

## КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

*Алексей Самельевич Шнайдер*

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа «Кольцовские надежды», 630559, Россия, Новосибирская область, Новосибирский район, р. п. Кольцово, д.15, тренер-преподаватель по легкой атлетике, тел. (383)306-37-70, e-mail: [olimpic2007@mail.ru](mailto:olimpic2007@mail.ru)

В статье представлен один из методов подготовки спортсменов - легкоатлетов – круговая тренировка. Раскрыта эффективность данного вида с учетом ограниченной материально-технической базы особенно в зимний период.

**Ключевые слова:** круговая тренировка, двигательные (физические) качества, спортивная подготовка.

## CIRCUIT TRAINING IN THE SPORTS TRAINING

*Alex S. Schneider*

Municipal budgetary educational institution of additional education of children detsko-youthful sports school «Koltsovsky of hope», 630559, Russia, Novosibirsk region, Novosibirsk district, r. p. Koltsovo, d. 15, a coach and teacher in athletics, tel. (383)306-37-70, e-mail: [olimpic2007@mail.ru](mailto:olimpic2007@mail.ru)

The article presents one of methods of preparation of sportsmen - athletes – circuit training. The effectiveness of this type given the limited material and technical base, particularly in winter.

**Key words:** circuit training, motor (physical) qualities, athletic training.

Физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры. Она создаёт предпосылки для хорошего здоровья, успешной учебной и трудовой деятельности, позволяет быть готовым к защите Родины.

Основу физической культуры и спортивной подготовки составляет большая разносторонность и многообразие. Одной из актуальных проблем повышения эффективности тренировочного процесса является его интенсификация, то есть вопрос увеличения доли работы с интенсивностью, стимулирующей у спортсменов рост общей и специальной подготовленности в ходе всего тренировочного процесса.

Изучение литературных источников и практический опыт работы при ограниченной материально-технической базе в зимней период позволяет нам выдвинуть предположение о том, что одним из множества рациональных путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса может стать применение методики круговой тренировки.

В основе традиционной круговой тренировки лежит три метода:

1. Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода заключается в постепенном повышении индивидуальной нагрузки за счёт повышения мощности работы и увеличения количества упражнений в од-

ном или нескольких кругах. Этот метод способствует комплексному развитию двигательных (физических) качеств.

2. Поточно-интервальный, который базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений на каждой станции с минимальным отдыхом. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

3. Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его заданий составляет 75-80 % от максимальной и достигается за счёт увеличения интенсивности и сокращения времени работы при стандартном объёме с сохранением временных параметров отдыха. Подобный режим развивает максимальную и «взрывную» силу, обеспечивает прирост скоростной и силовой выносливости [1].

Нужно отметить, что при помощи различных программ круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные (физические) качества, видеть наглядно результаты работы.

В комплексы круговой тренировки включают разнообразные физические упражнения. Все они представляют собой двигательную деятельность, выполняемую в соответствии с конкретными задачами, закономерностями и методами спортивной тренировки.

Для повышения воздействия круговой тренировки на развитие тех или иных качеств можно менять нагрузку следующим образом: увеличивать количество повторений за то же время; сокращать время на выполнение того же количества повторений; увеличивать количество кругов; изменять характер отдыха (пассивный, активный); сокращать время отдыха; внедрять новые, более эффективные упражнения.

Как известно из теории и методики физической культуры силовые, скоростные, скоростно-силовые возможности спортсмена, выносливость и гибкость во многих случаях взаимосвязаны друг с другом. Также взаимосвязаны друг с другом и эффекты тренировки различных физических качеств.

Поскольку физические качества проявляются при выполнении физических упражнений, то изменение уровня развития этих качеств, приводит к изменению результата в этих упражнениях (Л.Б. Губман, М.Р. Могенович, 1969).

Явление, когда изменение результата в одном упражнении влечёт за собой изменение результата в другом, получило название «перенос тренированности». В практике физического воспитания и спорта различают положительный и отрицательный перенос двигательных навыков и физических качеств [2]. Но поскольку в круговой тренировке решаются в основном задачи физической подготовки, то наибольший интерес для нас представляет положительный перенос физических качеств.

Одно из необходимых условий для эффективного переноса физических качеств с помощью круговой тренировки – это общность элементов функциональных систем, обеспечивающих выполнение упражнений комплекса тренировки, с функциональными системами, обеспечивающими выполнение основного соревновательного упражнения. Увеличение объёма и интенсивности на-

грузки приводит к оживлению адаптационных сдвигов, увеличению прироста тренированности, как следствие этого, к активизации её переноса.

Круговая тренировка как одна из многих организационно-методических форм использования физических упражнений должна применяться в соответствии с рядом методических правил. Некоторые из этих правил разрабатывались на основе экспериментального изучения особенностей проявления закономерностей физического воспитания и спортивной тренировки, другие формировались в учебном или тренировочном процессе [3].

Первое правило гласит: нужно воспитывать сознательное и активное отношение к круговой тренировке у занимающихся. Одним из путей повышения активности является формирование социально-значимых мотивов физической и спортивной деятельности. Таковыми мотивами могут стать стремление к совершенствованию, потребность в активном движении и т.д. Чтобы все мотивы стали убеждением, их необходимо укреплять результатами самоконтроля, статистическими данными, фактами из биографий известных спортсменов. Важными факторами мотивации будут являться качество и условия проведения занятий, соответствие их направленности и содержания интересам занимающихся.

Второе правило заключается в следующем: обеспечение наглядности во многом определяет успешность применения круговой тренировки. Основными задачами наглядности являются: уменьшение времени объяснения содержания комплекса; обеспечение правильной техники выполнения упражнения; определение величины нагрузки на каждой станции. Применение карточек и плакатов на каждой станции с указанием исходного положения, техники выполнения упражнения, количество подходов и повторений упражнения, интервал и характер отдыха будут являться положительным моментом

проведения занятий.

Третье правило: строгое соблюдение меры доступного при дозировании нагрузки. Доступной считается нагрузка, не приносящая вреда занимающемуся. Однако, она должна быть достаточной, чтобы вызвать прирост показателей общей и специальной работоспособности. Факторами, определяющими доступность нагрузки, являются возможности занимающихся – субъективные и трудность упражнения – объективные. Ориентирами оценки доступности служат симптомы утомления, регистрируемые визуально или полученные путём опроса и данные оперативного контроля – частота сердечных сокращений, частота дыхания и другие.

Четвёртое правило: систематическое повышение тренировочной нагрузки.

Адаптация – это универсальное свойство живого организма, позволяющее ему приспосабливаться к изменяющимся условиям существования. Она развивается в ответ на воздействия, превышающие физиологически «привычную» норму.

Круговая тренировка должна строиться с учётом особенностей протекания адаптационных процессов под влиянием тренировочных нагрузок. Одна из них заключается в том, что при неизменной тренировочной нагрузке адаптация

проявляет тенденцию к угасанию по мере воздействия нагрузки. Для активизации адаптационных процессов, приводящих к повышению уровня функциональных возможностей, необходимо увеличивать воздействие нагрузки.

В табл. 1 показаны изменения спортивных показателей при использовании круговой тренировки в группе легкоатлетов спортивного класса

*Таблица 1*

**Показатели разносторонней подготовки в процессе применения  
круговой тренировки**

Ф.И.	Бег 30 м. (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание (ю) (раз) Отжимание (д) (раз)			Пресс за 30 сек. (раз)			6-ти минутный бег (метров)		
Класс	7	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9
Ковлёв Д.	5,1	4,5	4,2	184	221	251	15	18	20	26	32	34	1390	1450	1600
Сизов Д.	4,8	4,6	4,5	178	213	217	11	15	16	32	36	40	1450	1550	1650
Зуев Д.	5,3	4,6	4,4	175	188	197	6	9	12	22	24	28	1350	1410	1550
Мазун Н.	5,5	4,5	4,4	179	218	225	10	14	16	30	32	33	1420	1510	1680
Акимов В.	4,8	4,4	4,3	186	209	242	9	13	15	32	35	38	1250	1400	1550
Егоров Е.	5,4	5,1	4,6	166	179	185	6	10	12	24	28	32	1325	1490	1590
Копанёва Д.	5,1	4,9	4,7	185	195	210	21	30	34	23	31	34	1250	1380	1480
Курлова М.	5,1	4,8	4,6	192	204	214	15	21	30	24	31	33	1340	1420	1500

Из всего выше изложенного можно сделать вывод, что активное применение разнообразных упражнений и правил круговой тренировки, при методически правильном их сочетании, является достаточно сильным средством повышения разносторонней физической подготовки в спортивной тренировке.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 143 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
3. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Минск: Высшая школа, 1982. – 120 с.

© А. С. Шнайдер, 2016