

**Крылов Дмитрий Валерьевич,**

*преподаватель;*

**Кузьмина Анастасия Сергеевна,**

*курсант, юридический факультет,*

*ФКОУ ВО «Вологодский институт права и экономики ФСИН России»*

*г. Вологда, Россия*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОГО МЕТОДА В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

В данной статье рассматриваются методы подготовки спортсменов с помощью круговой тренировки. Изучена эффективность данного вида тренировки для улучшения показателей спортсменов, а также выявлены проблемы реализации кругового метода в тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** круговая тренировка, спортсмен, физические качества, спортивная подготовка.

***Dmitry V. Krylov,***

*Teacher;*

***Anastasia S. Kuzmina,***

*Student,*

*the law faculty,*

*Vologda institute of law and economics Federal service of execution punishment,*

*Vologda, Russia*

## **USING THE CIRCULAR METHOD IN SPORTING TRAINING**

The preparation method of sportsman with circuit training is considered in this article. The effectiveness of the training was studied for performance improvement. Also some problems were identified such as implementation of the circular method in the training process.

**Keywords:** circuit training, sportsmen, physical qualities, athletic training.

На сегодняшний день при подготовке спортсменов в системе профессионального образования, наиболее эффективным методом развития физических качеств и их закрепление является круговая тренировка. Свое название она получила в силу того, что все упражнения выполняются повторно друг за другом.

Само понятие и принцип круговой тренировки был разработан специалистами из Англии Р. Морганом и Г. Адамсоном в 1952-1958 гг. Помимо этого, к идее круговой тренировки в 1955 г. Пришел Б.Д. Фрактман, который в свою очередь обосновал значимость индивидуального дозирования нагрузки на дополнительных снарядах, что благоприятно сказывалось на развитии у спортсменов быстроты, выносливости, ловкости, что, в конечном счете, привело к улучшению их физической выносливости. Круговая тренировка по методу Б.Д. Фракмана занимала до 55% времени основной части занятий. Как средство физической культуры, круговая тренировка в России начала применяться в конце 19-го столетия. В связи с динамично возрастающими требованиями, предъявляемыми к физической подготовке спортсменов, в настоящее время значительно важен вопрос о совершенствовании структуры тренировочного процесса [1].

Однако в практике спорта, возникает проблемы повышения эффективности тренировочного процесса, в связи с недостаточным уровнем развития кругового вида занятий в учебных заведениях, применения на практике данного метода, в связи с отсутствием достаточных знаний об эффективности круговых тренировок. Немаловажным является вопрос об интенсификации, то есть вопрос увеличении доли работы с интенсивностью, стимулирующей у спортсменов рост как общей, так и специальной подготовленности в ходе всего тренировочного процесса. Ознакомление с литературными источниками, дающими сведения о данной теме, позволяет нам, выдвинуть гипотезу о том, что наиболее целесообразным путем повышения эффективности тренировочного процесса может выступить применение методов круговой тренировки.

Круговую тренировку можно разделить на 3 метода:

1. Поточно-интервальный, который заключается в том, что на 25-45 секундном выполнении простых по технике упражнений на каждом этапе с минимальным по времени отдыхом. Данный режим развивает у спортсмена общую и силовую выносливость, а также улучшает дыхательную систему.

2. Непрерывно-поточный, который состоит в выполнении упражнений слитно, следуя одно за другим, с минимальным интервалом для отдыха. Эффективность данного упражнения заключается в постепенном повышении нагрузки за счет повышения мощности работы, а также увеличения количества упражнений, которая рассчитывается на каждого спортсмена индивидуально. Этот метод развивает дыхательные, а также физические качества у спортсмена.

3. Интенсивно-интервальный, который применяется с развитием уровня физической подготовленности спортсмена. Мощность его заданий составляет 70-80% от максимальной и достигается путем увеличения интенсивности, а также сокращения времени на выполнение работы, при таком же ее количестве с сохранением временных параметров отдыха. Данный режим развивает максимальную силу, которая помогает спортсмену обрести скоростную и силовую выносливость [2].

Важно, что при помощи различных программ круговой тренировки можно тренировать необходимые для спортсмена двигательные (физические) качества, а также видеть результаты проведенной работы.

В программы круговой тренировки входят различные физические упражнения. Все они представляют собой подвижную деятельность, выполняемую в соответствии с поставленными задачами, закономерностями и методами спортивной тренировки.

Для наибольшей эффективности воздействия круговой тренировки на развитие различных качеств можно менять нагрузку таким образом: за одно и то же время увеличить количество повторений выполняемого упражнения, постепенно сокращать время на выполнение того же количества повторений; увеличивать количество кругов; а также самое необходимое это внедрять новые упражнения в круговой тренировке, которые более эффективно помогут спортсмену в повышении своих физических качеств.

Из теории и методики физической культуры известно, что скоростные, силовые возможности спортсмена, также как гибкость и выносливость тесно взаимосвязаны друг с другом. В связи с тем, что физические качества

проявляются при выполнении физических упражнений, то изменение уровня развития этих качеств приводит к изменению результата в этих упражнениях.

Фактор, когда изменение результата в одном упражнении круговой тренировки влияет на изменение результата в другом упражнении, получило название «перенос тренированности». Одним из нужных условий для эффективного переноса физических качеств спортсмена с помощью круговой тренировки – это взаимосвязанность элементов функциональных систем, которые обеспечивают выполнение упражнений комплекса тренировки, с функциональными системами, обеспечивающие выполнение основного соревновательного упражнения. Интенсивность нагрузок на тренировках, а также увеличение объёма приводит к оживлению адаптационных сдвигов, повышению прироста тренированности, и как результат этого, к активации ее переноса.

Круговая тренировка в соответствии с организационно-методическими формами использования физических упражнений должна применяться в соответствии с методическими правилами. Некоторые из данных методических правил разрабатывались на основе экспериментального изучения особенностей проявления регулярности физического воспитания, другие основывались в учебном или тренировочном процессе [3].

*Первое правило* заключается в том, что: наглядность во многом определяет успешность занятий круговой тренировки. К главным задачам наглядности можно отнести: уменьшение времени для объяснения задач комплекса; выполнение правильной техники выполнения упражнения; для каждой станции в круговой тренировке определение величины нагрузки для спортсмена. Положительным моментов в круговой тренировке будет являться: наглядная агитация с помощью плакатов с указанием правильной техники выполнения, количеством повторов и подходов упражнения, а также продолжительность и характер отдыха между станциями.

*Второе правило* гласит: необходимо воспитывать сознательное, а также активное отношение спортсмена к круговой тренировке. Главный путь

повышения эффективности тренировочного процесса – это формирование социально-значимых мотивов спортивной и физкультурной деятельности. Такими мотивами для спортсмена могут стать, например: стремление к совершенствованию своих спортивных результатов, необходимость в активном движении и т.д. Для того чтобы мотивы спортсмена стали убеждением, их нужно укреплять результатами самоконтроля, личным примером из биографии известных спортсменов. Значимым фактором мотивации, несомненно, является условия и качество проведения тренировочных занятий, а также личная заинтересованность у занимающегося.

*Третье правило* состоит в систематическом повышении нагрузки в тренировочном процессе. Адаптация – это приспособление живого организма к изменяющимся условиям существования. Круговая тренировка должна проходить с учетом особенностей протекания адаптационных процессов под воздействием тренировочных нагрузок. При неизменной тренировочной нагрузке адаптация проявляет тенденцию к уменьшению по мере воздействия нагрузки. Для активизации адаптационных процессов, приводящих к увеличению уровня функциональных возможностей, нужно увеличивать воздействие нагрузки.

Четвертое правило заключается в том, что необходимо строго соблюдать меры доступного при дозировании нагрузки. Доступной считается та нагрузка, которая не приносит вреда спортсмену. Она должна быть достаточной, для того чтобы вызвать прирост показателей как общей так и специальной работоспособности спортсмена. Критериями, определяющими доступность нагрузки, являются возможности спортсмена – субъективные и трудность упражнения – объективные. Знаками, которые служат для оценки доступности, являются симптомы утомления, видимые либо полученные путем опроса, а также данные оперативного контроля – частота дыхания, сердечных сокращений и т.д.

Изучение научно-методической литературы выявило, что в настоящий момент вопросам применения круговой тренировке отдается малое значение.

При исследовании эффективности занятий можно сделать вывод о том, что разнообразные упражнения при круговой тренировке являются достаточно сильным средством повышения у спортсменов разносторонней физической подготовки в спортивной тренировке. Эффективность занятий зависит как от правильности выполнения упражнений, так и от правильного сочетания упражнений в круговой тренировке. В связи с вышесказанным, следует более подробно изучать и применять на практике в учебных заведениях данную технику подготовки спортсменов, для достижения высоких спортивных задач.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Захаров Е.Н. и др. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств. – М.: Ленос, 2004. – 368 с.*
- 2. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – Физическая культура и спорт, 2006. – 143 с.*
- 4. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – М.: Высшая школа, 2012. – 120 с.*
- 5. Шнайдер А.С. Круговая тренировка в спортивной подготовке // Интерэкспо Гео-Сибирь, 2016. – Т.6 –№2. – С. 216-219.*