

Утверждаю:  
Директор МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»  
\_\_\_\_\_ С.И. Яценков

**Методическое пособие**  
**«Метод круговой тренировки»**

Составитель: педагог-организатор  
МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»  
Н.А.Жукова

Великий Новгород

2015 год

Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Развитие физических качеств имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы. Выполнение упражнений обеспечивается совокупностью медико-биологических и физиолого-психических процессов. При осознанном выполнении упражнений совершенствуются умственные способности. Овладение различными движениями, их точное и своевременное применение в соответствии с конкретно сложившимися условиями требует от обучаемых осмысленных действий, памяти и внимания.

В наше время во время проведения занятий нечасто используется одна из форм повышения организации физического развития - метод круговой тренировки.

Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Морганом Р. и Адомсоном Г. в 1952-1958 годах. Независимо от них к идее круговой тренировки пришли: Б. Д. Фрактман, М. Шолих, Л. Геркан, Х. Муртазин и М. Пейсахов, Г. Хачатуров, В. В. Чунин, И. А. Гуревич.

Основная цель круговой тренировки - это эффективное развитие двигательных качеств. Такая цель предполагает комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

Круговая тренировка позволяет решать ряд воспитательных задач. Прежде всего, она связана с формированием у учащихся чувства ответственности за порученное дело, настойчивости в достижении цели, честности, добросовестного стремления к физическому совершенствованию, способствует воспитанию самостоятельности и активности.

Круговой метод - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально

подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм - силовой выносливости скоростной выносливости и скоростной силы. Она способствует прогрессированию нагрузок, повышает моторную плотность занятий, делая их более эмоциональными и разнообразными, дает положительные результаты, способствует успешному развитию общей и специальной физической подготовки.

Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений, которые подбираются в соответствии с определенной схемой - «символом круговой тренировки» и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются по символическому кругу. На каждой «станции» повторяется один вид движений или действий.

Организуя круговую тренировку, необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. В результате перестройки организма, происходящей под их воздействием, развиваются и совершенствуются физические качества, двигательные навыки, улучшается координация движений, укрепляется здоровье обучающегося.

Применение метода круговой тренировки дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиться высокой работоспособности организма.

Круговая тренировка позволяет большому числу обучающихся одновременно выполнять индивидуально дозированные задания в точно установленное время с определенными перерывами или же во все более сокращаемое тренировочное время, т.е. проходя круги в так называемое «целевое время». Она приучает к самостоятельному мышлению, развитию физических способностей, вырабатывает алгоритмы двигательных действий. Очень существенным является то, что она позволяет обеспечить индивидуализацию тренировочного процесса, эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку. Подбирая и составляя комплекс физических упражнений для круговой тренировки, следует

учитывать различия в функциональных возможностях организма девушек и юношей. Физические нагрузки для девушек должны быть меньшими как по объему, так и по интенсивности по сравнению с нагрузками, используемыми на занятиях круговой тренировки с юношами.

Главным требованием при распределении упражнений в комплексе круговой тренировки является необходимость распределить их так, чтобы нагрузка изменялась, охватывая поочередно главные мышечные группы. Определённого желаемого тренировочного эффекта добиваются за счёт воздействия двумя или тремя различными упражнениями на одну и ту же группу мышц.

Методическими особенностями круговой тренировки, как формы физической подготовки учащихся, являются:

- обусловленность выбора упражнений возрастом, особенностями физического состояния занимающихся и содержанием программы по физическому воспитанию;
- направленность комплексов круговой тренировки на решение задач данного занятия, разностороннюю физическую подготовку учащегося и гармоническое развитие двигательных качеств;
- использование различных вариантов упражнений, применяемых в круговой тренировке, позволяет реализовывать дифференцированный подход в процессе занятия.

При проведении круговой тренировки используются три метода:

1. Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим. В этом методе нет пауз между упражнениями. Особенность этого метода - постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15 - 20 секунд) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30 - 40 секунд). Этот метод направлен, прежде всего, на воспитание общей и силовой выносливости, способствует комплексному развитию двигательных качеств.

Упражнения можно проводить двумя способами:

- учащиеся проходят один или несколько «кругов», не ограничивая общее время, затрачиваемое «на круг». При этом нагрузка в каждом упражнении сравнительно невелика. Ее можно последовательно повышать за счет увеличения числа повторений или за счет увеличения применяемых отягощений;
- учащиеся проходят 1 – 3 «круга» с ограничением и фиксацией времени. Обычно вначале учащиеся не укладываются в норму времени, затем, по мере возрастания тренированности, норма выполняется.

Повышать нагрузку можно несколькими путями:

- уменьшая ее время прохождения круга, на каждом занятии на 30 – 60 секунд;
- оставляя неизменным общее время, но увеличивая число повторений каждого упражнения;
- оставляя без изменения общее время и число повторений, но увеличивая число упражнений.

2. Поточно-интервальный метод, базирующийся на 20 - 40 - секундном выполнении простых по технике упражнений с мощностью работы (50% от максимальной) на каждой станции с минимальным интервалом отдыха. Здесь интенсивность достигается за счет сокращения контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечнососудистую системы.

Продолжительность каждого упражнения может колебаться, от 10 до 15 секунд, продолжительность паузы между упражнениями от 30 до 90 секунд, продолжительность паузы между «кругами» от 2 до 5 мин.

При построении занятия в соответствии с этим методом также могут быть различные варианты:

- продолжительность подхода ограничена по времени (например, 30 сек.). За это время каждый учащийся должен выполнить максимальное число повторений. Если оно превышает 25 - 30, то необходимо увеличить отягощение или усложнить условия выполнения упражнения;
- продолжительность подхода также ограничивается временем, но обучающийся выполняет не максимальное, а оптимальное число повторений в сравнительно спокойном темпе;

- продолжительность подхода ограничивается числом повторений (например, 20 или 25 повторений в каждом упражнении).

3. Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности обучающихся. Упражнения в данном режиме выполняются с мощностью работы до 75% от максимальной, и продолжительностью 10 - 20 секунд, а интервалы отдыха остаются полными (до 90 секунд). Подобный метод развивает максимальную и "взрывную" силу.

Существуют следующие варианты круговой тренировки:

- по методу длительного непрерывного упражнения. Занятия проводятся без перерывов и складываются из одного, двух или трех проходов круга. (применяются в основном для развития общей и силовой выносливости);
- по методу экстенсивного интервального упражнения (применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. д.);
- по методу интенсивного интервального упражнения (он рассчитан на совершенствование скоростной силы, максимальной силы, специальной, скоростной и силовой выносливости).
- по методу повторного упражнения (предлагается использовать для развития максимальной и скоростной выносливости).

Разные варианты круговой тренировки, даже при одинаковом подборе упражнений, будут по-разному влиять на работоспособность и соотношение воспитываемых физических и двигательных качеств (в зависимости от сочетания работы и отдыха).

Характерными чертами круговой тренировки:

- последовательность выполнения упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных «по кругу»;
- использование хорошо освоенных упражнений;
- периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях»;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп;
- регламентация работы и отдыха на каждой «станции»;
- индивидуализация тренировочной нагрузки;
- систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

Круговая тренировка ориентирована на групповые занятия. Упражнения в круговой тренировке подбираются таким образом, чтобы нагрузка равномерно распределялась на все группы мышц, аэробную нагрузку получала сердечнососудистая и дыхательная системы.

Для проведения занятий по методу круговой тренировки составляются комплексы, направленные на всестороннее развитие организма из 10 или 12 относительно несложных упражнений, а в комплексах, имеющих специализированные задачи, не более 6 или 8. Простота движений позволяет повторять их многократно. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств.

Выбор упражнений и степени нагрузки тренировочных комплексов основывается на ряде правил:

- задача - развитие силы: степень усилия при упражнении допускает до 10 повторений;
- задача - развитие силовой выносливости: степень усилия при упражнении допускает более 10, но менее 30 повторений;
- задача - развитие выносливости: степень усилия при упражнении допускает более 30 повторений.

Изменяя в упражнениях степень нагрузки и проводя их в соответствии с особенностями того или иного основного метода можно развивать силу, скоростную силу, силовую выносливость или только выносливость.

В зависимости от физической подготовленности, обучающиеся объединяются в подгруппы по 5 - 7 человек, получают задания, равномерно распределяясь по всем «станциям» и, по сигналу педагога одновременно, начинают выполнять упражнения, соответствующие данному «месту». Смена мест производится по кругу в определенной последовательности.

На первое занятие по круговой тренировке целесообразно запланировать 45 минут. Исходя из опыта, обучающиеся обычно неправильно выполняют упражнения, спешат, путаются в подсчете повторений.

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.

Использование метода круговой тренировки на моих занятиях дало наглядный результат в развитии физических качеств, творческих способностей учащихся. Также использование данного метода повысил моторную плотность занятий, сделав их более эмоциональными и разнообразными.

Круговая тренировка способствует развитию коллективизма, взаимовыручки, сплочению подросткового коллектива.

При использовании в своих занятиях метода круговых тренировок из 15 человек за 9 месяцев - семеро смогли выполнить нормативные разряды по лёгкой атлетике.



## **Литература:**

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания» Учебник для студентов факультета физической культуры педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1990. - 218с.
2. Верхошанский, Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов» - М.: Физкультура и спорт; 1988 - 330 с.
3. Гуревич, И. А. «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки» - 2-ое изд. - Минск: Высшая школа, 1980. - 253 с.
4. Гуревич И.А. «Круговая тренировка при развитии физических качеств» - Минск: Высшая школа, 1985. -256с.
5. Киселев, В.П., Лобанов А.Г., Червяков А.П. «О повышении эффективности круговой тренировки в школьном уроке физической культуры» - М: Физкультура и спорт, 1980. - 296 с.
6. Кряж, В.Л. «Круговая тренировка в физическом воспитании студентов» - М.: Высшая школа, 1982. - 120 с.
7. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» - М: Академия, 2001. - 480 с.
8. Шолих М. «Круговая тренировка» - М.: ФиС, 1966. -174 с.

## **Интернет – источники:**

1. <https://www.youtube.com/>
2. [http://sportwiki.to/Круговая тренировка для начинающих](http://sportwiki.to/Круговая_тренировка_для_начинающих)
3. <http://referatwork.ru/refs/source/ref-40969.html> Использование кругового метода в спортивной тренировке – реферат, курсовая работа, диплом
4. <http://bmsi.ru/doc/23f03574-3ec7-475a-805e-42d3a7674f28> Популярные статьи - библиотека международной спортивной информации
5. [http://www.kanskolimp.ru/index.php?id=28&Itemid=43&option=com\\_content&view=article](http://www.kanskolimp.ru/index.php?id=28&Itemid=43&option=com_content&view=article) Упражнения круговой тренировки
6. [http://revolution.allbest.ru/sport/00029731\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00029731_0.html) Использование кругового метода в спортивной тренировке
7. Видеоматериалы и презентации.

Приложение  
Примерные комплексы упражнений  
по общей физической подготовке

Комплекс № 1

1. Стоя, ноги на ширине плеч, опираясь руками о пол переходить в упор лёжа и наоборот, не сгибая ног в коленях.
2. Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперёд и встать на носки, и.п.
3. Сидя на коленях, руки произвольно, садиться поочерёдно с правого (левого) бока, помогая руками сохранять равновесие.
4. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки вверх на месте, чередуя смену ног в безопорном положении.
5. Из упора сидя сзади, ноги врозь, набивной мяч между ног, поднимать до вертикального положения ноги, соединив их вместе, и.п.
6. Из основной стойки поочерёдное перешагивание гимнастической палки вперёд-назад.
7. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полёта мяча.
8. Лёжа на животе, руки вдоль туловища, отведение ног и туловища назад с фиксацией прогнутого положения.
9. Прыжки на месте через скакалку, вращая вперёд.
10. Из упора лёжа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки.

Комплекс № 2

1. Переход из положения упор присев в положение упор лёжа и наоборот прыжком.
2. Лечь на спину, гантели весом 2-5 кг на груди. Выжимать гантели, сгибая и разгибая руки. Вдох делать перед жимом, выдох – во время опускания гантелей.
3. Сидя ноги врозь, лицом к стенке на расстоянии 2 м, баскетбольный мяч перед грудью. Броски двумя руками от груди.

4. Упор присев. Переход в равновесие поочерёдно на левой и правой ноге, руки вверх, в стороны с последующим возвращением в и.п.
5. Вис на гимнастической стенке за верхнюю рейку. Поднимать и опускать ноги, фиксируя группировку. Вдох делать во время поднимания ног, выдох – при опускании.
6. Наступить на гимнастическую скамейку и сходить с поворотом на 180 градусов с гантелями в руках.
7. Прыжки со скамейки-ноги врозь и на скамейку - ноги вместе с продвижением вперёд.
8. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине таза, руки за головой. Приподнять спину вверх не отрывая поясницы от мата, вернуться в и.п. Во время подъёма сделать выдох, при опускании туловища вниз – вдох.