

8. *Sytina, I.D.* People's Encyclopedia of Scientific and Applied Knowledge. / Volume XI Social and legal. The second half. – Moscow, 1912. – 732 p.

УДК 796

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СО СТУДЕНТАМИ**

*Сорокина Светлана Сергеевна, старший преподаватель
ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье представлено обоснование целесообразности и описание метода применения круговой тренировки на занятиях физической культуре со студентами.

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

Annotation. The article presents the justification of expediencies and description of the method of circular training in physical education of students.

Key words: exercise, physical quality, circuit training, physical training.

Оптимально подобранная система спортивных занятий осуществляет целенаправленное воздействие, решающее основные спортивные, оздоровительные задачи. Интересно поданная система спортивных упражнений повышает успех занятия. [3,5]

При разработке оптимальной систем физического воспитания студентов необходимо учитывать ее основные способы, которые направлены на повышение эффективности обучения при экономном расходовании времени и усилий. Речь идет об отдельных способах оптимизации, охватывающих все основные компоненты учебного процесса – его задачи, содержание, методы, средства, формы организации и т.д. [3,5]

Организационно – методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе преподавателей. Однако это форма дает эффект, если применять ее правильно. [3]

Важным условием в выборе средств и методов является определение исходного уровня физической подготовленности студентов. Зная его, можно определить характер и величину физической нагрузки на организм занимающихся. На учебных занятиях необходимо осуществлять дифференцированный подход, предполагающий оптимальное сочетание групповых и индивидуальных форм обучения. В настоящее время с этой целью стали широко использовать метод круговой тренировки, который позволяет упражняться значитель-

ному числу занимающихся одновременно и самостоятельно, добиваясь высокой моторной плотности. На таких занятиях появляется реальная возможность использования максимально разнообразного инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки хорошо увязываются с материалом занятий, учебных тем, способствуя не только общему развитию студентов, но и успешному освоению и совершенствованию всех разделов учебной программы. [5]

Программа круговой тренировки является самой современной научно – обоснованной системой физических упражнений. Она хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействие, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействие. 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. [1,5]

Под круговой тренировкой и ее вариантами подразумеваются эффективные организационно – методические формы упражнений для развития и совершенствования таких двигательных качеств, как сила, быстрота и выносливость, а также их комплексных форм: силовой, скоростной выносливости и скоростной силы. В соответствии с применяемым методом нагрузки, используются элементарные, технически простые упражнения, из которых составляется тренировочные комплексы. Варианты круговой тренировки применяется для равномерной нагрузки на сердечно – сосудистую и дыхательную системы. [1,5]

Основная задача метода круговой тренировки – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировки выполняемых упражнений в чередовании с отдыхом. Предварительное изучение этих упражнений занимающимися является основным условием такой тренировки. Именно в этом заключается главное отличие данного метода от игрового или соревновательного, для которых характерны лишь приблизительное регулирование и программа действий. Круговая тренировка как форма физической подготовки приучает занимающихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, а также вырабатывает собранность и организованность при выполнении упражнений. В комплексы круговой тренировки включаются и упражнения, способствующие профессионально – прикладной физической подготовке. Существенным является и то, что круговая тренировка, обеспечивая индивидуальный подход к каждому студенту, позволяет эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку [4,2,5].

При разработке комплексов круговой тренировки необходимо:

1. Определить цель формирования двигательных качеств.
2. Провести анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой и имеющимся инвентарем.
3. Ознакомить студентов с методикой проведения круговой тренировки.

4. Определить объем работы на станциях с учетом возраста и подготовленности студента.

5. Строго соблюдать последовательность при выполнении упражнений и переход от одной станции к другой, а также интервал между кругами.

6. Содать текстовую и графическую информацию.

В зависимости от задач занятия, круговую тренировку можно планировать как в подготовительной, основной, так и в заключительной части занятия. Включение круговой тренировки в подготовительную часть занятия, играет роль в подготовке организма к предстоящей работе и носит характер подводящих упражнений к основной части занятия. Применение круговой тренировки в основной части занятия связано с развитием физических качеств, когда организм еще не устал и может выполнить работу в большом объеме и оптимальных условиях нагрузки.

Эти комплексы нося обще развивающий характер с силовой направленностью. В заключительной части занятия комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на занятии недостаточна. Цель таких комплексов – совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала в основной части занятия. [5]

При организации занятий методом круговой тренировки, поле подготовительной части студенты распределяются на группы. На месте проведения занятий определяются станции для выполнения упражнений. На каждой станции находится карточка – задание с кратким описанием упражнения. По команде преподавателя студенты начинают одновременно выполнять упражнения каждый на своей станции. По окончании запланированного времени студент переходят на следующую станцию. Таким образом, они перемещаются от станции к станции, от снаряда к наряду пока не проходят целый круг. Время выполнения упражнения варьируется в зависимости от их возраста и физической подготовленности. [1,5]

При составлении комплекса круговой тренировки на разных станциях необходимо задействовать в работе различные мышечные группы. На одну и ту же группу мышц можно воздействовать двумя – тремя различными упражнениями. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется на каждой станции, и в то же время, когда одна группа мышц получает нагрузку, другая – активно отдыхает. [1,2,5]

Как упоминалось выше, к основным двигательным качествам физической культуры и спорта относятся: быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость. Уровень развития каждого из них обеспечивается перестройкой определенных органов и систем. Глубина перестройки определяется количеством и направленностью физкультурных занятий, мощностью работы, времени и характером отдыха. Именно эти параметры положены в основу комплексов для развития основных двигательных качеств, описанных ниже. [4,2,5]

Основным методом развития быстроты является многократное повторение движений с максимальной скоростью. Воспитание быстроты достигается бегом на скорость, челночным бегом, различными прыжками и т.д.

Примерный комплекс круговой тренировки для развития быстроты:

1. Быстрая передача и ловля мяча на месте в парах на расстоянии 3 метра.
2. Вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией головы из наклона вперед в стороны, ноги на ширине плеч.
3. Челночный бег с ускорением 10 метров. Из высокого старта.
4. Перемещение в стойке на руках и ногах на дистанцию 10 – 20 метров.
5. Выпрыгивание вверх в быстром темпе из упора присед.
6. Прыжки на носках через скакалку.

Ловкость – это способность управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки. Для развития этого качества в круговой тренировке используются упражнения, содержащие элементы, новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность.

Примерные станции круговой тренировки для развития ловкости:

1. Метание теннисного мяча в цель.
2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
3. Жонглирование баскетбольного мяча по восьмерке вокруг ног.
4. Прыжки толчками двух ног с места из исходного положения лицом, боком спиной вперед.
5. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
6. Играю «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаясь вытолкнуть друг друга из круга (радиус 2 метра).

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему за счет мышечных усилий. Для воспитания силы используются упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, скамейки). Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. Примерный комплекс круговой тренировки для развития силы:

1. Из упора лежа отжимание, сгибая и разгибая руки.
2. Из седа руки сзади поднимания ног в угол с последующим и. п.
3. Приседание с выносом рук с гантелями вперед.
4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
5. Прыжки вверх из и. п. упор присев.
6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища.
7. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

Гибкость – это способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой. Воспитание гибкости почти всегда взаимосвязаны с упражнениями на развитие силы. Примерный комплекс круговой тренировки по развитию гибкости:

1. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине.
2. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую с набивным мячом за головой, поочередно меняя положение опоры.
3. Поочередные наклоны вперед с поднятием партнера, стоящего спиной, руки соединены в локтевых суставах.
4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища.
5. Передача мяча из – за спины с ловлей его спереди двумя руками.
6. Вращение обруча на бедрах.

Выносливость – это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление внешней или внутренней сферы. При воспитании общей выносливости методом круговой тренировки, важно постепенно увеличивать нагрузку за счет большего количества упражнений на станциях, а затем увеличения ее интенсивности, повышения скорости. Примерные упражнения комплекса на развитие выносливости:

1. Приседание на одной ноге, вынося другую ногу вперед, держась за стенку.
2. Отжимания из положения в упоре лежа.
3. Выпрыгивание вверх со сменой ног лицом к скамейке.
4. Из положения лежа на спине, руки разведены за головой, сед ноги вверх, коснуться руками стоп.
5. Покачивания из положения лежа на животе, ноги и руки приподняты.
6. Прыжки на двух ногах через, кручением ее назад.

Итак, Программа упражнений рассчитана в основном на общую физическую подготовку, но круговая тренировка подходит и для специализированной физической подготовки.

Круговую тренировку применяют в основном на групповых занятиях, что, однако, не исключает возможности использования некоторых упрощенных ее вариантов для индивидуальных занятий. Эффективность данного метода (круговая тренировка) заключается в том, что значительно повышается плотность занятий и имеет широкую сферу применения от школьного физического воспитания до большого спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт», 1966.
3. Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей ВУЗов. //Материалы межвузовской конференции. г. Москва. –М.: МГПУ, 2007.
4. Ковальчук О.Г. Восканян Г.В. Развитие физических качеств у студентов методом круговой тренировки: Методические указания. -М: ФИС, 2004.
5. Шолих М. Круговая тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1966.

THE LITERATURA

1. Bogen M. M. Training in motor actions. – M.: Physical culture and sport, 1985.
2. Zatsiorsky V. M. Physical qualities of an athlete.- M.: Physical Education and sport", 1966.
3. Healthy Health lifestyle and physical education of students and listeners.//Materials of the interuniversity conference. city of Moscow. –M.:Moscow state pedagogical University, 2007.
4. Kovalchuk O. G. Voskanyan, G. V. Development of physical qualities among the students by the method of circular training: Methodical instructions.-M: FIS, 2004.
5. Salih M. Circuit training. - M.: Physical education and sport, 1966.

УДК 796.01

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ЮНОШЕЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

*Григорьев Д.В., ст. преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА
г. Чебоксары, Россия*

Аннотация. В последние годы происходят существенные изменения в содержании соревновательной схватки, регламенте соревнований, изменились представления об особенностях обучения детей сложным тактико-техническим действиям, о методике подготовки высококвалифицированных спортсменов. В современной борьбе сократилось время схватки, процесс борьбы стал проходить быстрее и активнее, поощряются непрерывные атакующие действия.

Ключевые слова: борьба, техника и тактика борьбы, квалификация спортсменов, совершенствование техники.

Annotation. In recent years, there have been significant changes in the content of the competition fight, the rules of the competition, changed ideas about the peculiarities of teaching children complex tactical and technical actions, the method of training highly qualified athletes. In the present efforts reduced the time of the bout, the fight began to go faster and harder, encouraged by continuous offensive action.

Key words: wrestling, technique and tactics of the struggle, the qualification of athletes, improving technique.

Актуальность. Подготовка борцов высокой квалификации невозможна без одной из ее составных частей – обучения техническим приемам юношей. Проблемам юношеского спорта посвящено достаточно много исследований, и все же вопросы управления подготовкой юных борцов остаются недостаточно изученными.

Цель работы. Выявить технические приемы по вольной борьбе, необходимые для обучения юношей.