

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ

Развитие основных физических качеств студентов методом
круговой тренировки



Методическое пособие

Санкт-Петербург

2013

Составители: к.п.н. Сидоренко А.С.,
к.п.н. доцент Плотникова С.С.,
к.п.н. доцент Евдокимов И.М.

Методические рекомендации предназначены:

- для преподавателей кафедр физического воспитания средних-специальных и высших учебных заведений при проведении учебно-тренировочных занятий;
- для тренеров детско-юношеских спортивных школ с целью использования в тренировочном процессе в разделе общая физическая подготовка;
- для студентов, занимающихся физическими упражнениями самостоятельно в домашних условиях.

Методическое пособие подготовлено к публикации по рекомендации методической комиссии кафедры физического воспитания и спорта Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения

☑ ВВЕДЕНИЕ

В последнее время организация учебных и самостоятельных занятий студентов круговым методом находит все большее применение, т.к. круговую тренировку несложно организовать практически для любого контингента учащейся молодежи. Она дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические навыки и умения, совершенствовать основные физические качества. Преподаватель должен подобрать комплекс упражнений исходя из задач физического воспитания, учебного материала, уровня физической подготовленности учебной группы. С другой стороны преподаватель осуществляет организацию и управление самостоятельной деятельностью студентов, сформировав соответствующим образом рабочие станции, обеспечив наличие инвентаря и информационного материала и научив студентов самоконтролю при выполнении заданий и определению самочувствия.

Целевая направленность комплексов круговой тренировки позволяет решать три задачи общего, специального и профессионально-прикладного характера одновременно и взаимосвязано в относительно короткий промежуток времени, а главное с большой эффективностью для занимающихся.

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

Простота упражнений позволяет повторять их многократно и комплексно. Принцип концентрации упражнений в комплексы круговой тренировки сильно воздействует на человека, интенсифицирует физическую подготовку, способствует благотворному росту молодого организма.

При программировании комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, важно помнить, что организм подростка хорошо приспосабливается к скоростным напряжениям и значительно хуже переносит нагрузки, требующие проявления выносливости и силы.

☑ 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ ПО МЕТОДУ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Одна из основных задач, которую решает круговая тренировка - это достижение высокой работоспособности и улучшение функционального состояния организма. Эта задача должна достигаться путем организации выполнения конкретных упражнений определенным способом, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а следовательно, относительно быстрое развитие двигательных качеств за более короткий промежуток времени.

На учебно-тренировочных занятиях по физическому воспитанию необходимо использовать упражнения для совершенствования и развития физических качеств студентов, повышения функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, выработки профессионально-прикладных навыков.

Однако перед тем как приступить к подбору упражнений для проведения занятий круговым методом, необходимо:

- определить конечные цели воспитания физических качеств, их развитие на конкретном этапе обучения;
- провести анализ упражнений, проверить их связь с учебным материалом, помня при этом о положительном и отрицательном переносе отдельных упражнений при обучении тому или иному навыку или умению;
- вписать комплексы упражнений в определенную часть занятия, с учетом степени физической подготовленности группы;
- определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых различий;
- соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой, а также интервалы между кругами при повторном прохождении комплекса;
- для самостоятельных занятий студентов подготовить наглядные плакаты и

схемы.

Учебные занятия необходимо строить в соответствии с основными дидактическими принципами: последовательностью и систематичностью, наглядностью и доступностью, сознательностью и активностью. При этом принцип последовательного прохождения материала предполагает выполнение основного дидактического правила: от легкого к сложному.

Систематическое повторение комплексов круговой тренировки эффективно совершенствует физические качества человека, повышает функциональные возможности. Исходя из этого положения круговую тренировку следует проводить не менее двух раз в неделю.

Наглядность и доступность упражнений способствует ясному пониманию изучаемого материала, лучшему усвоению и закреплению знаний умений, навыков. Обеспечивая принципы сознательности и активности, необходимо объяснять студентам цели и задачи круговой тренировки; для осознанного подхода студентами к процессу обучения повышать дисциплину в группе, способность в целом переходить к более сложным комплексам.

Создавая комплексы круговой тренировки основное внимание нужно уделить развитию физических качеств, к которым прежде всего относят силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость, не забывая при этом и так называемые комплексные качества: прыгучесть, силовую или скоростную выносливость и др. Целесообразно включать в один комплекс упражнения, направленные на развитие всех физических качеств, варьируя количество упражнений-станций в зависимости от задач данного занятия.

☑ 2. РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Методы развития силы основаны на закономерностях, действующих при чередовании работы с отягощениями и отдыхом, а также на взаимоотношении между интенсивностью и объемом нагрузок. Существуют три основных способа применения упражнений с отягощениями или сопротивлениями:

- работа в течение длительного времени с малыми отягощениями, сопротивлениями,
- работа с малыми отягощениями или сопротивлениями с предельной скоростью,
- работа с отягощениями или сопротивлениями около предельного или предельного веса и сопротивления.

В круговую тренировку следует включать метод развития силы с малыми отягощениями, т.к. в этом случае легко осуществляется контроль за правильностью движений и дыхания, исключается избыточное закрепощение мышц и натуживание, что особенно важно при работе с девушками и слабо подготовленными новичками.

Для развития динамической силы на станциях круговой тренировки хорошо применять упражнения с небольшим отягощением в среднем темпе и большим количеством повторений. Комплекс упражнений необходимо составлять, чтобы попеременно нагружать все основные мышечные группы. На одном занятии не следует стремиться к выполнению возможно большего числа разнообразных упражнений на силу. Наиболее эффективными нужно считать упражнения, которые выполняются студентами не более 15-20 раз подряд на одной станции в течение 30 секунд работы. Если упражнение выполняется большее количество раз, то оно будет развивать силовую выносливость. Силовые упражнения более эффективны, если они применяются в начале или в середине занятия, организованного круговым методом. Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального

распределения на станциях. В паузах между упражнениями должен быть использован активный и пассивный отдых: ходьба, на растягивающие и расслабляющие упражнения.

Обычно частично или полностью комплекс круговой тренировки должен меняться раз в 2-5 недель.

УПРАЖНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

I. И.П. - Ноги на ширине плеч, кисти держат ворот с привязанной гантелью 2-3 кг, переброшенной через рейку гимнастической стенки. Поднимать и опускать гантель путем накручивания и раскручивания шнура, переброшенного через блок. То же упражнение с блином от штанги весом 5-10 кг. То же с гирей весом 16 кг.

II. И.П. - Лежа на полу, упор на пальцах с опорой бедрами о скамейку. Сгибать и разгибать руки в упоре на пальцах, вдох перед разгибанием рук, выдохи при сгибании. То же, но с опорой ног (голень) о скамейку. То же, но с опорой носками ног о скамейку.

III. И.П. - Стоя на коленях лицом к стенке на расстоянии 0,7 м. Сгибать и разгибать руки в упоре на пальцах, толчком о стенку. То же, но из положения стоя на расстоянии 0,5 м. То же, но с предварительным хлопком руками.

IV. И.П. - Лечь животом на гимнастическую скамейку, прямые руки с гантелями 1-2 кг опущены вниз в стороны до пола. Поднимать и опускать прямые руки через стороны вверх и вниз. То же, но из положения стоя согнувшись, ноги врозь с гантелями весом 2-3 кг. То же, но из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

V. И.П. - Лечь на скамейку животом, руки касаются пола. Поднять прямые руки в стороны, вдох при поднимании рук. То же, но лежа на полу с гантелями весом 2-3 кг. То же, но лежа на скамейке с гантелями весом 4-5 кг.

VI. И.П. - Упор сидя сзади, согнув ноги. Разгибать и сгибать руки в упоре сзади, прогибая туловище. То же, но в упоре сидя сзади с опорой рук о гимнастическую скамейку. То же, но в упоре сидя на полу с опорой рук и ног о две параллельные скамейки.

VII. И.П. - Сед ноги врозь, набивной мяч 1-2 кг сбоку. Поднять мяч прямыми руками вверх, опустить его с другой стороны. То же, но сидя на скамейке, мяч весом 2-3 кг. То же, но с набивным мячом весом 2-3 кг.

VIII. И.П. - Стойка на коленях, руки произвольно. Смещая центр тяжести, садиться справа и слева от ступней ног, сохраняя равновесие. То же, но руки за головой. То же, но с набивным мячом весом 2-3 кг.

IX. И.П. - Лечь на спину, руки на пояс, гантели весом 2-3 кг закреплены на подъемах ног. Поочередно поднимать ноги до вертикального положения. То же, но сидя на гимнастической скамейке. То же, но стоя, ноги на ширине плеч, гантели весом 3-5 кг.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Одной из основных форм проявления качества быстроты является двигательная реакция, которая зависит от подвижности нервных процессов. Воспитание качества быстроты на станциях круговой тренировки заключается в развитии у студентов способности к выполнению скоростных движений и быстрых двигательных реакций и достигается путем введения специальных упражнений: бег на скорость, бег с ускорением, упражнения с элементами спортивных игр, прыжки и т.д. Основным методом развития быстроты является метод многократного повторения упражнения с предельной скоростью. Длительность упражнения определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Одновременно такие упражнения являются хорошим средством для развития скорости отдельных движений. Однако чтобы увеличить скорость движений нужно развивать мышечную силу, что достигается включением в круговую тренировку упражнений с малыми отягощениями. Основным средством развития быстроты в циклических видах спорта, таких как легкая атлетика являются повторные упражнения в максимально быстром темпе, выполняемые и повторяемые на 1-3 станциях комплекса.

УПРАЖНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

I. И.П. - Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Быстрая передача и ловля мяча на месте. То же, но на расстоянии 4 м и с передвижением в шаге. То

же, но на расстоянии 5 м и с передвижением в беге.

II. И.П. - Сед ноги врозь, лицом к стене на расстоянии 2 м, баскетбольный мяч перед грудью. Броски двумя руками от груди. То же, но стоя на коленях на расстоянии 1,5 м. То же, но лежа на животе на расстоянии 1 м.

III. И.П. - Наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Вращение прямых рук в вертикальной плоскости. То же, но с гимнастической палкой за плечами. То же, но с гантелями весом 1-2 кг в руках.

IV. И.П. - Лежа на спине. Руки вдоль туловища. В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах. То же, но сед с опорой на предплечье. То же, но сед с опорой рук сзади.

V. И.П. - Упор присев. Быстрый переход в горизонтальное равновесие поочередно на правой и левой ноге, руки вверх, в стороны, возвращаясь в исходное положение. То же, но с набивным мячом весом 1-2 кг. То же, но с гантелями весом 2-3 кг.

VI. И.П. - Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка вертикально спереди, хватом за верхний конец. Кратковременное опускание палки с одновременным переносом прямой ноги, чередуя правую и левую ногу. То же, но во время переноса ноги руки касаются пола. То же, но во время переноса ноги руки делают хлопок над головой.

VII. И.П. - Основная стойка. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги. То же, но прыжками с ноги на ногу, затягивая фазу пролета в шаг. То же, но прыжками из стороны в сторону по намеченным кругам.

VIII. И.П. - Ноги на ширине плеч, руки произвольно. Темповые подскоки вверх. То же, но со сгибанием ног в группировке. То же, но со сгибанием ног в тазобедренных суставах с выносом их вперед.

IX. И.П. - Стоя на коленях, проползание под легкоатлетическим барьером попластунски в быстром темпе. То же, но проползание ногами вперед.

Комплексное скоростно-силовое качество развивается включением в круговую тренировку упражнений на гимнастической скамейке: темповые прыжки со сменой ног, продвижение вперед с наступанием на скамейку правой и

левой ногой, прыжки через скамейку на одной и двух ногах; на гимнастической стенке: темповые прыжки со сменой ног, бег с опорой о стенку, упражнения в висах; с гимнастической палкой: прыжки, переступание через палку; упражнения в парах; беговые и прыжковые упражнения на беговой дорожке; упражнения с барьерами. Все перечисленные выше упражнения могут применяться как отягощениями так и с собственным весом.

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкость – это способность точно управлять своими движениями, осваивать новые, то есть быстро справляться с неожиданно возникшей и требующей правильного и сиюминутного решения двигательной задачей.

Развитие качества ловкости в процессе круговой тренировки связано с совершенствованием функций различных анализаторов, в первую очередь двигательного, сохранения статического и динамического равновесия; обогащением новыми разнообразными двигательными умениями и кавыками. Упражнения на станциях должны подбираться по основным направлениям развития ловкости:

- ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы (телесная ловкость: умение быстро лечь, встать, повернуться и т.д.);
- ловкость в упражнениях со сложными условиями быстро меняющейся обстановки (преодоление полос препятствий, лазание);
- ловкость в упражнениях с меняющимся сопротивлением (перетягивания, сопротивления, единоборства);
- ловкость в упражнениях с манипуляцией предметами (броски, ловля, перебрасывания, метания);
- ловкость в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников;
- ловкость в игровых упражнениях (обводка, перехват подачи с отскоком от стены, передачи мяча в парах и т.д.);

Упражнения на развитие ловкости необходимо включать во все занятия, проводимые по методу круговой тренировки.

УПРАЖНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

I. И.П. - Основная стойка. В ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг с продвижением на отрезках прямой. То же, сочетая движения рук в стороны с хлопками под согнутым коленом поочередно правой и левой ноги. То же, сочетая движения рук в стороны с хлопком под прямой ногой поочередно с оттянутым носком.

II. И.П. - Основная стойка. Одновременная постановка рук на восемь счетов поочередно на пояс, к плечам, вверх, два хлопка вверх с последующим возвращением рук вниз. То же, но движения руками выполнять во время ходьбы на месте. То же, но движения руками выполнять во время прыжков на двух ногах.

III. И.П. - Лежа на животе, держать малый мяч в руках впереди.

Подбрасывать и ловить мяч двумя руками. То же, но держать мяч в левой (правой) руке и перебрасывать верхом из руки в руку. То же, но подбрасывать мяч вверх с последующим хлопком ладонями об пол.

IV. И.П. - Стоя в шаге, малый мяч внизу, расстояние от мишени 3 м. Бросок в мишень с места. То же, но с разбега; 3 шага в прыжке с расстояния 5 метров. То же, но с разбега: 5-7 шагов с расстояния 10-15 м.

V. И.П. - Партнеры стоят в шаге, лицом друг к другу, расстояние 2-3 м, у одного из партнеров баскетбольный мяч сверху. Верхняя передача в паре двумя руками из-за головы. То же, но после поворота на 360 градусов, чередуя повороты в правую и левую стороны, на одной ноге, расстояние 3 м. То же, но с предварительным вращением мяча вокруг себя.

VI. И.П. - Первый партнер - сед ноги врозь, руки перед грудью; второй - стоит лицом к первому на расстоянии 2-3 м с волейбольным мячом. Прием и передача мяча первым партнером верхом с перекатом на спину. То же, но с приседанием на одну ногу. То же, но с приседанием на обе ноги.

VII. И.П. - Стоя боком к стенке, ноги врозь, набивной мяч 1-2 кг перед грудью, локти в стороны. Перенос веса тела на толчковую ногу с отклонением туловища назад, резко выпрямить ноги с поворотом туловища вперед, толчок мяча в стену под углом 45 градусов. То же, но держа мяч одной рукой. То же, но со взмахом и

активной постановкой маховой ноги.

VIII. И.П. - Стоять, ноги на ширине плеч, руки удерживают набивной мяч весом 1-3 кг. Приседать и вставать с грузом на голове. То же, но вставая на гимнастическую скамейку и сходя с нее. То же, но передвигаясь по гимнастической скамейке.

IX. И.П. - Упор присев на мате. Кувырок вперед в группировке. Встать, повернуться и повторить задание. То же, но из приседа полубоком к мату, с захватом руками бедер, боком через спину. То же, но из положения сидя на мате, ноги врозь, с захватом руками бедер, боком через спину.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость – это способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Для развития гибкости применяются упражнения с увеличением амплитуды движений. Путем систематических упражнений можно значительно увеличить эластичность связочного аппарата, а, следовательно, и подвижность в суставах.

На станциях круговой тренировки необходимо чередовать упражнения: в начале занятий по методу круговой тренировки необходимо включать бег, как фактор способствующий разогреву мышечного аппарата и увеличивающий способность его к растягиванию. Среди общеразвивающих упражнений следует выполнять выпады, шпагаты, наклоны, вращения, махи с предельной амплитудой. Упражнения могут быть пассивными и активными. Пассивные -это упражнения с помощью партнеров, отягощений и.т.д. На станциях круговой тренировки упражнения на гибкость могут выполняться с различной скоростью: малой - для плохо подготовленных студентов и большой - для более подготовленных спортсменов.

УПРАЖНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

I. Круговые движения руками: вперед, карал, с отягощениями и без них.

II. И.П. - Партнеры стоят спиной друг к другу, сцепившись в локтевых суставах. Отводить лопатки назад с прогибанием плечевого пояса, и за счет совместных усилий возвращаться назад в и.п. То же, но взявшись снизу руками выпадами

вперед. То же, но взявшись вверху руками выпадами вперед.

III. И.П. - Партнёры сидят спиной друг к другу ноги врозь, соединив руки в локтевых суставах. Силовое разворачивание туловища вправо и влево с оказанием сопротивления партнеру. То же, но прямые руки в стороны. То же, но с попыткой вывести партнера из равновесия, прижимая его к полу боком.

IV. И.П. - Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка снизу сзади, хватом за концы. Перешагивание через гимнастическую палку с последующим переводом палки назад через сторону. То же, но перешагивая через палку вперед, назад. То же, но перешагивая через палку с выкрутом рук назад-вверх.

V. И.П. - Вис стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись за рейку вверху. Отведение туловища вперед с прогибанием позвоночного столба в грудной клетке. То же, но из положения полуприседа. То же, но из положения стоя боком к гимнастической стенке.

VI. И.П. - Первый партнер лежит на животе, руки вверху, второй стоит согнувшись над первым, ноги врозь, руками взявшись за лучезапястные суставы первого. Пассивное отведение вверх-назад рук первого партнера вторым с прогибанием спины. То же, но партнер стоит на коленях. То же, но стоя с выпадом вперед первого партнера.

VII. И.П. - Ноги на ширине плеч, баскетбольный мяч спереди. Передача мяча из-за спины правой (левой) рукой с ловлей его спереди двумя руками. То же, но мяч сзади, передача мяча из-за спины двумя руками и ловлей его спереди. То же, но передача мяча между ног из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

VIII. И.П. - Стойка ноги врозь, руки за голову. Перенос центра массы с одной ноги на другую, голову и спину держать прямо. То же, но на голове набивной мяч весом 1-3 кг. То же, но на голове мяч весом 3-5 кг.

XI. И.П. - Партнеры стоят спиной друг к другу, взявшись за руки вверху. Одновременные выпады вперед поочередно правой и левой ногой. То же, но одновременные повороты с вращением вокруг своей вертикальной оси (в разные стороны). То же, но из положения низкого приседа.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость – это способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности. Главный принцип воспитания общей выносливости круговым методом заключается в постепенном увеличении физических упражнений различной интенсивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышц. Силовую выносливость можно развивать с помощью упражнений с отягощениями, с преодолением собственного веса, веса партнера.

Упражнения применяются на основе принципа постепенности, при этом, прирост нагрузки сначала идет за счет увеличения станций на силу в комплексе, а затем за счет количества повторений на каждой станции. Рекомендуется индивидуальный метод работы со студентом.

Эффективным средством для развития скоростной выносливости является спринтерский бег с постепенным увеличением длины отрезков, прыжковые и метательные упражнения. Наряду с развитием физического качества параллельно воспитываются и морально-волевые качества: устойчивость в борьбе с ощущениями утомления. Если необходимо развивать качество игровой выносливости, то следует увеличивать станции с игровыми упражнениями.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

I. И.П. - Стоя лицом к гимнастической стенке, руками взяться за рейку на уровне головы. Лазание по лестнице вверх и вниз при помощи рук и ног. То же, но лазание вверх при помощи рук, а спуск при помощи рук и ног. То же, но лазание вверх при помощи рук, спуск тоже при помощи рук.

II. И.П. - Стоя лицом к гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке вверх, спускаться по наклонной скамейке ногами вперед, лицом к скамейке. То же, но спускаться вперед ногами с опорой руками сзади. То же, но спускаться вниз руками вперед, лицом к скамейке.

III. И.П. - Стоя на коленях в упоре. Передвижение по кругу на 360 градусов с упором на руки, стоя на коленях, чередуя правую и левую стороны. То же, но из упора лежа.

IV. И.П. - Упор-присев, мяч в руках внизу. Продвижение вперед, перекатывая

мяч руками. То же, но с двумя мячами. То же, но с тремя мячами.

V. И.П. - Упор, стоя на коленях. Передвижение на коленях спиной вперед. То же, но из упора присев. То же, но из упора лежа.

VI. И.П. - Стойка: ноги на ширине плеч, руки на поясе, локти назад. То же, но выполнять прыжки из полуприседа. То же, но прыжки из низкого приседа.

VII. И.П. – Сидя в упоре сзади, ноги на ширине плеч. Передвижение в упоре сзади по кругу или по прямой. То же, но с набивным мячом 2-3 кг на ногах. То же, но с набивным мячом 5-8 кг на ногах.

VIII. И.П. - Лечь животом на гимнастическую скамейку поперек, закрепив ноги за перекладину гимнастической стенки, руками захватив ближний край скамейки. Поднимать туловище, прогибая спину, отводить голову назад, опираясь руками о скамейку. То же, но руки за голову. То же, но в руках сверху набивной мяч 1-3 кг.

IX. И.П. - Ноги на ширине плеч, руки произвольно. Приседания с выносом рук вперед. То же, но с блином от штанги 2,5-5 кг. То же, но с блином 5-10 кг.

X. И.П. - Низкий присед, руки произвольно. Ходьба с продвижением вперед, голову не наклонять, спина прямая. То же, но руки на поясе. То же, но руки за головой.

В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в любой части учебно-тренировочного занятия. Ее построение будет зависеть от контингента занимающихся, их физической подготовленности.

Включение круговой тренировки в подготовительную часть занятия будет нести характер подводящих упражнений к основной части, подготовке организма к предстоящей работе, которая связана с овладением или совершенствованием техники контрольного норматива или закрепления программного материала.

Круговой метод найдет также достаточное применение и в основной части занятия, будет служить комплексному развитию необходимых физических качеств, готовить студентов к овладению необходимыми двигательными умениями и навыками, решению оздоровительных и воспитательных задач.

☑ 3. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Методика обучения, применяемая в круговой тренировке различна и может варьироваться. Она включает ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающихся. Рассмотрим следующие основные разновидности круговой тренировки.

I. По методу **непрерывного упражнения** (преимущественная направленность на развитие выносливости) круговая тренировка проводится без перерывов и состоит из нескольких повторений прохождения круга в зависимости от количества станций (обычно 10-15). По данному методу тренировка может проходить в нескольких вариантах:

а) Упражнения проводятся без пауз и без целевого времени в момент выполнения упражнения и между кругами. После того, как разучены упражнения и проведено испытание, определившее максимальное число повторений каждый студент получает дозировку упражнений в соответствии с уровнем своей физической подготовленности. Упражнения на каждой станции и переход между ними выполняются в свободном темпе, без учета времени. Повышение нагрузки идет за счет увеличения числа повторений на 1 или 2 на каждой станции или за счет перехода к более трудному комплексу.

б) Упражнения проводятся без перерывов, со стандартным временем тренировки и стандартным числом повторений, но различным прохождением кругов. После того, как были разучены упражнения и определен уровень нагрузки на каждой станции проводится тренировка со стандартным тренировочным временем. Дозировка и время прохождения каждого круга остаются стандартными, а количество кругов увеличивается.

II. По методу **интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха** (с преимущественной направленностью на развитие силы и скоростной выносливости) круговая тренировка проводится с краткими

перерывами как между упражнениями так и между кругами, обычно 10-15 станций. Имеет варианты.

а) Проведение тренировки с индивидуальной дозировкой упражнений и интервалом отдыха 30-45 сек. При этом время отдыха зависит от величины нагрузки данного упражнения и физической подготовленности студентов. Чем выше интенсивность упражнений, тем успешнее будет развиваться максимальная сила, скоростная сила, скоростная выносливость. При этом надо помнить о том, что увлечение темпом в ущерб точности выполнения упражнения недопустимо.

Б) Подбираются упражнения, которые студент может выполнять на протяжении 30 сек. работы без спешки и точно, с постоянным интервалом отдыха в 30 сек. Повышение индивидуальной нагрузки идет за счет увеличения прохождения количества кругов всей группой. Применение круговой интервальной тренировки с паузами отдыха в подготовительной части урока обычно заменяет разминку и общефизическую подготовку при прохождении одного круга. Прохождение 2-3-х кругов в основной части урока решает задачи как ОФП, так и целенаправленного развития физических качеств.

Ш. По методу интервального упражнения с полным интервалом отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость, специальную выносливость). Различают следующие варианты:

а) На каждой станции студенты выполняют упражнения 10-15 сек с паузами отдыха 30-90 сек (зависит от тренировочного эффекта нагрузки). Повышение тренировочной нагрузки идет за счет сокращения тренировочного времени с 15 секунд до 10 сек при условии сохранения прежнего количества повторений.

б) Работа на станции не ограничена временем и каждое упражнение повторяется 8-10 раз в среднем темпе, пауза отдыха от 30 до 180 сек в зависимости от нагрузки. Повышение нагрузки идет за счет выполнения упражнений в более высоком темпе при постоянном интервале отдыха. Во время отдыха применяются упражнения на расслабление и растягивание. Данный метод подходит более для работы с более подготовленными студентами юношами.

При использовании любой методики проведения занятий круговым

методом необходимо следить за реакцией организма на нагрузку, за физическим развитием, при этом, сделать это может сам студент, регулярно измеряя свой пульс. При успешной адаптации организма пульсовая кривая идет по наклонной вниз.

Перечисленные варианты круговой тренировки с применением методов непрерывного и интервального упражнений имеют ряд преимуществ:

- являются более простой промежуточной формой, облегчающей внедрение круговой тренировки в занятия физическим воспитанием;
- тренер или преподаватель имеют большую возможность сосредоточить свое внимание на решении основных задач физического воспитания студентов;
- концентрируется внимание студентов на четко осознанном и правильном выполнении задания на станциях, воспитывается самостоятельность.

☑ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Алабин В.Г., Зверник В.И., Масловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать. Минск, 1974.

Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск, 1980.

Колтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения. М., 1973.

Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1973.

Чунин В.В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно-круговой форме. Теория и практика физической культуры, N10. М., 1977.

Шолих М. Круговая тренировка. М., 1966.