**А.Е. Паршукова**, преподователь

ГБПОУ КК «КПТ» , г.Краснодар, Краснодарский край

**Метод круговой тренировки как средство развития физических качеств студентов**

В современных реалиях все больше людей понимают ценность здорового образа жизни и пользу от занятий физической культурой. Безусловно, прививать детям любовь к физическим занятиям необходимо с раннего возраста.

Поэтому важнейшей задачей для преподавателей физической культуры является оздоровление подрастающего поколения, а так же способность привлечь на свои занятия все больше студентов посредством разнообразия форм занятий.

Безусловно, одной из форм развития практически всех физических качеств и повышению уровня работоспособности является круговая тренировка.

Благодаря комплексной круговой тренировке и поставленной перед ней цели реализуется ряд задач: общего, специального, профессионально-прикладного характера. Преследуемая цель достигается в относительно короткий промежуток времени с высоким уровнем эффективности для занимающихся.

При помощи круговой тренировки можно достигнуть хороших результатов в развитии основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

При этом развитие двигательных качеств тесно связано с освоением программного материала, поэтому в комплексе круговой тренировки включены физические упражнения (подводящие упражнения), близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Это способствует положительному переносу двигательного действия при развитии и совершенствовании умений.

Особенности круговой тренировки должны быть заключены в четком подборе упражнений, которые направленны на каждую группу мышц с учетом их особенности анатомического характера. Необходимо также учитывать особенности и педагогического построения тренировки.

Определению круговой тренировки соответствует выполнение комплекса определённых упражнений за отведенный промежуток времени поочередного или группами с перемещением по кругу от «станции» к «станции» или линейно. Как правило, подобных пунктов может быть от 6 до 12 на занятии и выполняются они 1-3 круга.

Упражнения для круговой тренировки выбираются из технически простых общеразвивающих заданий, которые чаще всего, имеют ациклическую структуру, но им искусственно придается циклический.

Нельзя не отметить, что практика проведения подобных занятий включает разнообразные упражнения, которые способствуют эмоциональной раскрепощённости занимающихся, а также выработке уверенности в себе и в своих силах.

Основными упражнениями могут служить различные базовые упражнения на мышцы ног, рук, живота, спины, такие как: приседания, сгибание-разгибание рук, берпи, планка, модификация выпрыгиваний. Подобные упражнения можно выполнять как с собственным весом, так и использовать различный инвентарь: гантели, гимнастические ковры, набивные мячи, скакалки и другие.

В таблице 1 приведем некоторые упражнения, которые можно использовать в круговой тренировке на занятиях физической культуры.

*Таблица 1*

**Упражнения для круговой тренировки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнения** | **Описание упражнения** | **Время выполнения** |
| 1 | Прыжки через скакалку | Прыжки выполняются на двух ногах, в равномерном темпе | 60 сек. |
| 2 | Упражнение для мышц пресса | Поднимание, опускание туловища, в равномерном темпе | 60 сек. |
| 3 | Прыжки через низкое бревно | Бревно ставится сбоку, выполняются перепрыгивание справа налево и наоборот в непрерывном темпе. | 60 сек. |
| 4 | Упражнения для мышцы рук с гантелями 1.5 кг. | Упражнение выполняется стоя, гантели в руках. Поднимание гантелей через стороны. | 60 сек. |
| 5 | Упражнение для мышц спины | Лежа на гимнастическом коврике, на животе выполняется одновременное поднимание и опускание рук и ног. | 60 сек. |
| 6 | Приседание | Ноги на ширине плеч, выполняются приседание до угла 90 градусов, руки за головой. | 60 сек. |

Существует несколько способов выполнения круговой тренировки:

1. Непрерывного длительного упражнения. Данный вариант ориентирован на развитие выносливости (непрерывно-поточный). В нем выполняются упражнения непрерывно, без отдыха и в длительный промежуток времени.
2. Интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха. Здесь упражнения будут направленны на совершенствование силовых и скоростно-силовой выносливости. Для этого необходимо выполнять упражнения в режиме интервальной работы и с умеренной интенсивностью и напряженным отдыхом между станциями.
3. Интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха. Данный тип направлен на развитие скоростно-силовой способностей, ловкости и на общее состояние физической работоспособности. Данная форма выполняется с повышенной интенсивностью, с ординарными интервалами отдыха.
4. Экстенсивно-интервальный. Данный метод заключается в выполнении упражнений – точно, с большой амплитудой и в оптимальном темпе, отдых при этом должен быть одинаковым, (обычно 30сек.). Этот метод очень хорошо подходит для студентов.

Круговая тренировка способствует выработке алгоритмов двигательных действий, мыслительных процессов. Весовым фактором является то, что она предоставляет возможность обеспечить индивидуализацию обучения и воспитания, правильно распределять время на тренировках.

Характерными чертами комплексной круговой тренировки являются:

1. Порядок реализации упражнений, выполняемых по станциям.
2. Использование только хорошо освоенных упражнений.
3. Необходимо периодически сменять упражнений.
4. Периодическая смена в упражнениях воздействия на разные группы мышц.
5. Порядок работы и отдыха на станциях.
6. Тренировочная нагрузка должна быть индивидуализирована.
7. Равномерное повышение требований к нагрузке.

Для подбора упражнений, выполняемых круговым методом в первую очередь необходимо:

1. Наметить цели воспитания физических качеств, промежуточный этап.
2. Выполнить проверку и оценку выбранных упражнений, но нужно учитывать индивидуальную переносимость отрицательных и положительных сторон упражнений.
3. Спланировать занятие с учетом индивидуальных навыков и умений.
4. Обусловить время работы и отдыха при выполнении упражнений.
5. Выполнять упражнения последовательно и правильно переходя от одной станции к другой.

Физическое воспитание позволяет сформировать в сознании учащихся знания о пользе регулярных тренировок, потому что физические упражнения способствуют укреплению сердечной мышцы для ее здоровой и бесперебойной работы. Способ комплексной круговой тренировки способствует возрастанию нагрузок, увеличивает моторную плотность, улучшает все физические качества.

Для повышения разностороннего развития двигательных качеств студентов можно внести в план занятий комплекс физических упражнений, выполняемых методом круговой тренировки. Благодаря тому, что эти упражнения схожи с упражнениями повседневных тренировок и будут включены в одно занятие, тем самым смогут обеспечить воздействие на функциональное развитие организма и на двигательные процессы.

Метод круговой тренировки позволяет своим многообразием увеличить мотивационный фон занятий. Современные интерпретации метода круговой тренировки позволяют значительно повысить не только физическую подготовленность, но и способствуют формированию прикладных, профессионально значимых компетенций.

Литература

1. Ковальчук О.Г., Восканян Г.В. Развитие физических качеств у студентов методом круговой тренировки / Методические указания, 2004
2. Титов А. Н. Организационно-методические основы проведения круговой тренировки: учебно-методическое пособие. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019
3. Шолих М. Круговая тренировка /Пер. с нем. - М.: Физкультура и спорт, 2016,