперед: 4-6 кг x 8-10 раз.
4. Метание ядра двумя руками назад через голову: 4-6 кг x 8-10 раз.
5. Толчок штанги от груди: 3-4 x 8-10 раз.
6. Выпрыгивание вверх из полуприседа со штангой на плечах: 3-4 x 8-10 раз.
7. Становая тяга штанги: 3-4 x 8-10 раз.
8. Десятикратный прыжок с места: 3-5 раз.
9. Поднимание туловища, лежа поперек скамьи с закрепленными ногами: 3-4 x 15-30 раз.
10. Бег с ускорением: 5-6 x 60-100 м.
11. Упражнения на растягивание.

Пример круговой тренировки №3 (рис. 3)



1. Подскоки на двух ногах с подниманием рук вверх под счет, И.П. - основная стойка:

- подскок, ноги в стороны, руки вверх;
- подскок в И.П.;
- подскок, руки за голову;
- подскок в И.П.

2. Прыжок вверх с переходом в упор присев и упор лежа под счет:

- принять упор присев;
- прыжком перейти в упор лежа;
- вернуться в упор присев;
- выпрыгнуть вверх и т. д.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре сзади, опираясь руками на скамью.

4. Поднимание туловища, лежа поперек скамьи с закрепленными ногами.



5. Прыжок на двух ногах вверх, подтягивая колени к груди:

- подскоки на месте;
- прыжок вверх с подтягиванием коленей к груди.

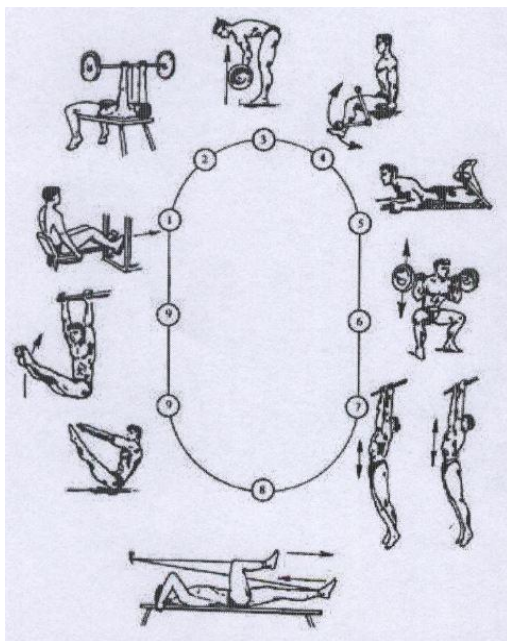
6. В выпаде одной ногой вперед: прыжком смена ног.

7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с попеременным подниманием одной ноги назад.

8. Попеременные выпрыгивания вверх на одной ноге из положения полуприседа, туловище в наклоне вперед, касаясь грудью бедра, руки вниз; при прыжке - туловище разогнуть, руки в стороны (упражнение «воробей»): 10-20 прыжков на каждой ноге.

9. Подскоки на месте с попеременными махами одной ногой вперед и хлопками ладонями под бедром: 10-20 прыжков на каждой ноге.

Пример круговой тренировки №4 (рис. 4)



1. Жим ногами, сидя на станке: 10-15 раз.
2. Жимлежа: 10-15 раз.
3. Тяга штанги к животу широким хватом, стоя в наклоне вперед: 10-15 раз.
4. Разгибание-сгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз.
5. Сгибание-разгибание ног в коленных суставах лежа вниз лицом на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз.
6. Приседания со штангой на плечах: 8-10 раз.
7. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу: 5-6 раз.
8. Попеременные сгибания-разгибания ног (швунги), лежа спиной на скамье, с преодолением сопротивления резинового амортизатора. Выполнять в максимальном темпе 10-20 секунд.
9. Поднимание ног к перекладине: 8-10 раз; или упражнение «складной нож»: 15-30 раз.

### **3. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

#### **3.1. КОМПЛЕКСЫ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Проанализировав литературу по применению метода «круговой тренировки» спортсменами и на уроках в школе, мы решили предложить свои комплексы для уроков легкой атлетики.

I. «Круговая тренировка», направленная на развитие выносливости:

1. Бег в среднем темпе (200 – 400м).
2. Подскоки с хлопками над головой (20-25 раз).
3. И.П. – основная стойка. Принять упор присев, упор лежа, встать (8-10 раз).
4. Бег в среднем темпе (200 – 400м).
5. Приседание в быстром темпе (30 – 40 раз).
6. Семенящий бег (20 – 30 мин).
7. Прыжки через скакалку (80-130 раз)
8. Медленный бег (200 м).
9. Круговые движения туловищем вправо и влево (с мячом или с другим отягощением до 2 кг) (18 – 12 раз в каждую сторону).
10. И.П. – упор присев, левая нога впереди, прыжки смена положения ног (18-12 раз).
11. Бег (100 – 200 м).
12. Прыжки в шаге (20-40 мин).

Отдых до ЧСС 100-120 ударов/мин. Повторить от 2 до 4 раз.

II. Комплекс «круговые тренировки» направленный на развитие силовой выносливости:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (выполнять в медленном, среднем и быстром темпе) (8-16 раз). То же, но с отталкиванием кистями от опоры.
2. И.п. – на гимнастической стенке встать на рейку на расстоянии 60 см – 1 м от пола, руками держась за рейку на уровне груди. Опуститься вниз, одна нога на рейке сгибается, другая (прямая) идет вниз, затем возвращается в И.п. – 6-12 раз на каждую ногу.
3. И.п. – стоя, левая нога впереди, правая сзади на передней части стопы. В согнутых руках за головой мяч (в/б, ф/б, б/б, набивной до 1 кг) перемещение или выбрасывание вверх-вперед, а – движение одних рук, б – с выпрямлением ног, подъемом на носки и «навалом» туловища.
4. Из положения упор сзади, ноги на опоре (20-30 см), подъем таза вверх.
5. Нашагивание на опору (25-50 см.) с махом свободной ноги коленом вперед-вверх, мягко опускаясь назад в И.п. – 5-12 раз.
6. Отталкивание кистями от стены, опоры, стола 8-10 раз.
7. Приседание на одной ноге, другая впереди. Быстрые вставания подъемом на переднюю часть стопы – 4-8 раз на каждую ногу.
8. И.п. – лечь на спину, одну ногу поднять на скамейку. Руки в упоре сзади. Прогнуться с выпрямлением рук, свободная нога поднимается вверх – 6-12 раз на каждую ногу.
9. Нашагивание на скамейку (25 – 30 см) маховой ногой, продвинуться и пуститься на толчковую ногу ша скамейкой. Высоту ОЦМ тела по возможности менять (можно выполнять через 6-8 скамеек на расстоянии 80-120 см одна от другой).

10. И.п. – стоя спиной вплотную к гимнастической стенке. Присед на правой, левая прямая впереди опирается на свою стопу, прямые руки захватывают рейку над головой. Выпрямляя правую и упираясь левой, вывести таз и туловища вперед, прогнуться в грудной части позвоночника. Выполнять в медленном и быстром темпе 6-12 раз.

Все упражнения чередуются с бегом слабой интенсивности 20-40 м, комплекс повторить 2-4 раза.

III. Комплекс «круговой тренировки» для развития взрывной силы:

1. Прыжки вверх, отталкиваясь одной или двумя ногами с доставанием предмета коленом ноги или рукой 4-8 раз.
2. Выталкивание набивного мяча двумя руками от груди. Из И.п. – ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленях таз выведен вперед, туловище отклонено назад. То же, но правая сзади на передней части стопы 4-6 раз.
3. Броски набивного мяча ногами.
4. И.п. – упор лежа, ноги на повышенной опоре (мате, скамейке). Отталкивание руками. Отталкивание руками с хлопком – 2-6 раз.
5. Прыжки в длину с места 3-4 раза.
6. И.п. – стоя на коленях, наклон назад, бросок набивного мяча из-за головы 3-4 раза.
7. Выпрыгивание на одной ноге, стоящей на опоре, с выведением бедра маховой ногой вперед-вверх (высота опоры 30 – 40 см) 4-6 раз.
8. Подбрасывание руками вверх и ловя набивного мяча из полуприсяду на переднюю часть стопы. Спину держать прямо, быстро переходить от ловли к броску 4-6 раз.

IV. Комплекс «круговой тренировки», направленной на развитие выносливости и совершенствование техники бега

1. «Роллинг» - перекат с пятки на носок с выталкиванием вперед – вверх 20 - 40 м.
2. И.п. – упор присев, левая нога впереди. Прыжок смена положения ног (8-12 раз).
3. Семенящий бег с полным расслаблением плеч, рук и туловища (туловище несколько наклонов вперед) 20 – 30 м.
4. Прыжки с резкими поворотом таза в вертикальной оси вправо и влево, движения рук как во время бега (с большой амплитудой) с постепенным ускорением темпа 20 – 40 сек.
5. Бег на прямых ногах, поднимая их высоко вперед – 15-20 м.
6. Шагаживание на скамейку (20 -25 см) нога ставится сверху вниз на переднюю треть стопы – 30 сек.
7. Бег в упоре с высоким подниманием бедра 20 – 30 раз на каждую ногу.
8. Семенящий бег.
9. Ходьба с высоким подниманием бедра. Немного продвигаясь вперед туловище составляет одну прямую линию с выпрямленной опорной ногой, находящиеся на носке 15-20 м.
10. Прыжки в шаге по отметкам (1 отметка – 5-8 ступеней) до 30м.
11. И.п. – стоя боком у опоры – махи свободной ногой с акцентированным сгибанием голени с бедром назад (вперед бедро выходит по инерции) 30 сек.
12. Бег с ускорением до 80.

V. Комплекс круговой тренировки, составленный из подвижных игр.

Основное требование к игре – все учащиеся должны одновременно находиться в движении.

### 1. Эстафета с передачей мячей.

Группа разбивается на несколько групп по 10-12 человек. Каждая команда выстраивается вдоль зала или площадки в одну шеренгу с интервалом в 2 метра. Например, на баскетбольной площадке можно расположиться так: одна команда вдоль одной боковой линии, вторая – по середине площадки, а третья – на противоположной боковой линии. У игроков, стоящих слева, находится набивной мяч. По команде преподавателя учащиеся передают мяч слева направо очередному игроку. Когда мяч доходит до крайнего игрока, он бежит с ним на левый фланг (в это время все игроки перемещаются на одно место вправо), занимает место крайнего и передает мяч следующему в шеренге. Игра продолжается до тех пор, пока игрок, начинавший передачу слева, снова не займет это же положение. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

### 2. Наседка, коршун и цыплята.

Группа подразделяется на несколько групп по 10-12 человек. В каждой группе выбирается водящий «коршун», остальные участники выстраиваются в колонну и крепко держатся, обхватив руками за пояс впереди стоящего. Учащийся, стоящий в колонне первым – «наседка», остальные – «цыплята». По команде преподавателя «коршун» старается схватить кого-либо из «цыплят», а «наседка», расставив руки в стороны препятствует ему. «Цыпленок», схваченный «коршуном», меняется с ним местами. Если «коршун» долгое время не может схватить «цыпленка», то его нужно заменить. Периодически надо менять и «наседку», чтоб все играющие побывали в каждой роли. Игра продолжается 5 минут.

### 3. «Удочка».

Группа становится в круг. В середине его – преподаватель, в руках у которого верёвочка с привязанным на конце волейбольным мячом. Водящий крутит верёвочку с мячом

под ногами играющих, которые, стараются увернуться от мяча, подпрыгивают вверх, как только он приближается к ним. Учащийся, у которого запутался мяч, становится водящим.

#### 4. «День и ночь».

Место – ограниченная площадка или спортзал. Две команды( одна -»день», другая -»ночь») становятся в середине площадки в две шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии 2 метра. По команде и под счёт преподавателя выполняют общеразвивающие упражнения. По внезапной команде «день!» или «ночь!» названная команда убегает в свой дом(линия в 10-15 метрах от центра площадки), а другая команда догоняет убегающих. После команды возвращаются на свои места, подсчитывается количество пойманных и игра продолжается дальше. Результаты подводятся по большому количеству пойманных игроков.

#### 5. «Эстафета с обеганиемпрепятствии».

Группа разбивается на 2-3 команды. Перед каждой командой на расстоянии 15-20 метров устанавливается предмет(стойка, набивной мяч, флажок),который нужно обежать. По команде преподавателя учащиеся, стоящие первыми в команде, обегают препятствие, возвращаются к очередному участнику своей команды, берут его за руку и вдвоём обегают препятствие, затем возвращаясь, берут за руку третьего и т.д. до тех пор, пока вся команда в полном составе не вернётся линию финиша.

#### 6. «Эстафета с гимнастической палкой»

Построение учащихся такое же, как и в предыдущей игре. По команде преподавателя учащихся, стоящие первыми в командах, бегут с гимнастической палкой, обегают препятствие, возвращаются к своей команде, подают другой конец палки следующему участнику и проносят её под ногами всей команды (все учащиеся перепрыгивают через палку). Затем первый участник становится последним, а второй участник проделывает то же самое, что и первый. Игра продолжается



до тех пор, пока все участники не пробегут свой этап и не встанут на своё место.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обзор литературы приводит к общему выводу о том, что двигательные качества, в частности выносливость, целесообразно развивать на занятиях лёгкой атлетики в дополнение к общепринятой методике комплексно круговым методам.

Применение кругового метода в подготовительной или основной части урока позволяет более дифференцированно решать задачи обучения и развития двигательных качеств с учётом состояния здоровья и степени физической подготовленности учащихся.

Занятия с включения данного метода повышают самостоятельность, активность, сознательность, целеустремлённость и дисциплину. Круговой метод эмоционален и позволяет разнообразить занятия, активизируя познавательную деятельность учащихся.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бобкова А.Н. Взаимосвязь двигательных и вегетативных функций у спортсменов различной квалификации: Вып.квал. работа. - Смоленск: СГИ Ф К, 1999-40с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.-176с.
3. Гулянец А.Е. Методика круговой тренировки силовой направленности: Автореф.дис ... канд.пед.наук. - М.:ГЦОЛИФК, 1988.26с.
4. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. - Минск: Высшая школа,1980.-257с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980.-90с.
6. Зинин А.В. Обучение по кругу // Спортивные игры. - М.: Физкультура и спорт,1997.-.N28.-С.18-20.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебн. для ВУ-Зов. - М.: Физкультура и спорт,1997.-304с.
8. Шолех М. Круговая тренировка. - М.: Физкультура и спорт, 1980.354с.