

## КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

**Козлова Н.И. к.пед.н., доцент, Кудрицкий В.Н. к.пед.н., профессор**  
Брестский государственный технический университет, Республика Беларусь, г. Брест,  
ni.kozlova2017@yandex.ru

**Ключевые слова:** круговая тренировка, физические упражнения, нагрузка, физические качества, самостоятельные занятия.

**Аннотация:** *в статье рассматриваются вопросы, связанные с процессом физической подготовки студентов и одной из его организационно-методических форм – круговой тренировкой. Для комплексного развития двигательных качеств используются различные варианты круговой тренировки. Рекомендуется также использовать круговую тренировку при организации самостоятельных занятиях физическими упражнениями.*

Круговая тренировка возникла как организационно-методическая форма применения физических упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств студенческой молодежи.

Материалом для круговой тренировки служат в основном несложные упражнения из гимнастики, легкой и тяжелой атлетики, других видов спорта. Простота подобранных физических упражнений позволяет повторять их многократно и комплексно в сочетании с различными отягощениями и без них.

Физические упражнения должны подбираться так, чтобы при их выполнении обеспечивалось последовательное воздействие на все основные мышечные группы, и одновременно появлялась достаточная нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Круговая тренировка в своем современном виде имеет ряд методических вариантов, характеризующихся строгой регламентацией при выполнении упражнений. Методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение определенных движений и действий в условиях точного дозирования нагрузки и точного установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом [2].

Эффективность круговой тренировки состоит в том, что при организации занятий можно сочетать жесткое нормирование нагрузки с ее индивидуализацией. Индивидуальная мера нагрузки определяется с помощью так называемого «максимального теста», проводится испытание на максимальное число повторений по каждому упражнению, включенному в комплекс круговой тренировки. В зависимости от результатов этого испытания назначается норма тренировочной нагрузки. Нагрузка может быть различной для каждого занимающегося, однако одинаковой для данной группы занимающихся.

Обязательное условие круговой тренировки – постоянный учет нагрузки и систематическая оценка достижений. Основой нормирования нагрузки в круговой тренировке служит регулярный замер показателей максимального теста. Предусматривается также фиксация выполненной работы на каждой «станции» и подсчет пульса до и после прохождения кругов.

Систематическая оценка достижений по максимальному тесту и учет прироста тренировочной нагрузки дают наглядное представление о развитии работоспособности по ее внешним количественным показателям. Сравнение реакции пульса на повторяющуюся стандартную нагрузку, при прохождении круга позволяет судить о том, насколько положительно идет адаптация организма к нагрузке. В этом случае обеспечивается нужный порядок как самоконтроля, так и педагогического контроля за ходом учебных занятий и за функциональным состоянием всех занимающихся.

Круговая тренировка должна применяться в сочетании с другими организационно-методическими формами. Это значит, что для круговой тренировки, как правило, отводят не все время данного занятия, а лишь часть его – 15–20 мин., а в остальное время используются другие организационно-методические формы, отвечающие содержанию данной части занятия – обучению или совершенствованию техническим приемам в избранном виде спорта [1].

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

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

На выполнение комплекса упражнений в подготовительной части занятия по методу круговой тренировки лучше отводить 10–15 мин., а упражнения рекомендуется выполнять по методу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями по методу круговой тренировки необходимо выполнить разминку, состоящую из 8–10 упражнений общего воздействия, а затем перейти к выполнению спе-

циального комплекса упражнений, используя для этого гантели, штангу, эспандеры и различное нестандартное дополнительное оборудование и тренажёры.

Для укрепления мышечного аппарата рекомендуется 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, какую силу следует развивать. Если занимающиеся ставят перед собой цель развивать максимальную силу, то целесообразно применять круговую тренировку по повторному методу, если же ставить целью развитие скоростно-силовой способности человека, рекомендуем применять круговую тренировку по интервальному методу и, наконец, для развития силовой выносливости рекомендуется проводить тренировку по непрерывному методу.

При самостоятельных занятиях по развитию силы с использованием метода круговой тренировки занимающимся рекомендуется 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 зависит от поставленной цели занятия.

При организации занятий занимающимся рекомендуется вести самоконтроль за своим самочувствием. Для этого необходимо измерить 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, 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 6–8 общеразвивающих упражнений типа зарядки, а затем приступить к выполнению основной задачи.

При воспитании физических качеств на начальном этапе тренировочного процесса рекомендуется 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.

При организации самостоятельных занятий по развитию быстроты движений рекомендуется всесторонне повышать функциональные возможности организма, связанные с проявлением высокой скорости 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 нестандартного типа. 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 скоростно-силового характера.

Если при первом варианте построения тренировки добиться повышения скоростных показателей сложно, то при втором варианте, развивая скоростно-силовые возможности, мы можем достичь высоких результатов и в увеличении скорости. При развитии быстроты рекомендуется скоростно-силовые упражнения выполнять в сочетании с собственно-силовыми упражнениями с полной амплитудой движения. К таким упражнениям можно отнести толкание и метание различных предметов, выпрыгивание из низкого приседа, перемещение отягощений на расстояние.

Методом круговой тренировки можно развивать и выносливость. Выносливость - это способность человека более или менее эффективно совершать работу в условиях наступающего утомления при продолжительных физических нагрузках. При самостоятельных занятиях по методу круговой тренировки для развития общей выносливости рекомендуется постепенно увеличивать физическую нагрузку. Здесь можно использовать бег в чередовании с ходьбой, кроссы, длительный бег небольшой интенсивности, выполняемые 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 развивать, рекомендуется 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; упражнения в беге с препятствиями и бег в гору.

Для воспитания ловкости как способности быстро и целенаправленно перестраивать двигательную деятельность, рекомендуется выполнять физические упражнения, связанные с быстрым реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. Однако надо учитывать, что упражнения, направленные на воспитание ловкости, ведут к быстрому утомлению занимающихся. Поэтому рекомендуется при выполнении комплекса упражнений, направленно-

го на развитие ловкости, использовать интервалы отдыха для полного восстановления организма занимающегося. Ловкость определяется способностью человека быстро овладевать движениями и умением быстро переключать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развивать ловкость необходимо при занятии любым видом спорта и особенно при выполнении сложных упражнений.

Для развития и совершенствования ловкости рекомендуется использовать самые разнообразные упражнения из спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, гимнастики и акробатики. Следует также учесть, что при выполнении сложных координационных движений требуются не только большие физические усилия, но и значительные нервные напряжения. Поэтому при развитии этого сложного физического качества необходимо вначале выполнять простые, а затем сложные упражнения. Развивать ловкость лучше в начале основной части занятия, после выполнения упражнений на гибкость.

Гибкость – это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Гибкость определяют степень подвижности опорно-двигательного аппарата. Поэтому развивать это качество следует до такой степени, чтобы обеспечить беспрепятственное выполнение необходимых движений. Для развития гибкости следует подбирать упражнения на растягивание мышц и связок, выполняемые пружинисто, с постепенным увеличением темпа, амплитуды и продолжительности работы. Особое внимание при развитии гибкости рекомендуется обращать на подвижность в поясничном отделе позвоночника, тазобедренном, коленном, голеностопном, плечевом и локтевом суставах.

Для развития гибкости необходимо подбирать упражнения, выполняемые с увеличенной амплитудой движения: пружинистые наклоны из основной стойки, наклоны из положения сидя; маховые движения руками и ногами. Эти упражнения можно выполнять с отягощениями и без отягощений. Эффективность развития гибкости полностью зависит от количества повторений, поэтому это требование является для всех занимающихся главным. Упражнения, направленные на развитие гибкости, следует выполнять регулярно, их можно включать в комплекс утренней зарядки, а второй раз выполнять на тренировках. Прежде чем приступить к выполнению упражнений на гибкость, рекомендуется хорошо размяться и только после этого начинать тренировку.

Самостоятельные занятия по методу круговой тренировки необходимо начинать после разминки. Подбирать комплекс физических упражнений для круговой тренировки необходимо из простых упражнений, направленных на общее развитие занимающихся. Для более рационального использования метода круговой тренировки, направленного на развитие физических качеств, рекомендуем организовывать самостоятельные занятия для

желающих во внеучебное время. Для повышения эффективности тренировочного процесса советуем широко использовать гантели, гири, штангу. Подбирать отягощения для выполнения упражнений рекомендуется в зависимости от уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся.

После прохождения каждой станции необходим интервал отдыха, направленный на восстановление функций организма после физической нагрузки. Занимаясь самостоятельно, каждый студент должен постоянно повышать свой теоретический уровень и пополнять знания в области физической культуры и спорта с целью грамотного и эффективного планирования учебно-тренировочного процесса и самостоятельных занятий.

#### **Библиографический список**

1. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств /И.А. Гуревич.– 3-е изд. перераб. и доп. – Минск : Выш. шк., 1985. – 256 с.
2. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка /В.Н. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2005. – 276 с.

**УДК 796**

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Козлова Н.И., к.пед.н., доцент, Орлова Н.В., к.пед.н., доцент**

Брестский государственный технический университет, Республика Беларусь, г. Брест,  
e-mail: ni.kozlova2017@yandex.ru

**Ключевые слова:** физическая культура, педагогическая деятельность, инновационные технологии, учебный процесс.

**Аннотация:** *в статье рассматривается педагогическая деятельность в сфере физической культуры, построенная на применении инновационных технологий. В процессе освоения современных технологий, форм, методов проведения занятий по физической культуре необходим анализ собственной деятельности преподавателя, направленной на улучшение результатов деятельности студентов и поиск путей ее совершенствования. При инновационном подходе к осуществлению педагогической деятельности студент выступает как активный субъект своего преобразования, равноправный участник учебного процесса, нацеленный на раскрытие познавательного потенциала, комплексное развитие физических способностей. Использование инновационных технологий способствует повышению интереса и привлечению студентов к занятиям физической культурой.*

В настоящее время во всех видах педагогической деятельности большое внимание уделяется развитию инновационных технологий. Применительно к педагогическому процессу инновация означает введение нового в цели, содержание, методы и формы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности преподавателя и студента.

В целях формирования физической культуры личности, гармоничного физического развития и физической подготовленности студенческой