

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский физкультурно-спортивный комплекс «Планета спорта»

**Методическая разработка**  
***МЕТОД «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ» НА***  
***ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ***  
***ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ***

Автор:  
Любовников А.В.,  
тренер-преподаватель

## **ВВЕДЕНИЕ**

Бег – один из наиболее популярных видов легкой атлетики. Казалось бы, нет ничего проще бега. Но одно дело – просто бегать, совсем другое – бежать грамотно, по всем правилам.

Бег в легкой атлетике был и остаётся той основой, на которой держится этот вид спорта. Та простота, которая на первый взгляд присуща этому виду спорта, настолько обманчива, что только человек, когда — либо занимавшийся беговыми дисциплинами, может оценить всю сложность этого вида спорта. Для достижения высоких результатов необходим дополнительный комплекс упражнений и ежедневные тренировки. Сегодня повсеместно для повышения эффективности тренировочных занятий используется «Метод круговой тренировки».

В настоящее время данный метод становится всё более актуальным, так как на тренировках комплексно используются различные методы и приемы, но предпочтение всегда отдаётся методу круговой тренировки, так как этот метод наиболее эффективен для решения цели всестороннего развития основных двигательных качеств занимающихся. На тренировочных занятиях одинаковое значение придается развитию необходимых физических качеств занимающихся и обучению определенным умениям и навыкам. Эти процессы во многом взаимосвязаны. Ведь обучая занимающихся какому-либо техническому элементу, мы одновременно оказываем воздействие на развитие тех или иных физических качеств. Работая над укреплением силы, развитием быстроты или выносливости, создается необходимая база для более конкретного освоения двигательных умений и навыков. Метод круговой тренировки, включающий последовательное выполнение на «станциях» определённого комплекса хорошо изученных и технически простых упражнений разного характера, значительно повышает плотность занятий и позволяет воспитывать у легкоатлетов не только все физические качества, но и комплексные формы их проявления. Основой круговой тренировки является многократное выполнение предписанных действий, движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Это отличает метод строго регламентированного упражнения от игрового и соревновательного методов.

Комплексы упражнений подбираются в зависимости от прохождения определенной темы и с учетом комплектования тренировочной группы. На тренировках используются инвентарь, которым оснащен спортивный стадион, спортивный зал, тренажёрный зал. Для приготовления места для занятий уходит 3-4 минуты, еще меньше времени занимает уборка инвентаря. Этим достигается высокая организация занятия.

### **Цель методической разработки:**

Повышение уровня различных физических качеств и совершенствование функциональных возможностей легкоатлетов.

Представление методической разработки проводилось через:

- открытые уроки, мастер-классы, круглые столы для педагогов района.

Круговой метод проведения занятий основан на методах строго регламентированного упражнения. В тренировочном процессе с воспитанниками секции по легкой атлетике различного возраста этот метод реализуется по типу круговой тренировки. Занятие идет по условному кругу: устанавливается определенное количество упражнений (станций), которые бегуны должны выполнять в конкретной последовательности, строго соблюдая величину нагрузки и интервалов отдыха. После кратковременного активного отдыха вновь повторяется весь «круг» упражнений. Упражнения располагаются в соответствии с символом круговой тренировки в определенной анатомической последовательности: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для нижних конечностей, упражнения для туловища и шеи. Легкоатлеты выполняют упражнения 7–8 станций. Материалом для круговой тренировки служат технически не сложные движения. Обычно они имеют ациклическую структуру, но им искусственно придается циклический характер путем серийных повторений. Простота движений позволяет легкоатлетам повторять их многократно и комплексно.

Этот метод реализуется в следующих различных вариантах:

- По типу непрерывного длительного упражнения (преимущественная направленность — на развитие общей выносливости).
- По типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха (основная направленность — на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости).
- По типу интервального упражнения с ординарным интервалом отдыха (эффективно воздействует на развитие силовых и скоростно-силовых способностей).

Основные термины, используемые тренерами-преподавателями при дозировке нагрузки в круговой тренировке, следующие:

- а) подход — выполнение физического упражнения без перерыва для отдыха;
- б) повтор — выполнение нескольких подходов одного и того же движения;
- в) серия — несколько повторов одного и того же физического упражнения или комплекса;
- г) комплекс — объединение нескольких различных упражнений или серий;
- д) круг — одноразовое выполнение комплекса упражнений на занятиях способом круговой тренировки;
- е) активная пауза — перерыв для отдыха, заполненный на 40–60 % упражнениями на расслабление мышц, участвовавших в работе.

Работая по методу круговой тренировки, должны учитываться возрастные особенности занимающихся. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями спортом.

## 1. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»

В настоящее время круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методов использования физических упражнений. Основная задача использования метода круговой тренировки на занятии – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Это будет способствовать совершенствованию умений, входящих в учебный материал. Обязательное условие – предварительное изучение этих упражнений всеми занимающимися. Использование же их в комплексах круговой тренировки способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближенных к жизненным, что имеет очень важное значение. Эффективность такой организации заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все занимающиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Круговая тренировка может проводиться через занятие в подготовительной части на 10-20 минут или может быть использована в основной части 30 — 45 минут. При этом можно придерживаться следующей последовательности:

- 1) в основной части занятия развитие скоростно-силовых качеств по сокращенному кругу;
- 2) затем изучение техники выполнения использование подготовительных и подводящих упражнений;
- 3) время для развития силы, силовой выносливости или синтеза других качеств посредством тренировки;
- 4) упражнения, развивающие преимущественно выносливость — различные игры, бег, эстафеты.

Круговая тренировка занимает 35 — 40 минут, в зависимости от общих задач занятия. Основной задачей является придание занятиям специальной направленности: повышение уровня различных физических качеств и совершенствование функциональных возможностей организма. В зависимости от физической подготовленности, спортсмены могут объединяться в подгруппы по 5 — 7 человек, получают задания, равномерно распределяясь по всем «станциям» и, по сигналу тренера одновременно, начинают выполнять упражнения, соответствующие данному «месту».

При помощи круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные качества, составлять программу их развития, видеть наглядно

результаты работы. Менять нагрузку он предлагает такими методами: — увеличение количества повторений за то же время; — сокращение времени на выполнение того же количества повторений; — повторение кругов (2 — 3); — сокращение пауз отдыха; — введение новых, более эффективных упражнений. При проведении круговой тренировки определённые требования предъявляются к степени изученности и координационной сложности упражнений. Они вытекают из особенностей образования двигательных навыков — закреплённых до автоматизма движений. Хорошо выученное, закреплённое упражнение можно выполнять в сложных условиях, без риска.

## **2. ПРИМЕНЕНИЕ «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8–10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определённые 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.

Методическими особенностями круговой тренировки, как формы физической подготовки спортсменов, являются: 1) обусловленность выбора упражнений возрастом, особенностями физического состояния занимающихся и содержанием программы по физическому воспитанию; 2) направленность комплексов круговой тренировки на решение задач программы физического воспитания, разностороннюю физическую подготовку спортсмены и гармоническое развитие двигательных качеств; 3) использование различных вариантов упражнений, применяемых в круговой тренировке, позволяет реализовывать дифференцированный подход в процессе физического воспитания. При проведении тренировочных занятий методом круговой тренировки после проведения тщательной разминки, выполнения общеразвивающих упражнений, в зависимости от числа упражнений в комплексе учащиеся делятся на 6 — 8 групп по 1 — 2 человек. В зале борьбы или в тренажёрном зале отводятся специальные места для выполнения физических упражнений — «станции» по числу запланированных упражнений. На каждой «станции» находится карточка с номером «станции» и кратким описанием выполняемого упражнения. Комплекс круговой тренировки, как правило, не является простой суммой упражнений на станции. В большинстве случаев это совокупность взаимосвязанных между собой физических упражнений, дающая такой тренировочный эффект, который нельзя получить, используя каждое из этих упражнений в отдельности.

Перед началом выполнения комплекса для каждого спортсмена 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, занимающиеся по команде тренера 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 занимающиеся 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. На последующих занятиях спортсмены 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). Организм спортсменов постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения и т. д. – в зависимости от количества тренировок, запланированных на выполнение данного комплекса. Каждый из них повторяется без изменений на 4-5 тренировках. На последнем из них рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами. По команде тренера группы начинают одновременно выполнять упражнения, каждая на своей станции. По окончании запланированного времени следует переход на следующую «станцию». Занимающиеся переходят по кругу от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места к другому, пока не проходят целый круг. Время выполнения упражнения варьируется в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся (от 20 сек. в группах начальной подготовки, до 30-45 сек. в тренировочных группах). Способ передвижения с одной станции на другую как бы по кругу — только внешний признак круговой тренировки, характеризующими её как относительно самостоятельную организационно-методическую форму, являются: регламентация работы и отдыха на каждой станции, использование хорошо разученных упражнений, индивидуализация тренировочной нагрузки, систематическое и постепенное повышение тренировочных требований, периодическая смена тренировочных упражнений на станциях, последовательное включение в работу различных мышечных групп.

Для лучшей организации в каждой из групп нужно назначить старшего (групповода), который помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их, следит за соблюдением установленной дозировки. Тренер выбирает себе место, откуда ему более

удобно наблюдать за спортсменами, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь. Тренеру нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса. Пульс подсчитывают до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и за тем еще через две минуты в течение 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту). Показатели пульса записываются в личную карточку занимающегося (карточки хранятся у тренера). Подсчет пульса начинается после того, как спортсмены приготовились к этому. По сигналу «Раз!» или короткому свистку они начинают подсчитывать пульс и после команды «Стоп!» или повторного свистка заканчивают подсчет. Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Спортсменам, 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 тренеру 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 спортсменов за соответствующими реакциями организма. При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом круговой тренировки, тренеру необходимо:

1. Определить перспективную цель формирования двигательных качеств, их развитие на конкретном этапе обучения.

2. Провести глубокий анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой, ее конкретным учебным материалом, учтя наличие спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в организации.

3. Ознакомить занимающихся с методикой организации и проведения круговой тренировки. Каждое упражнение комплекса спортсмены выполняют в течение обусловленного времени (работают 20–45 сек., отдыхают 30–40 сек.), стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.

4. Комплекс круговой тренировки должен вписываться в основную часть занятия, в зависимости от его задач, связанных с обучением, занимать в ней соответствующее место.

Круговая тренировка входит в учебный процесс как эффективная форма организации физической подготовки. Используя ее, многие тренеры добиваются большей степени физического воздействия на занимающихся, что связано со значительным расходом сил, утомлением спортсменов. Однако, не на каждом занятии эта цель является основной. Обучение новым упражнениям должно проходить в оптимальных

условиях, когда организм занимающихся подготовлен к предстоящей работе, то применять перед этим круговую тренировку нецелесообразно, поскольку это противоречит образовательным задачам. Другое дело, когда обучение новым двигательным действиям невозможно из-за низкого уровня физической подготовленности занимающихся. Тогда развитие специфических двигательных качеств методом круговой тренировки выдвигается на первый план, а обучение временно отходит на второй план, чтобы затем можно было вернуться к обучению на качественно более высоком уровне физической подготовленности занимающихся. Такие занятия носят характер общефизической и специальной подготовки. Они могут предшествовать обучению тому или иному программному материалу. Нецелесообразно применять круговую тренировку и во вводной части занятия, так как задачи ее – функционально подготовить организм к предстоящей работе и, таким образом, создать оптимальные условия всем системам организма для более сложной и интенсивной работы, предстоящей в основной части занятия.

5. Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся.

6. Строго соблюдать определенную последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса. Строгое соблюдение последовательности перехода с одной станции на другую определяется заданной моделью. Если эту последовательность нарушить, то может оказаться, что в отдельных моментах при выполнении комплекса нагрузка окажется чрезмерной на какие-то мышцы или органы, не будет чередования нагрузки, т. е., как гласит известная пословица, в одном месте будет густо, а в другом пусто. А это неприемлемо для круговой тренировки.

7. Создать станционные плакаты, запрограммировав их текстовую и графическую информацию, определить способ ее размещения и хранения. Обычно в спортивной организации станционное задание записывают на плотной бумаге или картоне, затем плакат обтягивают целлофаном. В верхней части плаката пишут слово «станция» и ее порядковый номер. На практике наиболее распространенный размер плакатов 18/12 см. Процесс внедрения круговой тренировки начинается, как правило, с определения тренером конкретной программы действий, осуществления контроля за ее внедрением, исправления ошибочных действий или уточнения отдельных упражнений. Спортсмены, в свою очередь, получив задание, осмысливают его, выполняют пробные подходы и попытки. Качество их работы тренер комментирует и уточняет.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений; она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся.

Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры. Комплексы упражнений составляются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений. Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченным возможностям подбора тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, круговая тренировка имеет широкую сферу применения – от школьного физического воспитания до «большого» спорта.

Эффективность метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как занимаются все спортсмены одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям. Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: спортсмены проходят практику проведения самостоятельных занятий. Занимаясь бегом, наши дети учатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, легкая атлетика развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зациорский, качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / . – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 200с.
2. Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании студентов: Дис. канд. пед. наук. — М., 2022г.
3. Методы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 2021г.
4. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт; 2022г.
5. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека, — М.: Физкультура и спорт, 2017г.
6. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств. – М.: Ленос, 2019г.