

А. В. Клочков, В. Б. Булыгин

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА



Могилев 2013

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени А.А. КУЛЕШОВА»

А. В. Клочков, В. Б. Булыгин

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Методические рекомендации



Могилев 2013

УДК 796.015.58(075.8)

ББК 75.1

К50

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
МГУ имени А. А. Кулешова*

Рецензент

старший преподаватель кафедры методик преподавания спортивных
дисциплин МГУ имени А. А. Кулешова

Н. И. Литенков

Клочков, А. В.

К50

Круговая тренировка : методические рекомендации /
А. В. Клочков, В. Б. Булыгин. – Могилев : МГУ имени
А. А. Кулешова, 2013. – 56 с. : ил.

Данные методические рекомендации предназначены для преподавателей высших учебных заведений и студентов при проведении самостоятельных занятий.

УДК 796.015.58(075.8)

ББК 75.1

1. ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития науки и техники большое место в жизни человека занимает физическая культура и спорт.

Проведение различных соревнований, организация круглогодичных спартакиад по различным видам спорта, массовых кроссов и забегов, туристических слетов и походов, создают условия для приобщения тысяч юношей и девушек к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения и современной молодежи, как задачи большой государственной важности, студентам необходимо использовать все средства и методы в условиях вуза на протяжении всего периода обучения.

Движение как основа жизни всего живого должно стать главной потребностью в повседневной деятельности молодого человека, обучающегося в высшем учебном заведении, направленной на практическое выполнение определенного двигательного объема физических упражнений.

Высокая работоспособность и умение приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды определяет состояние здоровья человека.

Поддерживать высокий уровень работоспособности можно за счет регулярных занятий физическими упражнениями в различных его формах, если проявить настойчивость, желание и целеустремленность в воспитании любви к физической культуре и спорту.

Авторы данных методических рекомендаций, исходя из опыта своей работы, сделали попытку помочь студентам в организации самостоятельных занятий по физическому воспитанию с широким использованием упражнений, выполняемых без предметов, с отягощениями, на дополнительном нестандартном спортивном оборудовании, направленных на развитие основных физических качеств, столь необходимых в жизни человека: силы, быстроты, выносливости и ловкости методом круговой тренировки.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Возникновение круговой тренировки было вызвано необходимостью управления процессом физической подготовки в условиях ограниченной площади, нехватки инвентаря и квалифицированных педагогов. Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсом в 1952 – 1958 гг. Независимо от них к идее круговой тренировки пришел Б.Д. Фрактман. Методы и принципы круговой тренировки нашли свое отражение в работах известного специалиста из ГДР М. Шолиха, советских ученых Л. Геркана, Х. Муртазина, М. Пейсахова, Г. Хачатурова и других. С позиций концепции П.К. Анохина о функциональной системе рассматриваются вопросы круговой тренировки В.Н. Кряжем. Им предложены тренировочные комплексы и методические правила их использования в скоростно-силовых упражнениях и дисциплинах, требующих высокого уровня развития ловкости и выносливости.

Круговой метод тренировки – один из комбинированных методов упражнений. Основу его составляет последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов. Занимающиеся, переходят от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаются по кругу. Выполнив последнее упражнение в данной серии, они возвращаются к первому, таким образом замыкая круг.

Организационную основу этой формы тренировки составляет циклическое проведение комплекса упражнений, подобранных – в соответствии с определенной схемой и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», расположенных в зале или на площадке по кругу.

Комплексы круговой тренировки составляют из упражнений основной и спортивно-вспомогательной гимнастики, а также легкой атлетики.

В методическом отношении круговая тренировка представляет собой процесс строго регламентируемого упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Она имеет несколько методических

вариантов, отличающихся динамикой нагрузок – непрерывной и прерывистой. В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода.

Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенностью этого метода является постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах.

Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15-20 сек.) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30-40 сек.)

Поточно-интервальный, который базируется на 20-40 – секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности) на каждой станции с минимальным отдыхом. Цель его – сокращение 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. Мощность его заданий составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы (до 10-20 сек.). Цель его сокращения времени работы при ее стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (до 40-90 сек.). Подобный режим развивает максимальную и «взрывную» силу. Интервалы отдыха 30-40 сек. обеспечивают прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости.

Строгая регламентация процесса упражнения обеспечивается постоянным учетом работы и объективной оценкой достигнутой работоспособности. Мера нагрузки устанавливается разной для всех занимающихся – строго индивидуально. Круговая тренировка обеспечивает равномерную нагрузку по возможности на все мышечные группы, а также нагрузку на сердечнососудистую и дыхательную системы. С помощью определенного метода дифференцированно развиваются двигательные качества (сила, быстрота, выносливость и др.), но, главным образом, такие комплексные качества, как силовая выносливость, скоростная сила, скоростная выносливость. При использовании одного из методов нагрузки в большей или меньшей степени совершенствуется выносливость. В целом же посредством применения любого варианта можно повысить физическую работоспособность и подготовленность.

3. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО МЕТОДУ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

В физическом воспитании применение круговой тренировки дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиться высокой работоспособности организма.

В процессе внедрения круговой тренировки преподаватель или тренер дает ученикам конкретную программу действий, контролирует ее выполнение, производит оценку выполненной программы, при необходимости исправляет, уточняет отдельные упражнения или регламентирует действия учеников. Ученики в свою очередь получают задание, осмысливают его, выполняют.

В условиях учебного процесса с применением круговой тренировки организм тренируемого вступает в сложные взаимодействия с окружающей средой. Под влиянием внешней и внутренней среды происходит эффективное целенаправленное воздействие на психику и все системы организма в целом. Причем на протяжении всего учебно-тренировочного процесса сохраняется прямая и обратная связь между спортсменом и тренером, учеником и преподавателем.

Применение круговой тренировки в начале основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнять работу в большом объеме. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связаны с профессионально-прикладной и специальной подготовкой. В них должно быть достаточное количество силовых и скоростно-силовых упражнений.

Круговая тренировка на уроках физического воспитания хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствует повышению не только плотности урока, но и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

Содержание круговой тренировки на игровых уроках составляют игровые станции. В течение урока учащиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания вперемежку с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств.

3.1. Развитие силы

Для укрепления мышечного аппарата мы рекомендуем выполнять физические упражнения в динамическом, статическом, собственно-силовом и скоростно-силовом режимах работы.

Силу измеряют по показателям максимального мышечного напряжения, необходимого для выполнения определенной физической работы. Прежде, чем определить метод тренировки, необходимо знать, какой вид силы надо развить. Если занимающиеся ставят перед собой цель развить максимальную силу, то здесь целесообразно применять круговую тренировку по повторному методу, если же ставить цель развить скоростно-силовую способность человека, рекомендуем применять круговую тренировку по интервальному методу и, наконец, для развития силовой выносливости необходимо использовать круговую тренировку по непрерывному методу.







При самостоятельных занятиях по развитию силы, с использованием метода круговой тренировки рекомендуется занимающимся выполнять упражнения поочередно на определенных, заранее запланированных станциях. Предложенные упражнения рекомендуется выполнять определенное число раз или за установленный отрезок времени. Последовательность выполнения упражнений на станциях, вид отягощений, число повторения упражнений будут зависеть от поставленной цели занятия.

При организации занятий занимающимся рекомендуется вести самоконтроль за своим самочувствием. Для этого мы советуем измерять частоту пульса перед началом тренировки, сразу после тренировочной нагрузки и через минуту после выполнения физической работы.


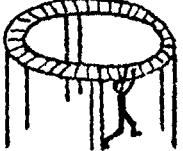

Если в процессе занятий не наблюдается ухудшения общего самочувствия и нет снижения результатов, это говорит о хорошей работоспособности и правильной организации тренировочного процесса.

Рекомендуем, прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений по методу круговой тренировки сделать пробежку, затем выполнить 8-10 общеразвивающих упражнений типа зарядки, а затем приступить к выполнению основной задачи тренировки. Рекомендуем при воспитании физических качеств на начальном этапе тренировочного процесса выполнять комплексы физических упражнений без предметов. По мере укрепления мышечного и костного аппарата через 6-8 занятий можно приступать к выполнению комплекса физических упражнений с отягощениями или на спортивных снарядах, тренажерах и дополнительном спортивном оборудовании.

Примерный комплекс упражнений без предметов для развития силы

Описание упражнения	Количество повторений упражнения	Рисунки
1. Из и.п. сед руки сзади поднять ноги в угол затем опускаем в и.п.	Упражнение рекомендуется выполнять в среднем темпе 10-12 раз	
2. Из и.п. упор лежа сгибая и разгибая руки выполнить отжимание	Упражнение лучше выполнять в среднем темпе 16-20 раз	
3. Из основной стойки приседание поочередно на правой и левой ноге	Упражнение советуем выполнять в медленном темпе 8-10 приседаний	
4. Из и.п. лежа на спине, руки за голову поднять и опустить туловище	Упражнение лучше выполнять в медленном темпе 12-16	
5. Из и.п. лежа на спине сесть, поднимая ноги в угол	Упражнение рекомендуем выполнять в среднем темпе 10-12	
6. Из и.п. лежа на спине, прогибаясь, приподняться, опираясь на затылок и пятки	Упражнение лучше выполнять в медленном темпе 12-14	

Примерный комплекс упражнений, выполняемый с отягощениями

Описание упражнения	Количество повторений упражнения	Рисунки
1. Из и.п. стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах	Упражнение лучше выполнять в медленном темпе 8-10	
2. Из н.п. стоя, ноги на ширине плеч, гири в правой и левой руках на уровне плеча, выжимание гири	Упражнение рекомендуем выполнять с гирей весом 16 кг 6-8 раз	
3. Из и.п. ноги врозь, штанга на плечах, руки удерживают гриф штанги широким хватом, приседание со штангой	Упражнение лучше выполнять в медленном темпе, спину держать прямо. 10-12 раз	
4. Из положения стоя, лицом к наклонной лестнице, подняться вверх, в верхней части повернуться кругом и опуститься по шесту	Упражнение лучше выполнять в быстром темпе.	
5. Из упора на брусьях, поочередно переставляя руки, с продвижением вперед, пройти по всей длине жердей	Упражнение рекомендуем выполнять в среднем темпе 2-3 раза	
6. Из виса на круговой лестнице, перехватывая руками рейки, пройти по всему кругу	Упражнение рекомендуем выполнять в среднем темпе 20 сек.	
7. Из положения сидя на скамейке, ноги закреплены, руки за голову, сгибание и разгибание туловища	В течение 20 сек выполнить 10 наклонов 30-40 раз	
8. Из виса на перекладине, подтягиваясь, силой выйти в упор на правую, затем левую руку, сгибая руки опуститься вниз	Темп выполнения упражнения средний 6-8 раз	

Развитие силы с помощью малых отягощений имеет свое преимущество. При этом легко осуществляется контроль за правильностью движений и дыхания, исключается избыточное закрепощение мышц и надувание, что особенно важно в работе с девушками и слабо подготовленными подростками.

Для развития динамической силы на станциях круговой тренировки предпочтительнее применять упражнения с относительно небольшими отягощениями в среднем темпе и большим количеством повторений. Эффект применения силовых упражнений в круговой тренировке в значительной мере зависит от того, насколько рационально распределена нагрузка в каждом занятии в недельном цикле, а так же от правильного выбора отягощения и силы сопротивления амортизаторов и эспандеров.

Дыхание при выполнении силовых упражнений имеет важное значение и требует специального регулирования. Во избежание нежелательных явлений при выполнении силовых упражнений следует соблюдать основные правила:

- допускать натуживание только при кратковременных максимальных напряжениях;
- включать в станции круговой тренировки упражнения с предельными или близкими к ним напряжениями в малом объеме;
- не следует делать максимальный вдох перед выполнением силовых упражнений, так как это усугубляет нежелательные сдвиги в организме при задержке дыхания;
- желательно чтобы ученики делали вдох и выдох в середине упражнения, не смотря на то, что это неудобно делать, так как затрудняется дыхание.

3.2. Развитие быстроты

Быстрота – это умение производить определенную работу в кратчайшее время без наступления утомления.

В процессе воспитания быстроты движений необходимо всесторонне повышать функциональные возможности организма. Максимальная скорость, которую может проявить человек при выполнении какого-либо движения, зависит не только от развития у него быстроты, но и от ряда других факторов – уровня динамической силы, гибкости, владения техникой и т.д.

Быстрота, если она выражается в максимальной частоте движений, зависит от скорости перехода двигательных нервных центров,

от состояния возбуждения к состоянию торможения и обратно, т.е. от подвижности нервных процессов. Для простых реакций характерен очень большой перенос быстроты.

Студенты, быстро реагирующие в одних ситуациях, также реагируют и в других. Занятия различными специальными физическими упражнениями улучшают быстроту простой реакции. Воспитание качества быстроты на станциях круговой тренировки заключается в развитии способностей у студентов к выполнению скоростных движений и быстрых двигательных реакций.

При воспитании сложной двигательной реакции на станциях круговой тренировки постепенно увеличивают число возможных изменений игровой обстановки.

При организации самостоятельных занятий по развитию быстроты движений рекомендуется всесторонне повышать функциональные возможности организма, связанные с проявлением высокой реакции и скоростных качеств.

Метод повторного упражнения считается самым эффективным при развитии быстроты, а средствами ее воспитания рекомендуются физические упражнения, которые можно выполнять в максимально-быстром темпе. Скоростные упражнения лучше всего подбирать не стандартного типа, а выполнять их во время проведения игровых эстафет, подвижных и спортивных игр.

Для достижения результатов в увеличении скорости движения необходимо придерживаться двух принципов организации тренировки. Во-первых, рекомендуется в учебный процесс включать упражнения, выполняемые с максимальной скоростью и, во-вторых, упражнения силового характера.

Если при первом варианте построения тренировки добиться повышения скоростных показателей не так-то легко, то при втором варианте, развивая силовые возможности, мы можем достичь высоких результатов и в увеличении скорости.

При развитии быстроты рекомендуется скоростно-силовые упражнения выполнять в сочетании с собственно-силовыми с полной амплитудой движения. К таким упражнениям можно отнести толкание и метание различных предметов, выпрыгивание с низкого приседа, перемещение отягощений на расстояние. Для эффективной организации учебного процесса, направленного на развитие быстроты рекомендуем строить занятия по методу круговой тренировки.

В циклических видах спорта: легкой атлетике, плавании, гребле и других быстрота проявляется в основном в частоте движений. Чтобы поддерживать высокий темп движения, необходимо быстро со-



кращать и расслаблять мышцы. Все это достигается путем регулярного использования в круговой тренировке упражнений, выполняемых с возможно большей частотой, но без излишнего напряжения.

Помимо непосредственной работы над быстротой, следует широко использовать и специальные упражнения, направленные на совершенствование тех способностей и умений, от которых зависит скорость выполнения в целом. Для этого на станциях применяются упражнения скоростно-силового характера на растягивание, расслабление, а также упражнения, связанные по своей структуре со скоростью.

С психологической точки зрения проявление быстроты во многом зависит от мотивов, которыми руководствуются студенты, отрабатывая то или иное упражнение на станции. Поэтому желательно предусматривать применение соревновательного или игрового метода выполнения упражнений, ставить перед занимающимися конкретную задачу.






Примерный комплекс упражнений без предметов для развития быстроты

Описание упражнения	Количество повторений упражнения	Рисунки
1. Из основной стойки бег на месте, высоко поднимая бедро	Упражнение выполнять в быстром темпе 10-20 сек.	
2. Из и.п. низкого приседа выпрыгивание вверх	Упражнение выполнять в среднем темпе сериями по 10-20 прыжков	
3. Из и.п. лежа на спине беговые движения ногами	Упражнение выполнять в среднем и быстром темпе 10-20 сек.	
4. Из и.п. стоя ноги на ширине плеч выполнять имитацию движения руками как при беге	Упражнение выполнять в быстром темпе в течение 10-20 сек.	

Описание упражнения	Количество повторений упражнения	Рисунки
5. Из и.п. лежа на спине выполнять сгибание туловища в тазобедренном суставе, до седа согнувшись	Упражнение выполнять в быстром темпе сериями по 10-12 раз	
6. Из и.п. упор присев по сигналу выполнить ускорение на 10-20 м	Упражнение выполнять в максимально быстром темпе сериями по 4-6 раз	

Примерный комплекс упражнений, выполняемый с предметами и на дополнительном оборудовании

Описание упражнения	Количество повторений упражнения	Рисунки
1. Из и.п. стоя на двух параллельных скамейках в глубоком приседе, гири в опущенных руках, выпрыгивание вверх	Упражнение выполнять в среднем темпе без остановок по 10-12 прыжков в подходе	
2. Из и.п. стоя поперек гимнастической скамейки прыжки на одной и двух ногах через скамейку с продвижением вперед	Упражнение выполнять без остановки в среднем темпе по 15-20 прыжков	
3. Из и.п. стоя лицом к тумбе напрыгивание и спрыгивание с тумбы	Упражнение выполнять в среднем темпе по 10-20 прыжков	

Описание упражнения	Количество повторений упражнения	Рисунки
4. Из и.п. стоя лицом к партнеру, набивной мяч вверх в правой руке, передача мяча партнеру попеременно правой и левой рукой	Упражнение выполнять в быстром темпе. Сделать 20-30 передач	
5. Из и.п. стоя на тредбане руками взяться за кучки в беге вращать барабан тредбана	Упражнение выполнять в максимально быстром темпе в течение 10-12 сек.	
6. Из и.п. стоя лицом к ступенчатой тумбе, в быстром темпе пройти по тумбе подскоками на двух ногах	Упражнение выполнять в быстром темпе в течение 15-20 сек.	
7. Из и.п. лежа на наклонной доске, хватом руками за кучки, поднятие и опускание прямых ног	Упражнение выполнять в быстром темпе 15-20 раз	
8. Из виса на гимнастической стенке на верхней рейке поочередно поднимать прямые ноги до положения угла, с последующим возвращением в исходное положение	Упражнение выполнять в быстром темпе 20-30 раз	

Важное значение для воспитания быстроты и повышения скорости движений имеет правильное определение дозировки скоростных упражнений. Те из них, которые выполняются с максимальной интенсивностью, являются сильно действующим средством, вызывающим быстрое утомление. Это же относится и к упражнениям, направленным на повышение скорости движений. Поэтому упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, должны применяться часто, но в относительно небольшом объеме. Длительность интервалов отдыха обусловлена степенью возбудимости центральной нервной системы и восстановлением показателей вегетативных функций, связанных с ликвидацией кислородного долга. Тренировочную работу для развития быстроты следует заканчивать, как только субъективные ощущения спортсмена или показания секундомера скажут об уменьшении установленной или максимальной быстроты.

Отдых между повторными выполнениями тренировочных упражнений должен обеспечить готовность повторить ту же работу, не снижая быстроты. При длительных интервалах отдыха быстрота движений снижается. Это объясняется изменением состояния центральной нервной системы, уменьшением возбудимости нервных клеток коры головного мозга, а также снижением температуры тела, повышающейся во время разминки и предыдущей работы. Продолжительность отдыха зависит от вида упражнений, состояния спортсмена, его подготовленности, условий тренировки. Обычно интервал отдыха определяется субъективно по моменту готовности к выполнению упражнения.

В самостоятельных занятиях можно применять упражнения с партнером и без него, групповые упражнения для развития и совершенствования быстроты и скорости движений. Некоторые из таких достаточно простых и эффективных упражнений приведены ниже.

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону относительно направления движения).

Дозировка: 5 – 6 раз по 10 – 15 метров с интервалом в 1,0 – 1,5 минуты (3 – 4 серии) через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе, либо самостоятельно, но, желательно с контролем времени.

2. Бег с максимальной скоростью на 30 – 60 метров.

Дозировка: 3-5 раз по 1-3 серии. Отдых – до полного восстановления дыхания.

3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-20 метров с 30-ти метрового разбега.

Дозировка такая же, как в предыдущем упражнении.

4. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-ти метрового разбега.

Дозировка: 3 – 5 раз по 1-2 серии.

5. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.

6. Подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания подряд в 1-3 прыжках: 3-4 подскока в обычном темпе + 1-3 в ускоренном.

7. Бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью. Это упражнение обычно выполняется по ступенькам лестницы на стадионе.

Дозировка: 10-20 метров 5 – 6 раз.

8. Однократные прыжки в длину с места, с подхода, или разбега.

Дозировка: 5-6 прыжков, 2-4 серии.

9. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами.

Дозировка: 3-4 прыжка, 2-3 серии.

10. Прыжки через равномерно расставленные легкоатлетические барьеры: 5-6 барьеров высотой 76-100 см, 5-10 раз. Выполнять с установкой на «мгновенное» отталкивание.

11. Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Это упражнение требует достаточно хорошей скоростно-силовой подготовленности. Поэтому выполнять его надо после предварительной тренировки в прыжковых и спринтерских упражнениях. Дозировка: 5-8 прыжков x 1-3 серии.

3.3. Развитие выносливости

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению при продолжительных физических нагрузках. При самостоятельных занятиях по методу круговой тренировки для развития общей выносливости рекомендуем в тренировочном процессе постепенно увеличивать физическую нагрузку. Здесь можно использовать бег в чередовании с ходьбой, кроссы, длительный бег небольшой интенсивности, выполняете при помощи равномерного метода, который является самым эффективным при развитии выносливости.

Общая выносливость является базой для развития специальной выносливости, под которой следует понимать выносливость к определенному виду деятельности. В зависимости от того, какой вид специальной выносливости необходимо развить, мы рекомендуем включать в тренировку различные упражнения: с отягощениями; с преодолением собственного веса и веса партнера; в висах; упорах; на удержание и фиксацию тех или иных поз с дополнительным отягощением или без него; динамического характера, направленные на укрепление плечевого пояса и мышц брюшного пресса; упражнения, направленные на развитие прыгучести и быстроты. При самостоятельных занятиях советуем использовать упражнения в беге с препятствиями и бег в гору.

Общая выносливость – это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Признак аэробного энергообеспечения работы является определяющим. Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнения (продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, велосипед).

Общая выносливость – основа для воспитания специальной выносливости. Именно воспитание общей выносливости, которая характеризуется высокоэкономичной и эффективной работой сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, уделяется основное время при общей физической подготовке.

Методы воспитания общей выносливости могут варьироваться: непрерывный, повторный, равномерный, переменный, интервальный и смешанный варианты выполнения упражнения.

Под специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности.

Различают основные виды специальной выносливости: силовая выносливость, статическая выносливость, скоростная выносливость.

Силовая выносливость – это способность длительное время выполнять динамическую работу, требующую значительных нервно-мышечных усилий. Ее развитие осуществляется с помощью упражнений с отягощениями, с преодолением собственного веса и веса партнера, упражнений с различными сопротивлениями и т.д.

Статическая выносливость – это способность поддерживать мышечное напряжение при отсутствии движений. Ее развитие осуществляется с помощью упражнений в висах, упорах или удержания груза и т.п. Полезно использовать упражнения изометрического характера.

Скоростная выносливость – это способность спортсмена в течение определенного времени выполнять работу с соревновательной и повышающей ее интенсивностью. Скоростная выносливость является основным компонентом специальной и предполагает выработку у спортсмена способности сохранять на протяжении всей дистанции.

В спорте под словом «выносливость» подразумевается способность выполнять интенсивную мышечную работу в условиях недостатка кислорода. Разные люди по-разному справляются со спортивными нагрузками. Кому-то они достаются легко, кому-то с напряжением, т.к. все зависит от индивидуальной устойчивости человека к кислородной недостаточности.

Кислородная недостаточность возникает при значительной физической нагрузке. Не успевая получить из атмосферного воздуха необходимый кислород, организм спортсмена вырабатывает энергию за счет анаэробных реакций, при этом образуется молочная кислота. Для восстановления полученного равновесия и используется получаемый после финиша «кислородный долг». Ученые установили, что чем выше кислородный долг после работы, тем он обладает большими возможностями работать в бескислородных условиях.




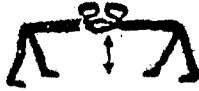
Секрет выносливости – в направленной подготовке организма. Для развития общей выносливости необходимы упражнения средней интенсивности, длительные по времени, выполняемые в равномерном темпе. С прогрессивным возрастанием нагрузки по мере усиления подготовки.



В значительной мере выносливость зависит от деятельности сердечнососудистой, дыхательной систем, экономного расходования энергии. Она зависит от запаса энергетического субстрата (мышечного гликогена). Запасы гликогена в скелетных мышцах у нетренированных людей составляет около 1,4 %, а у спортсменов – 2,2 %. В процессе тренировки на выносливость запасы гликогена значительно увеличиваются.

С возрастом выносливость заметно повышается, но при этом следует учитывать не только календарный, но и биологический возраст. Чем выше уровень аэробных возможностей, т.е. выносливость, тем лучше показатели артериального давления, холестерина обмена, чувствительности стрессам. При понижении выносливости повышается риск ишемических болезней сердца, появления злокачественных новообразований.



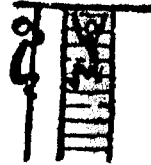
Только в результате систематических и регулярных тренировок путем постепенного увеличения времени занятий за счет повторения упражнений, выполняемых на станциях по методу круговой тренировки, можно добиться хороших результатов при воспитании выносливости.

Примерный комплекс упражнений без предметов для развития выносливости

Описание упражнения	Количество повторений упражнения	Рисунки
1. Из и.п. упор лежа, сгибая руки, правую отвести назад, вернуться в и.п., а затем левую отвести назад	Упражнение выполнять в среднем темпе 12-16 раз	
2. Из и.п. лежа на спине руки внизу ноги поднять до касания головы	Упражнение выполнять в быстром темпе 12-16 раз	
3. Из и.п. упор присев толчком ног прийти в упор лежа	Упражнение рекомендуется делать в среднем темпе 8-10 раз	
4. Из и.п. партнеры стоят лицом друг к другу в широкой стойке, ноги врозь, руки на плечах, выполнить пружинящие наклоны с преодолением сопротивления партнера	Упражнение рекомендуется выполнять с полной амплитудой в среднем темпе в течение 15-20 сек.	

Описание упражнения	Количество повторений упражнения	Рисунки
5. Из и.п. партнеры стоят спиной друг к другу, руки в захвате под локтями, выполнить наклоны с подниманием партнера на спину	Упражнение выполнять в среднем темпе в течение 15-20 сек.	
6. Из и.п. партнеры стоят лицом друг к другу в широкой стойке, руками упираются в плечи друг друга, выполнить движение вперед стараться преодолеть сопротивление партнера	Упражнение выполнять в быстром темпе в течение 20 сек.	

Примерный комплекс упражнений, выполняемый с предметами и на дополнительном оборудовании

Описание упражнения	Количество повторений упражнения	Рисунки
1. Из и.п. стоя ноги на ширине плеч, штанга в руках на груди, выполнить толчок штанги	Упражнение выполнять в среднем темпе 6-8 раз, вес штанги 30-40 кг	
2. Из и.п. в упоре на брусьях выполнить сгибание и выпрямление рук	Упражнение выполнять в среднем темпе, ноги не сгибать в коленях. Повторить 10-12 раз	
3. Из положения лицом к шести подняться по шести вверх с помощью рук и ног, перейти на вертикальную лестницу и опуститься	Упражнение выполнять в быстром темпе. Повторять 2-3 раза	

Описание упражнения	Количество повторений упражнения	Рисунки
4. Из положения стоя спиной к тренажеру, ноги врозь, руки с ручками эспандера вверх, выполнить наклон вперед с прямыми руками	Упражнение выполнять в среднем темпе, ноги и руки прямые. Повторить 12-16 раз	
5. Из положения стоя, ноги врозь, руки хватом за «ворот», поочередно вращая кистями «ворот» поднимать отягощение, затем таким же способом отягощение медленно опустить	Упражнение выполнять в среднем темпе. Повторить 2-3 раза	
6. Из вися на миниперекладине хватом сверху выполнить сгибание и разгибание рук	Упражнение выполнять в среднем темпе, ноги прямые. Повторить 8-10 раз	
7. Из и.п. стоя ноги врозь, руки с гантелями опущены к бедрам, выполняя приседание, руки вперед	Упражнение выполнять в среднем темпе, туловище держать прямо. Повторить 8-12 раз	
8. Из и.п. лежа на спине, набивной мяч в руках вверх, выполнить сгибание и опускание туловища	Упражнение выполнять в быстром темпе, ноги закреплены. Повторить 10-12 раз	

3.4. Развитие ловкости

Ловкость определяется способностью занимающегося быстро овладевать движениями и способностью быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развивать ловкость необходимо при занятии любым видом спорта и особенно при выполнении сложных упражнений.

Наибольшее значение, определяющее ловкость, имеет высокоорганизованное мышечное чувство и пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит образование координационных связей и быстрота перехода от одних установок и реакций к другим. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказывать упражнения, содержащие элементы новизны и предоставляющие для занимающихся определенную координационную трудность.

Это качество развивается путем выполнения сложных по координации гимнастических упражнений и акробатических прыжков. Координационные трудности, с которыми должен справляться занимающийся, постепенно повышаются. Эти трудности состоят из требований, предъявляемых к точности движений, к их взаимной согласованности и внезапности изменения обстановки.

Программированное развитие ловкости на станциях круговой тренировки основывается на обогащении занимающихся новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Чем больше у студентов запас двигательных навыков и умений, тем богаче его двигательный опыт и тем шире база для приобретения новых форм двигательной деятельности.

Воспитание ловкости на станциях круговой тренировки связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для студентов определенную координационную трудность.

Различают три основных этапа в воспитании ловкости:

Первый характеризуется совершенствованием пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значение скорость, с которой выполняются упражнения. Главное — точность движения.

Второй этап характеризуется совершенствованием такой пространственной точности и координации движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени, экономично и точно.

Третий этап является усложнением второго и связан с совершенствованием способностей выполнять точные движения в неожиданно изменяющихся условиях.

В различных профессиях, как и в различных видах двигательной деятельности, ловкость проявляется и воспитывается по-разному. Различают следующие основные направления развития ловкости:

1) ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. Например: быстро сесть, лечь, встать.

2) ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. Например: преодоление полосы препятствий, различные лазания и др.

3) ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением. К ним относятся упражнения в перетягивании, сопротивлении, упражнения типа единоборства и т.п.

4) ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов. К ним относятся упражнения с бросками и ловлей различных предметов.

5) ловкость, проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников. Они выполняются во взаимодействии с партнером, как в простых действиях, так и в сложных.

6) ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия. Это обводка предметов и партнера, перехват передачи с отскоком от стены и т.п.

Одной из сторон проявления ловкости является способность сохранять устойчивое положение тела в условиях разнообразных движений по ограниченным площадям опоры, так называемое динамическое и статическое равновесие поз. Воспитание равновесия на занятиях круговой тренировки осуществляют двумя основными способами.

Первый из них основывается на использовании упражнений, которые включают движения и позы с затрудненными условиями сохранения равновесия. К таким упражнениям относятся различные виды равновесия на двух и одной ногах с продвижением вперед или назад шагом, бегом, прыжками, различные лазания, передвижения и позы на уменьшенной опоре, упражнения на устойчивость приземления после различных прыжков, балансирование различных предметов и др.

Второй преследует цель совершенствования функций вестибулярного аппарата. В этом отношении полезны все упражнения, входящие в комплекс круговой тренировки, связанные с вращением в различных плоскостях головы, конечностей, туловища. К ним относятся кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие набор перечисленных выше упражнений. Работа над воспитанием и совершенствованием ловкости должна осуществляться непрерывно на всех занятиях по физическому воспитанию.

**Примерный комплекс упражнений без предметов
для развития ловкости**

Описание упражнения	Количество повторений упражнения	Рисунки
1. Из и. п. наклон вперед, ноги врозь, руки на поясе выполнить поочередно круг туловищем влево, затем вправо	Упражнение выполнять в медленном темпе. Повторить 8-12 раз	
2. Из и.п. основная стойка, выполнить наклон вперед, руки назад	Упражнения выполнять с полной амплитудой в быстром темпе. Повторить 8-12 раз	
3. Из и.п. упор присев, выполнить перекал назад	Упражнение выполнять в среднем темпе в группировке. Повторить 6-8 раз	
4. Из и.п. основная стойка, выполнить прыжок вверх с поворотом на 180 или 360 градусов	Упражнение выполнять с небольшого приседа, приземляться на обе ступни. Повторить 4-6 раз	
5. Из и.п. полуприседа, руки назад выполнить серию прыжков, прогнувшись со взмахом рук вверх	Упражнение выполнять в быстром темпе. Повторить 6-8 раз	
6. Из и.п. основная стойка, руки в стороны, выполнить взмах правой рукой, вперед коснуться кистями носка. Затем упражнение выполнить с другой ноги	Упражнение выполнять в среднем темпе. Повторить 8-12 раз	

Примерный комплекс упражнений, выполняемый с предметами и на дополнительном оборудовании

Описание упражнения	Количество повторений упражнения	Рисунки
1. Из и.п. основная стойка, набивной мяч спереди, выполнять прыжки вперед и назад через мяч	Упражнение выполнять в быстром темпе, руки на поясе. Повторить 12-16 раз	
2. Из и.п. полуприсед, набивной мяч сзади, выполнить бросок мяча через голову вперед и ловить его перед собой	Упражнение выполнять в быстром темпе, при броске мяча выпрямить ноги. Повторить 8-12 раз	
3. Из положения стоя на лестнице с изменяющимся наклоном, руки на поясе подъем и опускание по лестнице	Упражнение выполнять в быстром темпе. Пройти лестницу 2-3 раза	
4. Из положения стоя на горизонтальной лестнице, проходя ее, сделать две-три остановки, на каждой выполнить 6-8 приседаний	Упражнение выполнять в среднем темпе, выполняя приседание руки на поясе. Пройти лестницу 2-3 раза	
5. Из и.п. стоя на бревне, руки на поясе, ходьба по бревну на носках правым и левым боком	Упражнение выполнять в среднем темпе, рекомендуется менять положение рук. Пройти бревно 3-4 раза	
6. Из вися на перекладине, силой выполнить переворот в упор, затем опуститься в и.п.	Упражнение выполнять в быстром темпе. Повторить 6-8 раз	
7. Из вися на круговой лестнице, перехватывая руки через одну-две рейки, пройти по всему кругу	Упражнение выполнять в быстром темпе. Пройти круг 2-3 раза	
8. Из седа ноги врозь на брусках, выполнить серию кувырков вперед	Упражнение выполнять в среднем темпе, руки в упоре впереди. Кувырки выполнять по всей длине брусков	

4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Жизнь требует улучшения физической подготовленности студентов. В этих целях используют метод круговой тренировки, который имеет большую популярность. Значительному числу учащихся она позволяет упражняться одновременно и самостоятельно, добиваясь высокой моторной плотности. На таких занятиях появляется реальная возможность использования максимального количества разнообразного инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки хорошо увязываются с материалом занятий, способствуют общему физическому развитию. Исследования подтвердили эффективность круговой тренировки даже при использовании ее в 50% занятий. Там, где она внедрена, значительно повышается уровень развития силы, возрастает динамометрия правой и левой кисти, увеличивается становая сила. Анализ изменений физической подготовленности позволяет отметить эффективное влияние круговой тренировки на улучшение статической силовой выносливости и быстроты движений.

Круговая тренировка, как интегральная форма физической подготовки, приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее спланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Существенным является и то, что круговая тренировка обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся, позволяет предельно эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8-10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение, упражнений в различном темпе и из различных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных движений путем их серийных повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе, группа делает на 6-8 подгрупп по 3-5 человек.

Заранее, перед занятием, размечают места, станции, для выполнения упражнений. Для более четкой организации занятий у каждой

станции ставят указатель, стойка с укрепленным на ней плотным листом бумаги 25 x 30 см с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте.

Некоторые учителя делают из фанеры, жести, рамки, которые крепят на стене зала, и в них вставляют карточку с изображением и описанием упражнения.

Для проведения круговой тренировки необходим стандартный инвентарь: скамейки гимнастические 8-10 шт., скакалки 26 шт., набивные мячи весом 0,5-5 кг 25 шт., баскетбольные, волейбольные мячи 25 шт., резиновые амортизаторы 25 шт., гимнастические палки 25 шт., маты 10 шт., подвесные перекладины 8 шт., гимнастические стенки 8-10 пролетов. Занимаясь на воздухе, на стадионе, в лесу, можно и нужно использовать подручные снаряды: камни различного веса, ядра, ямы для прыжков в длину и высоту, баскетбольные щиты; деревья, подвесные канаты, вертикальные и горизонтальные лестницы и т.п. При творческом подходе к решению задач учебного процесса методом круговой тренировки проблема инвентаря и оборудования не должна быть доминирующей.

Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату – в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале. Например, можно давать подтягивание в висе на верхней жерди разновысоких брусьев; прыжки в глубину с платформ (80 x 80 см), укрепленных на гимнастической стенке на разной высоте; как отягощение применять гриф от штанги, гимнастические скамейки и т.д. Преподаватель указывает каждой группе, на каком месте она начинает упражняться и в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок.

Упражнения на каждой станции повторяются многократно, однако не произвольно, а установленное число раз или определенное время. В одних случаях ученики выполняют весь комплекс непрерывно, дважды или трижды подряд, в других – с остановками для отдыха. Чтобы разумно чередовать выполнение упражнений с отдыхом, используют методические варианты круговой тренировки. Одни из них основаны на непрерывном выполнении объема тренировочной нагрузки (метод длительной работы), другие на чередовании упражнений с перерывами для отдыха (метод интервальной работы).

Для лучшей организации класса в каждой из групп нужно назначить старшего, который помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их, следит за соблюдением установленной дозировки.

Учитель выбирает себе место, откуда ему более удобно наблюдать за классом. Но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь. Учителю нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнений и для подсчета пульса. Пульс подсчитывают до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и затем еще через 2-минуты в течение 10 сек. (умножив цифру на 6, получают число ударов за 1 мин.). Показатели пульса тоже записываются в личную карточку ученика.

Подсчет пульса начинается после того, как ученики приготовились к этому. По сигналу «Раз!» или короткому свистку они начинают подсчитывать пульс и после команды «Стоп!» или повторного свистка заканчивают подсчет. Для того чтобы они могли самостоятельно подсчитать свой пульс, нужно заранее научить их этому.

Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Ученикам, пульс которых после выполнения упражнений (по прохождению всего круга) превышает 180 ударов в 1 мин., рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при следующем прохождении круга или на следующем уроке.

Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность учителю судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакции пульса на стандартные нагрузки (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на уроках) позволяет сделать выводы о приспособлении сердечнососудистой системы к ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль учеников за соответствующими реакциями организма.

На первое занятие по круговой тренировке целесообразно планировать все 60 мин. пары. Опыт показал, что ученики обычно неправильно выполняют упражнения, спешат, путаются в подсчете повторений и записи результатов. Поэтому на первом занятии надо тщательно разучить упражнения, научить правильно, подсчитывать и записывать число повторений.

Все 60 мин. пары занимает только первое занятие по круговой тренировке, а остальные: примерно 10 мин. – если комплекс выполняется один раз (1 круг) 20 мин. – если комплекс повторяется дважды (2 круга) и 30 мин. – если комплекс повторяется 3 раза (3 круга).

- Упражнения с дозировкой «один круг» целесообразно проводить в первые или последние 15 мин. урока;

- Упражнения с дозировкой в «два круга» – в последние 20 мин.
- Упражнения с дозировкой в «три круга» – в последние 35 мин. урока.

Комплекс упражнений, выполняемый по методу круговой тренировки, обычно повторяется без изменения на 4-5 занятиях. В дальнейшем целесообразно не заменять все упражнения, а лишь усложнять некоторые так, чтобы комплекс более разносторонне воздействовал на организм. Например, вместо простого приседания на одной ноге, держась рукой за рейку гимнастической стенки, в дальнейшем приседать без опоры рукой.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Круговая тренировка как метод упражнения в процессе совершенствования двигательных навыков и воспитание физических качеств студентов нашла широкое применение при организации учебно-тренировочных занятий в высших учебных заведениях.

Как правило, основу круговой тренировки составляет циклическое повторение комплекса физических упражнений, направленного на всестороннюю и профессионально-прикладную физическую подготовку занимающихся.

Круговая тренировка является одним из простых и доступных методов физического воспитания, не требующая специальных помещений и оборудования для ее организации. Комплекс физических упражнений, подобранный на высоком профессиональном и методическом уровне, составляет основу и содержание круговой тренировки. Как правило, комплексы упражнений, выполняемые по методу круговой тренировки, рекомендуется подбирать без предметов и с предметами в количестве 6-8 упражнений, направленных на общую и профессионально-прикладную физическую подготовку студентов.

Каждое упражнение выполняется на заранее отведенном месте спортивной площадки, которое условно называют «станцией». Количество таких станций будет определяться числом упражнений, включенных в данный комплекс. На каждой станции занимающийся выполняет одно указанное упражнение, как правило, направленное на развитие одной мышечной группы. Количество повторений упражнения, вес отягощений, интенсивность его выполнения устанавливается индивидуально в зависимости от показателей максимального

теста, а также физического развития и физической подготовленности студентов.

Учитывая то, что мы рекомендуем студентам физические упражнения по методу круговой тренировки выполнять самостоятельно, с этой целью необходимо в комплексы включать несложные упражнения.

Рекомендуется также при разработке комплекса круговой тренировки подготавливать карточки, в которых необходимо схематически обозначать порядок выполнения упражнений на каждой станции, примерное количество их повторений, порядок перехода от одной станции к другой и давать разъяснения на развитие каких мышечных групп направлены предлагаемые физические упражнения.

В спортивных залах или на спортивных площадках, где организована самостоятельная работа по выполнению физических упражнений методом круговой тренировки рекомендуется вывешивать красочно оформленные таблички с указанием порядкового номера упражнения и его полного описания с методическими указаниями.

Для комплексного воспитания физических качеств рекомендуется при организации учебного процесса применять различные варианты круговой тренировки. Это дает возможность целенаправленно развивать выносливость, если круговую тренировку проводить по методу непрерывного упражнения, или развивать силовую и скоростно-силовую выносливость, если ее проводить по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, или развивать силу и быстроту, если круговую тренировку проводить по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха.

При введении круговой тренировки в учебные занятия ее можно организовывать в подготовительной и основной части урока. С этой целью рекомендуется при планировании круговой тренировки в подготовительной части урока подбирать комплексы физических упражнений, выполняемые без предметов, направленные на подготовку организма занимающихся к предстоящей работе в основной части урока.

На выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки рекомендуется отводиться 8-10 минут. Комплекс подбирается из 6-8 упражнений выполняется по методу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха.

В основной части урока обучение технике игры в спортивных играх, в легкой и тяжелой атлетике, гимнастике и других видах спорта можно организовать по методу круговой тренировки.

В этом случае эффективным будет использование дополнительного оборудования, тренажеров и различного спортивного инвентаря.

ря, способствующего целенаправленно воздействовать на развитие профессионально-прикладной физической и технической подготовки студентов.

Круговая тренировка как метод физического упражнения занимает ведущее место в организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

6. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс упражнений для утренней гимнастики

1. Из положения основной стойки отведение рук вверх-назад с поочередным отставлением ноги назад на носок.

2. Из положения ноги врозь, руки перед грудью рывки согнутыми руками с поворотом влево (вправо) и рывки прямыми руками.

3. Из положения стойки ноги врозь, руки на поясе наклоны к ногам с последующим возвращением в исходное положение.

4. Из положения основной стойки приседание с выносом рук вперед.

5. Из положения основной стойки поочередные махи ногами вверх с одновременным касанием их руками и с последующим возвращением в исходное положение.

6. Из положения упор стоя у стены бег в быстром темпе на носках с высоким подниманием бедра.

7. Из положения наклона вперед руки в стороны, ноги врозь вращение рук с фиксацией головы.

8. Из положения основной стойки прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки.

9. Из положения основной стойки переход в упор о стенку стоя с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

10. Из положения основной стойки, руки за головой наклоны вперед до горизонтального положения, голову приподнять (смотреть вперед) с последующим возвращением в исходное положение.

11. Из положения низкого приседа ходьба гусиным шагом вперед.

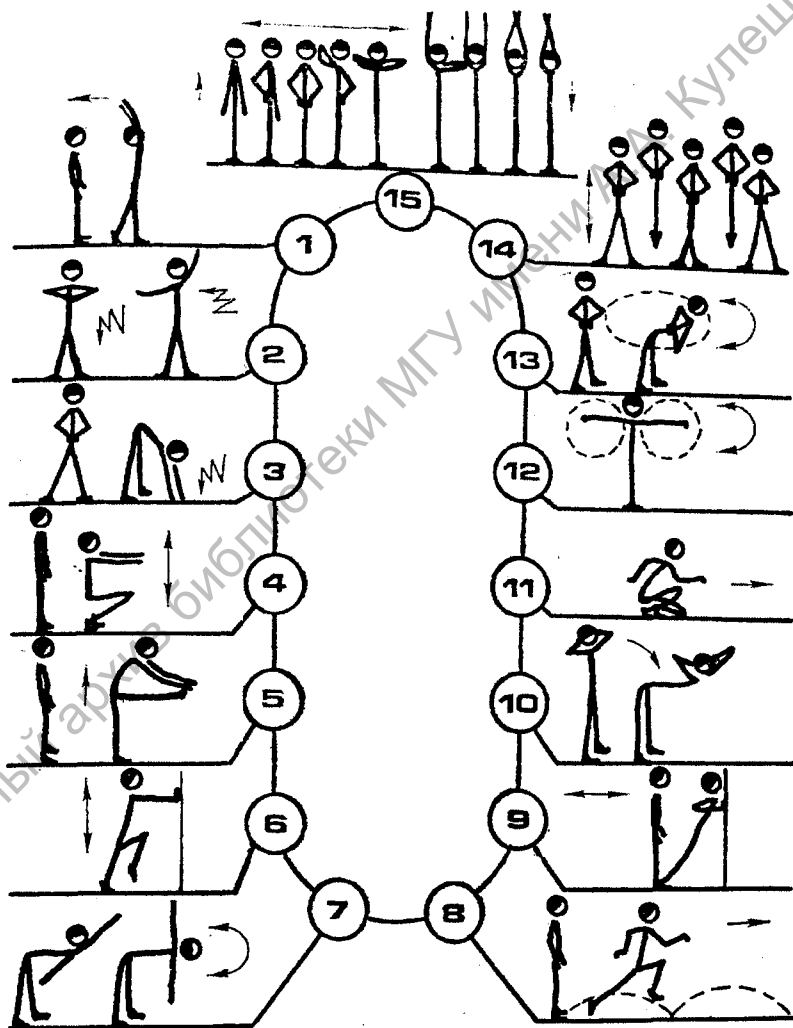
12. Из положения основной стойки, руки в стороны вращение рук вперед и назад.

13. Из положения ноги врозь, руки на поясе вращение туловища влево и вправо.

14. Из положения ноги врозь, руки на поясе прыжки поочередно ноги скрестно, ноги врозь.

15. Из положения основной стойки поочередная постановка рук на пояс, на плечи, два хлопка с последующим возвращением в исходное положение и выполнение двух хлопков о бедра.

- Все упражнения выполняются на 16 счетов.

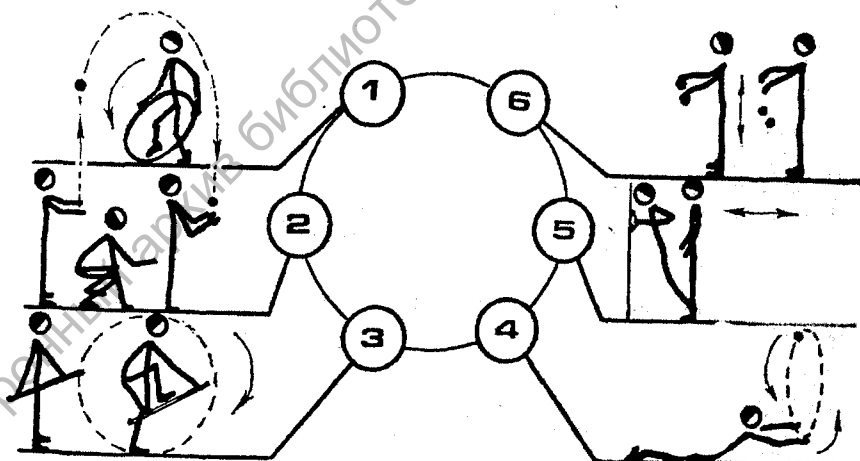
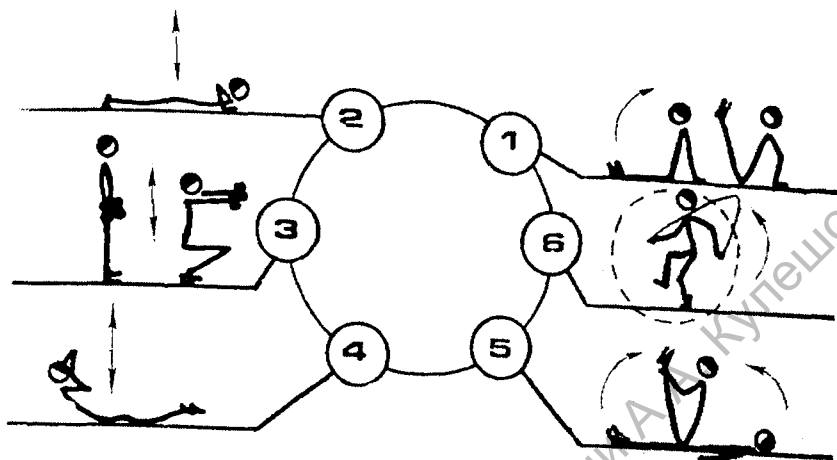


Комплекс упражнений для индивидуальных занятий (силовая направленность)

1. Из положения сед руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из положения упор лежа на полу отжимание от пола, сгибая и выпрямляя руки.
3. Из положения основной стойки приседание с выносом рук с гантелями вперед и с последующим возвращением в исходное положение.
4. Из положения лежа на животе, руки за головой поднимание и опускание туловища, отводя голову и локти назад, прогибая спину.
5. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища одновременно поднимать и опускать ноги с туловищем, складываясь в «перочинный ножик».
6. Из положения основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед.

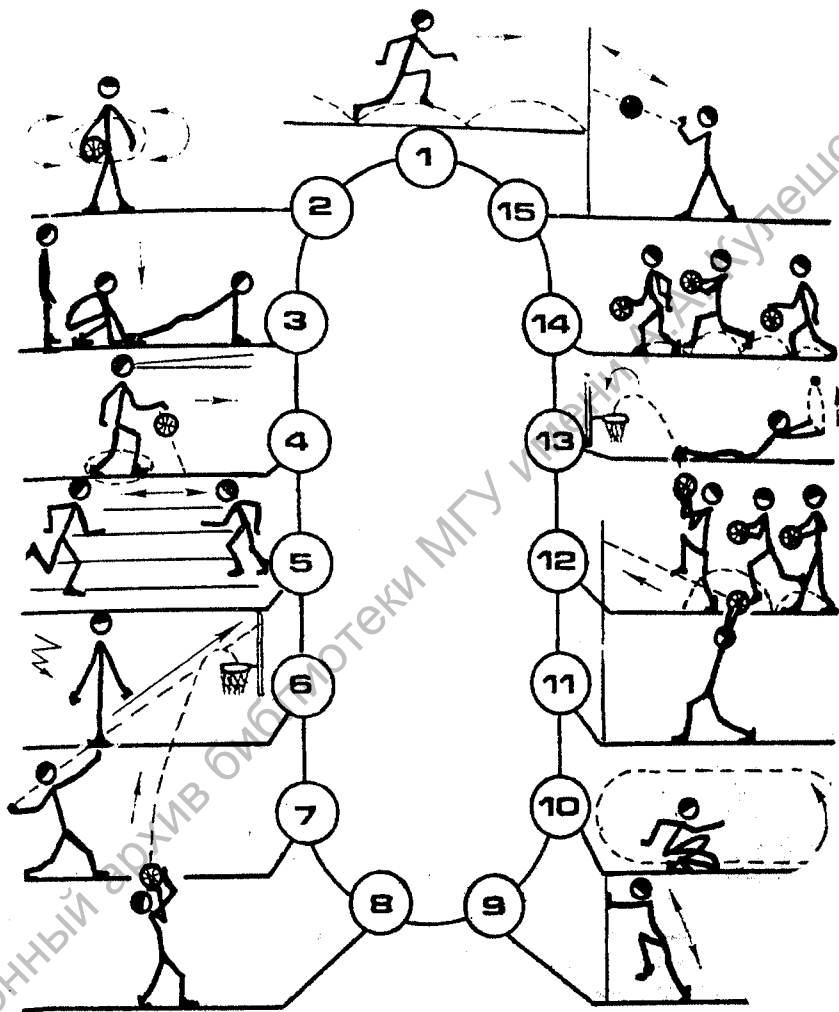
Комплекс для индивидуальных занятий (направлен на развитие ловкости)

1. Из положения основной стойки (обруч перед грудью) прыжки через вращающийся вперед обруч.
2. Из положения основной стойки (в руках теннисный мяч) подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.
3. Из положения основной стойки (гимнастическая палка внизу) поочередное перешагивание с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх.
4. Из положения лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
5. Из положения основной стойки переход в упор о стенку стоя с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.
6. Из положения основной стойки (в руках теннисные мячи) выпуск и ловля мячей (жонглирование).



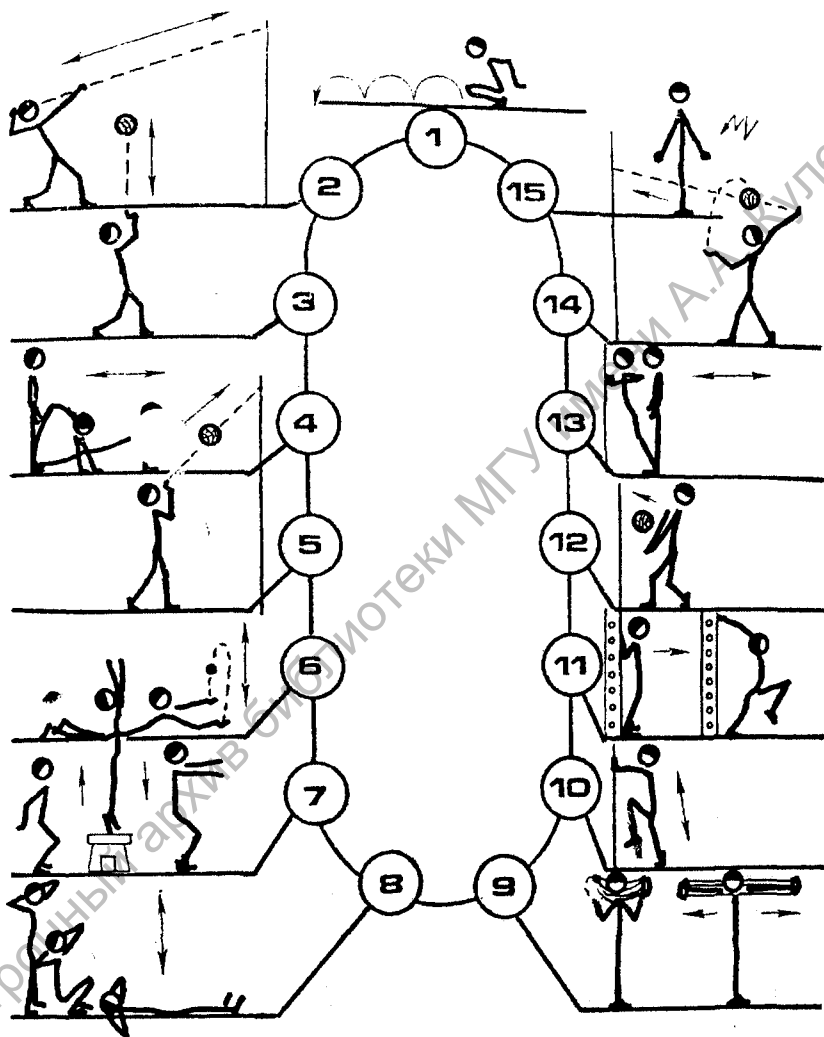
Комплекс упражнений для уроков по баскетболу (в спортзале)

1. Из положения основной стойки прыжки в шаге с ноги на ногу, через линейки.
2. Из положения ноги на ширине плеч передача баскетбольного мяча вокруг себя.
3. Из положения основной стойки переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.
4. Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.
5. Из положения высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20 м с повторением 4-6 раз.
6. Из положения основной стойки сжимание и разжимание кистевого эспандера.
7. Из положения стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10 м метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей и повторением упражнения.
8. Из положения стойки баскетболиста (мяч вверх) броски по кольцу с близких точек.
9. Из положения упора стоя у стены бег в быстром темпе с высоким подниманием коленей.
10. Из положения низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед или по кругу.
11. Из положения основной стойки (баскетбольный мяч вверх) передача мяча двумя руками при помощи стенки.
12. Из положения шага левой с ударом мяча о пол и двумя прыжковыми шагами с мячом в руках бросок мяча в прыжке по кольцу.
13. Из положения лежа на животе, теннисный мяч в правой руке поочередное подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
14. Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед в чередовании с двумя прыжковыми шагами с мячом в руках.
15. Из положения шага (баскетбольный мяч перед грудью) передача двумя руками от груди в стенку.



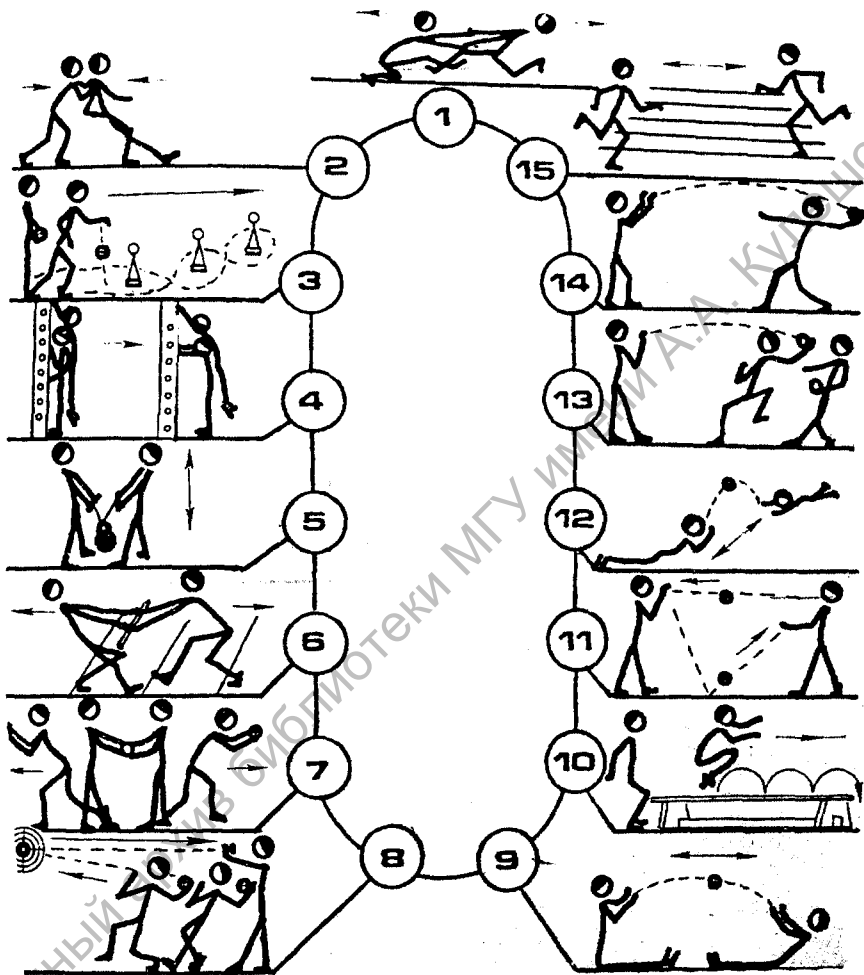
Комплекс упражнений для уроков по волейболу (в спортзале)

1. Из положения низкого приседа прыжки с продвижением вперед.
2. Из положения стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10 м метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча.
3. Из положения основной стойки (волейбольный мяч перед грудью) передача над собой.
4. Из положения основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.
5. Из положения основной стойки (волейбольный мяч перед грудью) верхняя передача мяча при помощи стенки.
6. Из положения лежа на животе (теннисный мяч в правой руке) поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование).
7. Из положения основной стойки прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.
8. Из положения основной стойки (руки за головой) переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.
9. Из положения основной стойки (эспандер сзади) растягивание эспандера в стороны.
10. Из положения упор стоя у стенки бег с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе.
11. Из положения стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч) прогибание спины с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада вперед.
12. Из положения основной стойки (волейбольный мяч внизу) нижняя передача мяча при помощи стенки.
13. Из положения основной стойки переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение.
14. Из положения подбрасывания волейбольного мяча вверх над собой верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения.
15. Из положения основной стойки сжатие и разжимание кистевого эспандера.



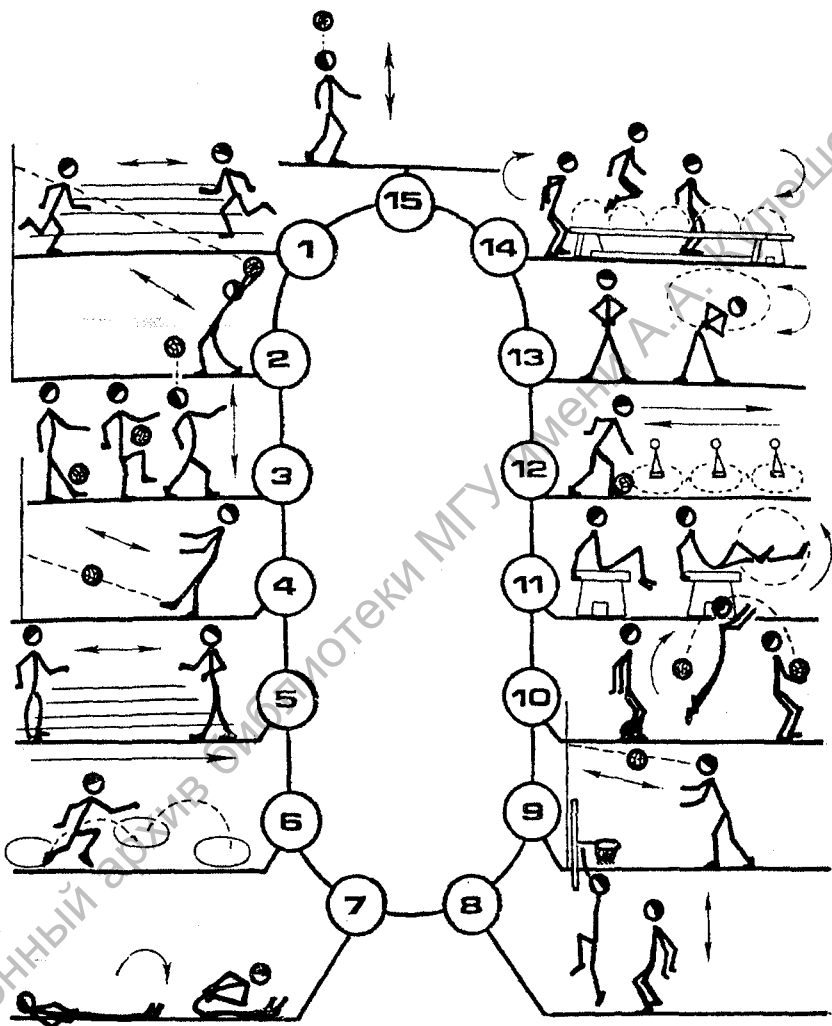
Комплекс парных упражнений для уроков по гандболу (в спортзале)

1. Из положения «сед барьериста» (лицом друг к другу, взявшись за руки) поочередное перетягивание партнера на свою сторону.
2. Подталкивание упирающегося и сопротивляющегося партнера в спину (поочередно меняясь местами).
3. Ведение гандбольного мяча с обводкой препятствий и возвращением на исходные позиции с последующей передачей мяча партнеру.
4. Из положения «первый стоит лицом к гимнастической стенке, второй висит спиной на гимнастической стенке» за плечи отведение назад первым второго.
5. Партнеры стоят лицом друг к другу и на согнутых руках наматывают и разматывают ворот с грузом.
6. Перетягивание гимнастической палки с партнером на свою сторону до намеченных границ.
7. Передача набивного мяча между партнерами с вышагиванием в различных направлениях и касанием стенки.
8. Броски в цель с расстояния 3 м при помощи скрестного шага и с последующей ловлей отскочившего мяча другим партнером.
9. Передача двумя руками от груди гандбольного мяча из положения лежа на спине друг к другу ногами на расстоянии 3 м.
10. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой с последующим повторением задания.
11. Перебрасывание между партнерами одновременно двумя гандбольными мячами на расстоянии 3 м.
12. Передача гандбольного мяча из положения лежа на животе друг к другу лицом на расстоянии 2 м.
13. Передача мяча между партнерами в три шага в прыжке на расстоянии 5 м.
14. Передача мяча между партнерами толчком одной руки сбоку, с места на расстоянии 3 м.
15. Челночный бег на 15 – метровом отрезке с ускорением.



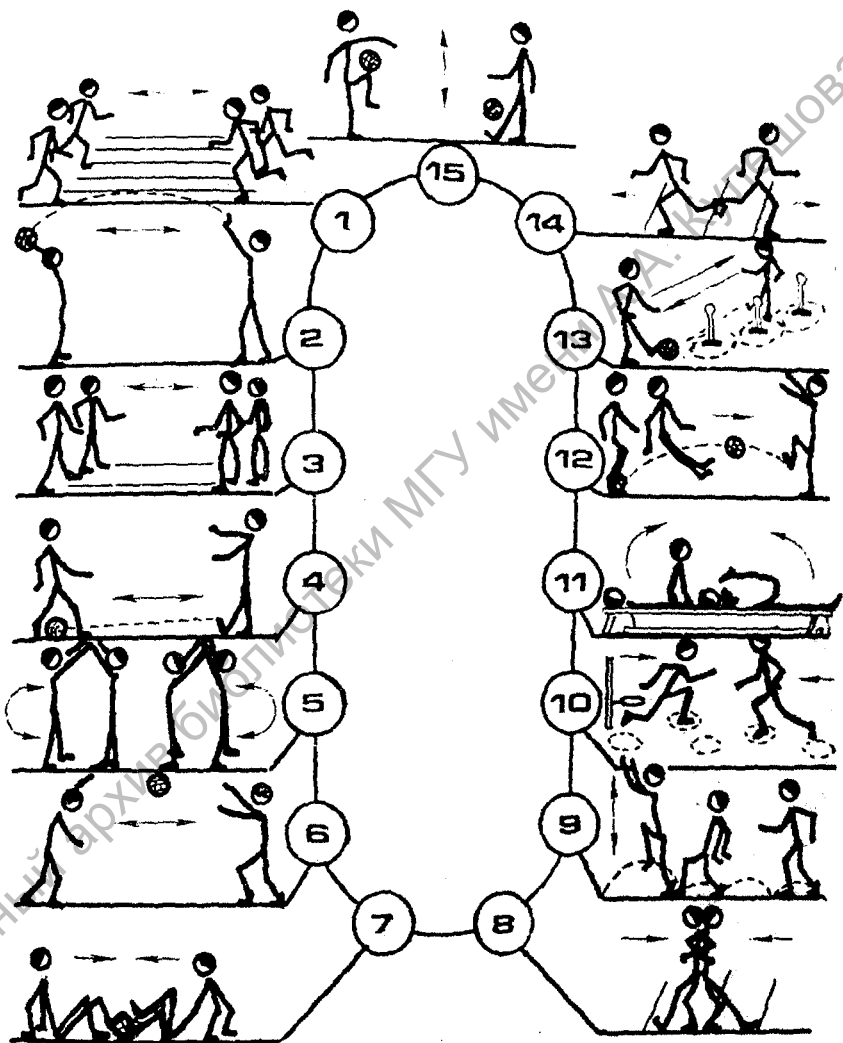
Комплекс упражнений для уроков по футболу (в спортзале)

1. Из положения высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка.
2. Из положения ноги на ширине плеч (баскетбольный мяч вверх за головой) броски и ловля мяча с ударом о стенку.
3. Жонглирование футбольным мячом при помощи голеностопа, ноги, бедра и головы.
4. Игра ногами о стенку футбольным мячом.
5. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы.
6. Из положения высокого старта бег по кочкам прыжками.
7. Из положения лежа на спине (руки на поясе) наклоны к прямым ногам.
8. Прыжком с места (толчком двух ног) доставание кистью края баскетбольного щита.
9. Игра головой с футбольным мячом в стенку.
10. Из положения «футбольный мяч между голеними ног» броски через себя с последующей ловлей мяча.
11. Из положения седа в упоре сзади на скамейке (ноги в группировке) «педалирование».
12. Ведение мяча с обводкой стоек (дриблинг).
13. Из положения ноги на ширине плеч, руки на поясе вращение туловища влево и вправо поочередно.
14. Прыжки через скамейку змейкой.
15. Жонглирование футбольного мяча головой.



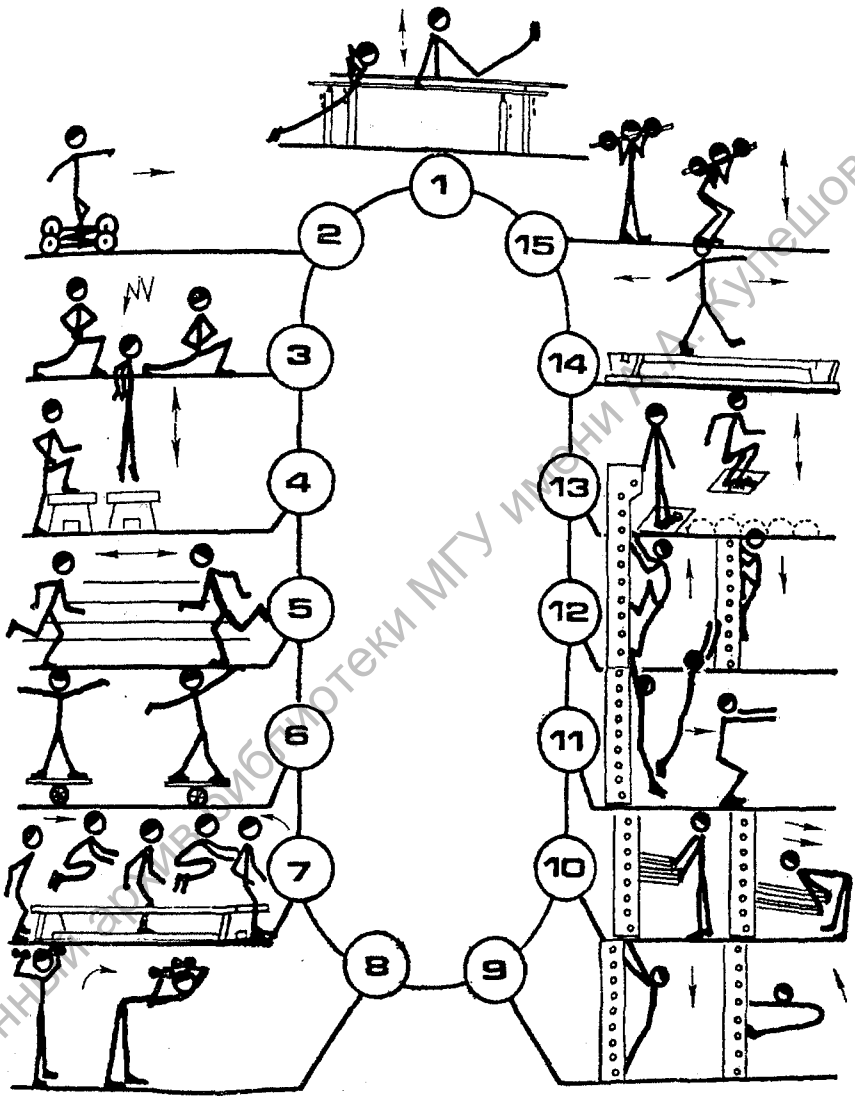
Комплекс упражнений для уроков по футболу (на воздухе)

1. Из положения высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка.
2. Верхняя передача в парах двумя руками из-за головы.
3. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы.
4. Нижняя передача футбольного мяча в паре между партнерами.
5. Из положения стоя лицом друг к другу (взявшись руками вверху) вращение в правую и левую стороны вокруг своей оси.
6. Передача в парах пасом головы.
7. Из положения упора сзади игра с футбольным мячом ногами.
8. Из положения стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах выталкивание партнера за линию.
9. В прыжке доставание рукой баскетбольного щита.
10. Из положения высокого старта бег по кочкам прыжками.
11. Партнеры лежат на спине (первый держит за ноги второго), поочередные наклоны первого и сгибание ног партнеров.
12. Из положения «футбольный мяч между ног» передача мяча партнеру прыжком.
13. Ведение футбольного мяча с обводкой 3-4 стоек.
14. Из положения стоя на одной ноге, другой сцепившись стопами перетягивание партнера на свою сторону.
15. Жонглирование футбольным мячом при помощи стопы, бедра между партнерами.



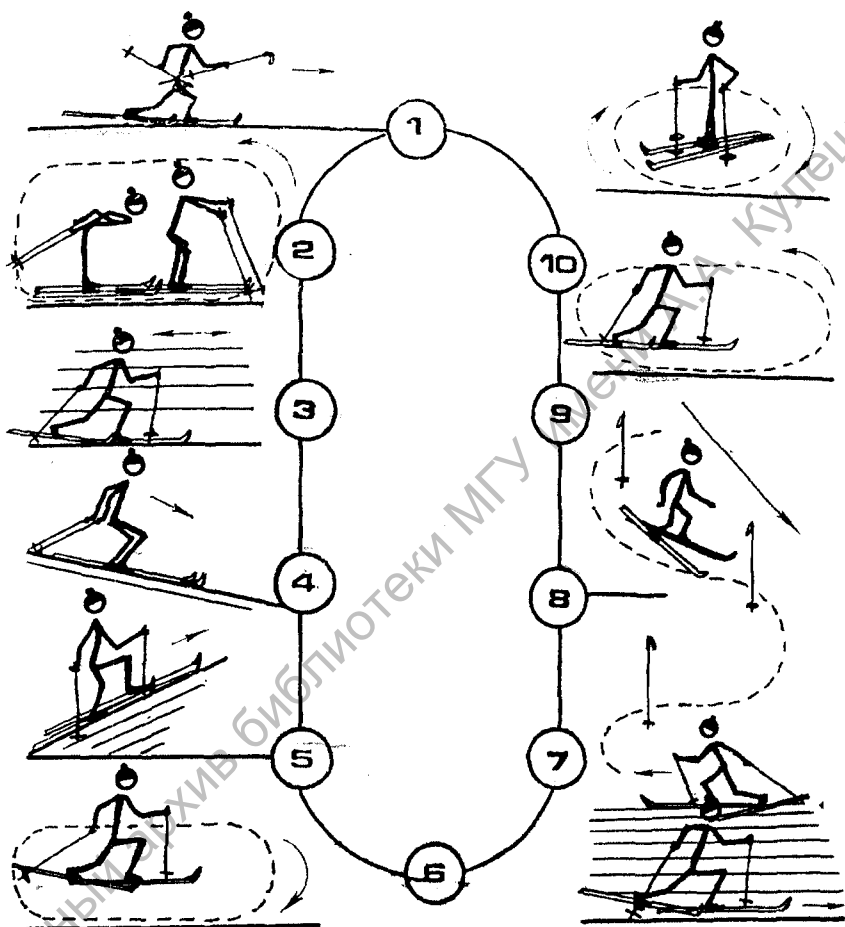
Комплекс упражнений для уроков по лыжной подготовке (в спортзале)

1. Раскачивание в упоре на концах брусьев, сгибая и разгибая руки.
2. Передвижение вперед на лыжероллерах.
3. Пружинистые покачивания в выпаде.
4. Наступание на скамейку и выталкивание вверх поочередно правой и левой ногой.
5. Челночный бег с ускорением на отрезках прямой.
6. Балансирование на ограниченной площадке.
7. Прыжки через гимнастическую скамейку.
8. Наклоны вперед с гантелями за головой.
9. Пружинистые сгибания туловища на гимнастической стенке.
10. Растягивание прямыми руками резинового бинта с наклоном вперед.
11. Из вися на гимнастической стенке соскоки с досок с сохранением равновесия.
12. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз.
13. Темповые прыжки с поворотом в разные стороны, закрепив ноги в ремни на фанерной площадке.
14. Передвижение по узкой части перевернутой скамейки вперед и назад.
15. Приседание с грифом от штанги на плечах.



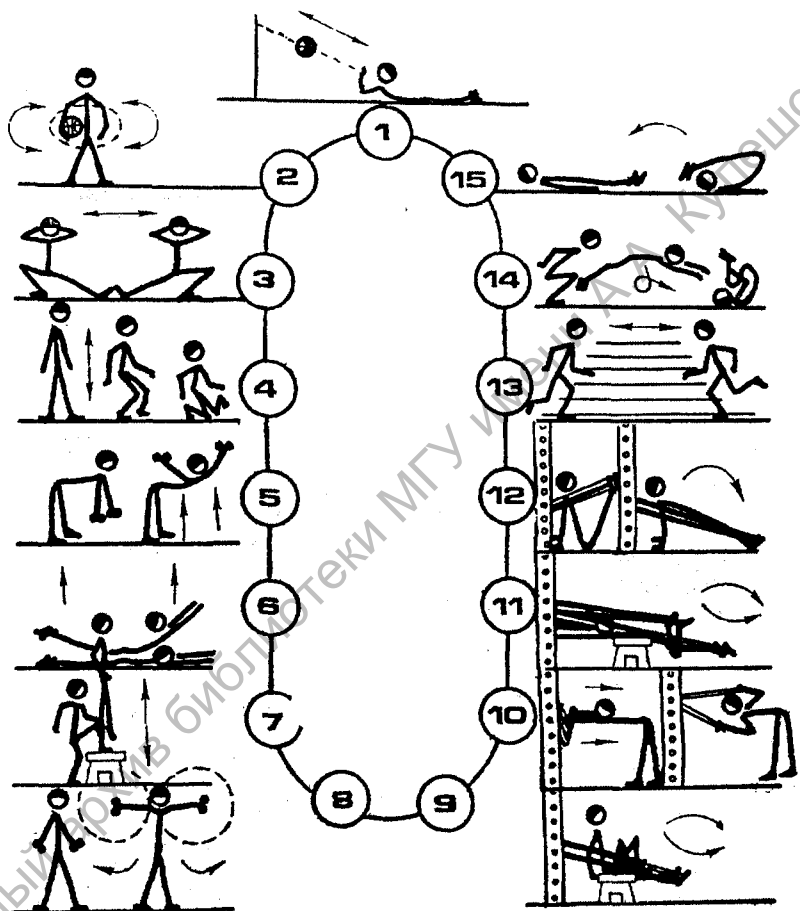
Комплекс упражнений для уроков по лыжной подготовке (на воздухе)

1. Равномерное прохождение отрезков попеременно двухшажным ходом.
2. Равномерное прохождение отрезков одновременными бесшажными ходами.
3. Пробегание с различной скоростью отрезков попеременным методом.
4. Спуск со склона в основной стойке, палки сзади.
5. Подъем в гору ступающим шагом.
6. Равномерное прохождение отрезков попеременным четырехшажным ходом.
7. Пробегание отрезков повторным методом.
8. Повороты переступанием при спуске со склона при прохождении нескольких ворот, которые образованы из лыжных палок.
9. Пробегание на скорость отрезков контрольным методом.
10. Повороты (вправо и влево) на месте переступанием на лыжах.



Комплекс упражнений для уроков по плаванию (в спортзале)

1. Лежа на животе, передача и ловля мяча с отскоком от стенки.
2. Вращение мяча вокруг туловища.
3. Из положения ноги врозь (руки за головой) перемещение центра тяжести с ноги на ногу.
4. Стоя ноги врозь, опускаться на колени, сводя бедра вместе, опираясь на внутреннюю сторону стопы.
5. Стоя согнувшись (ноги врозь), поднимать гантели до горизонтального положения прямыми руками.
6. Лежа на животе, прогибание с отведением рук и ног вверх-назад.
7. Прыжки над скамейкой с поочередной сменой ног в прыжке.
8. Круговые движения прямыми руками с гантелями.
9. Имитация движения работы ног «брассом» на спине, преодолевая сопротивление резиновых бинтов.
10. Имитация движения работы рук «брассом», преодолевая сопротивление резиновых бинтов.
11. Имитация движения работы ног «брассом», преодолевая сопротивление резиновых бинтов.
12. Переход из упора сидя сзади, преодолевая сопротивление резиновых бинтов, в упор прогнувшись сзади.
13. Челночный бег с ускорением.
14. Длинные кувырки вперед с места.
15. Лежа на спине, поднимать и опускать ноги, касаясь ими за головой пола.



7. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ и обобщение научно-методической литературы показал, что в последние годы методу круговой тренировки в связи с ее эффективностью уделяется большое внимание специалистами в области физической культуры и спорта.

Эффективность кругового метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Другое преимущество: ученикам достаточно один раз «пройтись» по всем снарядам [станциям], чтобы получить высокую разностороннюю нагрузку.

При проведении урока круговым методом, необходимо учитывать двигательную активность студентов, их состояние здоровья, возраст.

Проводя уроки методом круговой тренировки, можно добиться большой плотности урока, роста интереса студентов к занятиям.

Круговая тренировка на уроках физического воспитания хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствует повышению не только плотности урока, но и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

Применение круговой тренировки в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и физической подготовленности по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шолох М. Круговая тренировка. – М.: ФиС, 1966.
2. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Минск: Вышэйшая школа, 1982.
3. Иванов В.Г., Вишняков Э.М., Гейченко Л.М. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов: Методические рекомендации. – Могилев: Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова, 1999.
4. Ворчакова С.Н., Кудрыцкий В.Н., Макарчук Л.Ф. Методические рекомендации по применению круговой тренировки в процессе физического воспитания студентов. – Брест: Брестский инженерно-строительный институт, 1987.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Минск: Вышэйшая школа, 1976.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ.....	3
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	4
3. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО МЕТОДУ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	6
3.1. Развитие силы	7
3.2. Развитие быстроты	10
3.3. Развитие выносливости	17
3.4. Развитие ловкости	21
4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ	26
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	29
6. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ	31
7. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	52

Учебное издание

Клочков Андрей Владимирович
Булугин Валерий Борисович

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Методические рекомендации

Технический редактор *А.Л. Позняков*
Компьютерная верстка *А.Л. Позняков*
Корректор *И.Г. Коржова*

Подписано в печать *13.11.2013*. Формат 60x84/16. Гарнитура Petersburg.
Усл.-печ. л. 3,25. Уч.-изд. л. 3,1. Тираж 72 экз. Заказ № *427*.

Могилевский государственный университет
имени А.А. Кулешова», 212022, Могилев, Космонавтов, 1
ЛИ № 02330/278 от 30.04.2004 г.

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии
МГУ имени А.А. Кулешова. 212022, Могилев, Космонавтов, 1