

# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА И УСЛОВИЯ ЕЕ ПРИМЕНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ



Часть 1  
НИКОВ.

## Понятие

- ❑ **Круговая тренировка – выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу.**
- ❑ **Организационно – методическая форма и метод образовательной деятельности, направленная на комплексное развитие физических качеств и способностей.**



**Разработана английскими специалистами Р.  
Морганом и Г. Адамсом**

**Суть метода в серийном выполнении  
упражнений, подобранных и объединенных в  
комплексы по определенной схеме.**



## Применяется

- ❑ На стадии закрепления для совершенствования двигательных навыков;
- ❑ Для обеспечения тренирующего эффекта.



***Особенности круговой тренировки как самостоятельной организационно-методической формы построения занятия:***

- последовательное выполнение упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных «по кругу»;
- использование хорошо освоенных упражнений;
- периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях»;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп;
- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация тренировочной нагрузки;
- систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

## Подбор упражнений предполагает:

- соблюдение разнообразия движений;
- последовательность и постепенность в дозировании нагрузки на разные группы мышц и системы организма;
- изменение нагрузки при выполнении каждого упражнения;
- многократное выполнение определенных движений, в условиях точного дозирования нагрузки, точно установленного порядка ее изменения;
- чередование нагрузок с отдыхом.



- ❖ **Подбор упражнений**  
В круговой тренировке все упражнения выполняются в усложненных условиях, требующих проявления различных физических качеств.
- ❖ **Поэтому недостаточно** разученные упражнения, приводящие к иррадации нервных процессов, не следует включать в комплексы круговой тренировки. Только хорошо выученное, закрепленное упражнение можно выполнить в сложных условиях, без риска для здоровья.



## Содержание тренировки

- ❖ Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядочивающей схемой – символом круговой тренировки.
- ❖ Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 5-8 «станций» (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), которые расположены в зале или на площадке по кругу либо похожим образом, так, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур.
- ❖ На каждой «станции» повторяется один вид движений или действий на конкретные группы мышц или 1 – 2 упражнения общего воздействия.
- ❖ Число повторений на каждой «станции» устанавливается в зависимости от возраста детей и задач тренировки.



***Направленность воздействия упражнений  
в круговой тренировке определяется  
следующими компонентами:***



- ✓ Видом и характером упражнения;
- ✓ Количеством повторения упражнений;
- ✓ Темпом выполнения;
- ✓ Характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

## Виды тренировки

- ❖ **Непрерывно-поточный**, заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха.  
Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Способствует развитию выносливости.
- ❖ **Поточно-интервальный** метод, базирующийся на выполнении простых по технике упражнений с мощностью работы (50% от максимальной) на каждой станции с максимальным интервалом отдыха.  
Интенсивность достигается за счет сокращения контрольного времени прохождения 2 – 2 кругов.  
Способствует развитию общей и силовой выносливости.

❖ **Интенсивно-интервальный метод используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения в данном режиме выполняются с большой мощностью работы, а интервалы отдыха остаются полными (до 1,5-3 мин). Подобный метод развивает максимальную и взрывную силу.**



## Приемы проведения

- Методический прием «равномерный» – упражнения выполняются в произвольном ровном темпе, регулируется за счет количества подходов (кругов), время отдыха стабильно.
- Методический прием «пирамида» – выполняется в разном темпе с постепенным увеличением интенсивности нагрузки, время отдыха стабильно.



- Методический прием «максимальный» - упражнение выполняется максимально быстро возможным в данный момент времени темпом регулируется за счет подходов и интенсивности.