



УДК 371.48:796



Владимир Федорович КОСТЫЧАКОВ,
доцент кафедры оперативно-боевой и физической
подготовки Сибирского юридического института
ФСКН России (г. Красноярск), кандидат
педагогических наук, доцент

wlakost_67@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

USAGE OF THE CIRCUIT TRAINING METHOD AT THE PHYSICAL TRAINING CLASSES

Статья посвящена вопросам использования метода круговой тренировки в учебном процессе по физической подготовке в высших учебных заведениях силовых ведомств.

The article is devoted to the issues of using the circuit training method in the physical educational process at law enforcement institutions.

Ключевые слова: круговая тренировка, физическое воспитание, физические упражнения, нагрузка, пульс, максимальный тест.

Keywords: circuit training, physical education, physical exercises, physical load, pulse rate, maximum test.

Повышение эффективности и качества физического воспитания курсантов находится в центре внимания педагогов. Однако в целом система физического воспитания в высших учебных заведениях силовых ведомств все еще не отвечает современным требованиям. В последнее время широкое применение нашли специальные формы упражнений при проведении занятий. Основная из них – так называемая круговая тренировка, в которой хорошо сочетаются избирательно направленное и комплексное воздействие и строго упорядоченное и вариативное воздействие на организм человека.

Основу круговой тренировки составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Чаще всего выбирают хорошо знакомые курсантам упражнения. Если занятия проводятся в зале, то заранее намеченные места для выполнения упражнений (станции) располагают-

ся по кругу. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от задач количеством повторений или отрезком времени (15-40 сек.). [2]

Важное место в круговой тренировке занимает дозировка нагрузки. Это представляет сложность для данного метода. Можно выбрать следующий путь определения дозировки. На первом занятии перед курсантами ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время. Оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений. После 3-6 недель этим способом уточняется последующая дозировка. Для контроля нагрузки между сериями измеряется частота сердечных сокращений.

Этот метод позволяет курсантам самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества. Добиться высокой работоспособности организма – одна из



главнейших задач, которую решает круговая тренировка. Для решения этой задачи самое важное – моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств. [1]

Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием "круговая тренировка", обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе преподавателей. Однако эта форма дает эффект, если применять ее правильно. Наблюдения же показали, что многие преподаватели понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод. Он, несомненно, повышает плотность занятия, но круговую тренировку с присущими ей особенностям не следует смешивать с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение.

Остановимся подробно на особенностях круговой тренировки.

В методической литературе и практике преподавателей известен такой способ проведения упражнений, как поточный, мелкогрупповой. Группу делят на несколько небольших групп (5-6 человек), в каждой из которых задания выполняются потоком. Даются любые задания – повторение разученного движения с целью закрепления его техники, выполнение специально подобранных упражнений для развития двигательных качеств и т.д.

Термин "круговая тренировка" обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации курсантов для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит тот же мелкогрупповой поточный способ, но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено – для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – четкое нормирование физической нагрузки и в то

же время строгая ее индивидуализация. Есть и другие особенности круговой тренировки. Раскроем каждую из них.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляется комплекс из 8-10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц – рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма. [3]

В зависимости от числа упражнений в комплексе группа делится на 6-8 подгрупп по 3-5 человек.

Заранее (перед занятием) размечаются станции. Для более четкой организации занятий у каждой станции ставится указатель (стойка с укрепленным на ней плотным листом бумаги 25x30 см) с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте.

Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале. Например, можно давать подтягивание в висе и на верхней жерди разновысоких брусьев; прыжки в глубину с платформ (80x80 см), укрепленных на гимнастической стенке на разной высоте; как отягощение применять штанги, гимнастические скамейки и т.д. Преподаватель указывает каждой подгруппе, на каком месте она начинает упражняться и в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок.

Перед началом выполнения комплекса для каждого курсанта устанавливается



индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью так называемого максимального теста (МТ).

Максимальный тест определяется на первых двух занятиях. Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, курсанты по команде преподавателя начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время – 30-45 секунд, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз. Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2-3 минут для отдыха. В это время курсанты записывают число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения. По истечении 2-3 минут определяется максимальный тест этого упражнения и т.д.

После определения максимального теста для каждого устанавливается индивидуальная нагрузка или в зависимости от подготовленности группы. На последующих занятиях курсанты выполняют каждое упражнение комплекса установленное число раз, но в разных вариантах. Выполняют каждое упражнение комплекса (проходят один круг) заданное число раз в строго обусловленное время (30-45 сек.), стараясь как можно точнее исполнять каждое движение. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз). [4]

Организм курсантов постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения:

$$\frac{MT}{2} + 1, \frac{MT}{2} + 2$$

и т.д. – в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса. Каждый из них повторяется без изменений на 4-5 занятиях.

На последнем из них рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами, чтобы курсантам были видны их достижения.

Для лучшей организации в каждой из групп нужно назначить старшего (групповода), который помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их, следит за соблюдением установленной дозировки. Преподаватель выбирает место, откуда ему более удобно наблюдать за группой, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь. Преподавателю нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса. Пульс подсчитывают до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и еще через две минуты в течение 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту). Показатели пульса записываются в личную карточку курсанта (карточки хранятся у преподавателя).

Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Курсантам, пульс которых после выполнения упражнений (по прохождению всего круга) превышает 180 ударов в минуту, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга или на следующем занятии.

Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность преподавателю судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на занятиях) позволяет сделать выводы о приспособлении сердечно-сосудистой системы к ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль курсантов за соответствующими реакциями организма.



С помощью метода круговой тренировки решается задача комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений курсантами и контролем за ее воздействием на систему организма.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как занимаются все

курсанты одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: курсанты проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их как инструкторов по физической подготовке.

Библиографический список

1. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – Мн., 1997.
2. Костычаков, В.Ф. Использование на занятиях по физической подготовке метода круговой тренировки / В.Ф. Костычаков // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции (5-6 июня 2014 г.). – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 96-99.
3. Романенко, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В.А. Романенко, В.А. Максимович. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Щодро, М.В. Круговая тренировка / М.В. Щодро, В.П. Афанасьев, А.М. Бояринов : методическое пособие – СПб.: Изд-во ГМА им. адм. С.О. Макарова, 2011.