

*Костычаков В.Ф., доцент, канд. пед. наук,
доцент кафедры ОиТСП, полковник полиции
СибЮИ МВД России,
Россия, г. Красноярск*

К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

***Аннотация:** Данная статья посвящена физическому воспитанию курсантов ОВД и некоторым особенностям применения кругового метода на занятиях по физической подготовке.*

***Ключевые слова:** круговая тренировка, физические качества, физическая подготовка.*

***Annotation:** This article is devoted to the physical education of ATS cadets and some features of the use of the circular method in physical training classes.*

***Key words:** circle training, physical qualities, physical training.*

Разнообразие, оригинальность проведения кругового тренинга и уровень круговой тренировки позволяют достичь больших возможностей, результатов в овладении сложными элементами технической подготовки на занятиях по физической подготовке курсантов ОВД, что говорит о чрезвычайной важности всестороннего развития, и гармоничному развитию двигательных навыков занимающегося.

На сегодняшний день есть еще один фактор, который помогает добиться высоких результатов в тренировочном процессе – это популяризация здорового образа жизни, правильного питания в нашем обществе. Заниматься спортом – модно.

Круговая тренировка - это одна из форм занятий, при которой упражнения выполняются занимающимися в процессе движения по кругу,

замкнутой линии, поочередно или группами на заданных местах¹.

Круговая тренировка включает в себя общее воздействие на организм занимающихся с рядом частных методов строго регламентированного упражнения.

Круговая тренировка, в сравнении с другими методами, более полно, обширно позволяет реализовать занятие по физической подготовке в сочетании с высокой моторной плотностью и служит эффективным способом в комплексном развитии физических качеств.

Еще в советской системе физического воспитания был создан ряд теоретических и методических предпосылок круговой тренировки, которые раскрывали ряд аспектов физической культуры, также специалистами из Германии исследовалась данная методика и совершенствуется в наши дни.

В физическом воспитании курсантов ОВД, использование круговой тренировки дает возможность:

- добросовестное выполнение заданий;
- стремление к физическому совершенствованию.

Как правило, для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8 - 10 относительно несложных упражнений, но если количество кругов увеличиваем, то, соответственно, уменьшаем количество упражнений. Обращаем внимание на то, что занимающиеся должны знать технику выполнения абсолютно всех упражнений, дабы исключить травматизм из тренировочного процесса и исключить эффект «недотренированности». Каждое из подобранных упражнений должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Так например, у женщины вовремя тренировки должны быть проработаны почти все основные группы мышц, а у мужчин же идет тренировка на отдельные части тела. (Например, на «ноги», это значит, что

¹ Баглаенко, Н. Круговая тренировка [Текст]: Железный мир. - 2018. - №1. – С. 21

тренировка будет состоять из упражнений, направленных на нижнюю часть туловища – бедра, икры, ягодицы).

На развитие определенных двигательных качеств влияет выполнение упражнений в различном темпе, с различным весом и из разных исходных положений. Путем серийных повторений объединяются отдельные ациклические движения в искусственно-циклическую структуру, это дает возможность комплексно развивать двигательные качества и способствует повышению общей работоспособности организма.

Систему круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений в комплексе, который заранее спланирован тренером или преподавателем. В зале располагают инвентарь, определенные места, площадки для выполнения этапа (так называемые станции), которые выполняются по замкнутому контуру в виде круга либо аналогичной фигуры. Как уже упоминалось выше, круговая тренировка – работа по станциям.

На занятиях по физической подготовке метод круговой тренировки оказывает большое воздействие, так как позволяет занимающимся выполнять упражнения одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря, оборудования, а также самореализовываться за счет сложных упражнений.

Круговая тренировка, введенная в тренировочный процесс на занятиях по физической подготовке курсантов ОВД, способствует прогрессированию нагрузок, повышает моторную плотность тренировочных занятий, делая тренировки более эмоциональными и разнообразными.

Время применения круговой тренировки, как правило, составляет 30 минут, за этот этап в среднем выполняется 5-6 кругов по 7-8 упражнений. Очень важно, чтобы была высокая интенсивность занятия, этим круговая тренировка и решает вопрос плотности. В зависимости от количества станций укладывается в соответствующий лимит времени при большой моторной плотности, это дает огромное преимущество круговой тренировке.

В зависимости от поставленных задач круговая тренировка может планироваться преподавателем в начале, середине или конце недели, а еще лучше 2 раза в неделю. Ее применение будет также зависеть от контингента занимающихся, от года тренировок, от физической подготовленности и уровня технического мастерства каждой группы.

Один из авторов методики круговой тренировки утверждает, что в тренировочном процессе особое внимание должно уделяться силовой подготовке. Наши же наблюдения показали, что самыми эффективными будет чередование кардио и силы. Ряд дополнительных «бонусов» к максимальной эффективности круговой тренировки:

1) Дозированное употребление воды во время тренировочного занятия. Следует напоминать занимающимся, что вода попадает в желудок только через 7 секунд, поэтому не стоит пить много, сколько хочется, ведь выпив неограниченное количество жидкости, становится тяжело и желание заниматься пропадает, появляется слабость и тяжесть. Помним, что вода способствует улучшению работы организма, выносливости и обильному потоотделению.

2) Правильное питание до тренировки и после. Вообще роль правильного, сбалансированного питания, в процессе жиросжигания, составляет 70% успеха к достижению фигуры мечты. Важно понимать следующее: все усилия во время тренировки могут быть напрасны, не принесут глобального результата вашей фигуре, если их «заедать» недопустимой пищей. Раз уж начал – побеждай. Но не в коем случае не следует резко обрывать подходы к пище, лишая себя счастья. Наоборот, следуя инструкции правильного питания, минимальное количество приемов пищи в день должно быть не менее 5. Пять осознанных приема, расчет калорийности рациона, нормированный питьевой режим, 7-8 часов сна, физическая нагрузка минимум 3-4 раза в неделю (кардио, ходьба, бег, прыжки) и сила (отжимания, приседания, упражнения на мышцы живота).

Еще, конечно, можно добавить ежедневный контрастный душ, баня, сауна раз в две недели. И тогда результат не заставит себя долго ждать. Подкрепив все силой воли, терпением и выносливостью, вы непременно добьетесь успеха.

3) Спортивное питание. Не стоит пренебрегать спортивным питанием, в особенности человеку, который проводит в зале не менее 4 раз в неделю. Наука не стоит на месте, сегодня спортивное питание является одним из вспомогательных инструментов для достижения как красивой, подтянутой фигуры, так и здоровья. Ведь занимаясь, например, ежедневно, организм не успевает восстанавливаться и приступать к последующей тренировке очень сложно, да и вредно. Когда-нибудь, в определенный момент времени организм даст вам сбой. Притом, что за время этого сбоя, вы потеряете большую часть того, чего добились за время высокой нагрузки. Здесь нужен ответственный, грамотный подход. Но злоупотреблять спортивным питанием тоже не стоит².

Таким образом, на занятиях по физической подготовке сотрудников ОВД, с помощью комплексов круговой тренировки можно увеличить показатели различных физических качеств, а также значительно уменьшить объемы и жировую массу занимающихся.

Целесообразно использовать круговую тренировку в тренировочном процессе на занятиях по физической подготовке курсантов ОВД, так как она способствует гармоничному развитию занимающегося во время занятий, прямолинейно воздействует на организм, прорабатывая все группы мышц.

² Апальков, А. В. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников [Текст]: Вестник Белгородского юридического института МВД России / Горбатенко А. В., Торопов В. А..- 2017. – №11. - С. 33.

Использованные источники:

1. Апальков, А. В. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников [Текст]: Вестник Белгородского юридического института МВД России / Горбатенко А. В., Торопов В. А..- 2017. – №11. - С. 33-36.
2. Баглаенко, Н. Круговая тренировка [Текст]: Железный мир. - 2018. - №1. – С. 21-22.