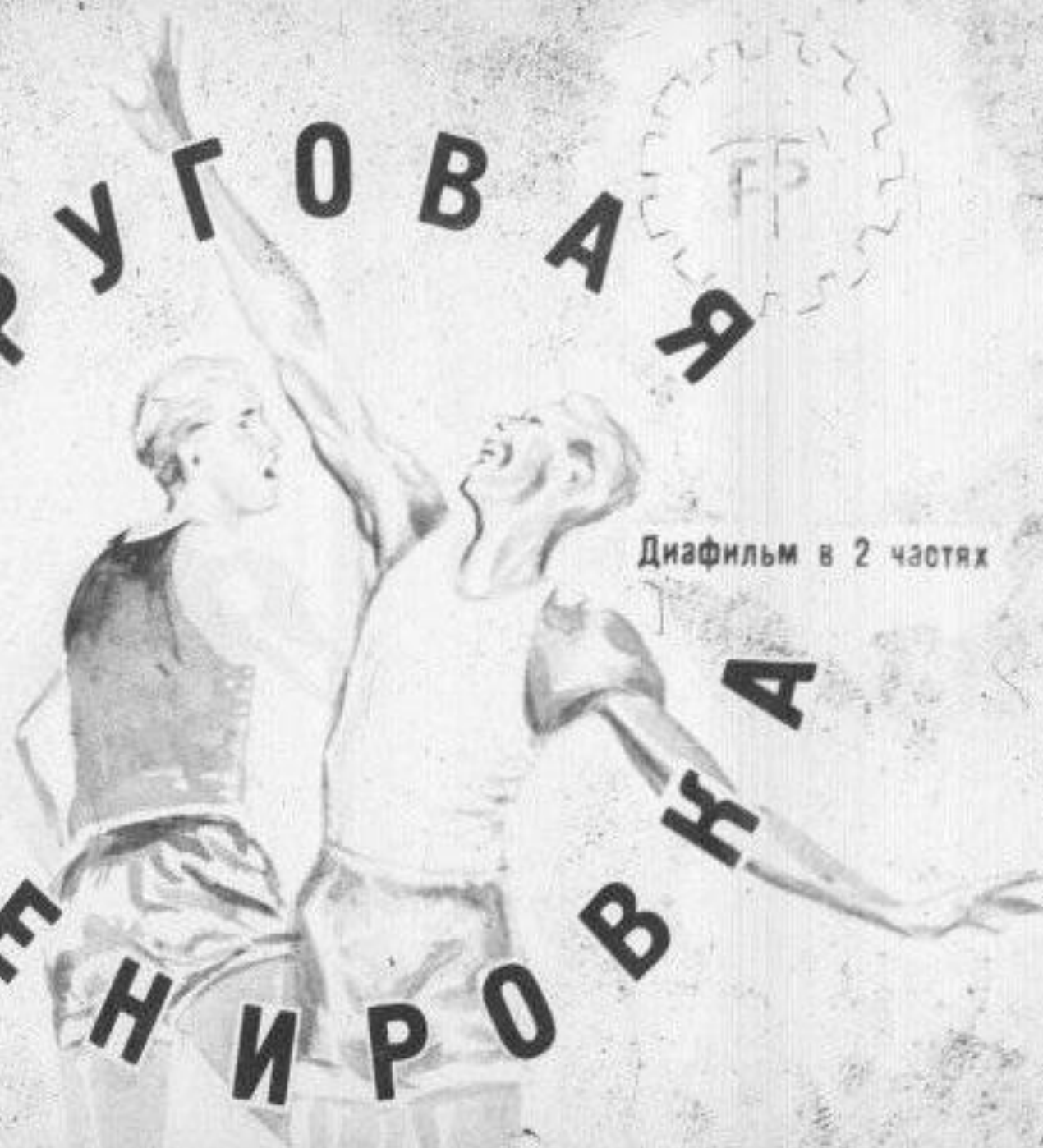


И Р У Г О В А Я
Т Р Е Н И Р О В К А

Диафильм в 2 частях



Часть I

Диафильм предназначен для специалистов физического воспитания системы профессионально-технического образования, а также для преподавателей общеобразовательных школ, техникумов и вузов.



Круговая тренировка в ПТУ—это такая организационно-методическая форма занятий, которая направлена на комплексное развитие физических и профессионально важных качеств.

Комплексы КТ составляются в зависимости от задач, которые необходимо решить при подготовке учащихся профтехучилищ: 1) повышение общей физической подготовленности (сила, быстрота, ловкость, выносливость); 2) формирование и совершенствование профессионально важных качеств и навыков.



Схема круговой тренировки



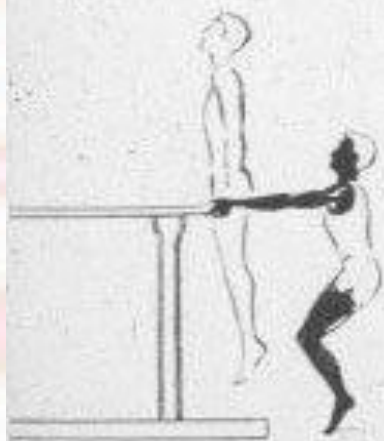
Особенности метода круговой тренировки

1. Четкое планирование и строгая индивидуализация физической нагрузки.
2. Составление комплексов из относительно несложных упражнений, избирательно воздействующих на определенную группу мышц и анализаторы организма.
3. Выполнение упражнений из различных исходных положений в строго заданном темпе.
4. Объединение упражнений по системно-структурному признаку.
5. Деление учащихся на группы по 2—5 человек для одновременного выполнения упражнений на заранее подготовленном месте („станция“).
6. Смена „станций“ в определенной последовательности (по кругу).
7. Установление индивидуальной физической нагрузки при помощи максимального теста (МТ), а также $\frac{МТ}{2}$, в зависимости от подготовленности учащихся.
8. Систематическое повышение нагрузки путем увеличения дозировки упражнений: $\frac{МТ}{2} + 1$; $\frac{МТ}{2} + 2$ и т. д.
9. Определение сдвигов физической подготовленности сравнением величин МТ в начале цикла и в конце его.
10. Измерение пульса до выполнения комплекса и в конце.
11. Обязательная регистрация (запись) показателей в личную карточку достижений.

Средства круговой тренировки



Разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения со штангой и различными отягощениями, преимущественно прыжкового характера; упражнения, избирательно направленные на одну группу мышц; на стандартных гимнастических снарядах или с использованием вспомогательных приспособлений, и др.



Направленность
упражнений

Паузы отдыха
между кругами

Средства варьирования
нагрузки

Паузы
отдыха
между
упражнениями

Количество
упражнений
в круге

Количество
повторений
каждого
упражнения

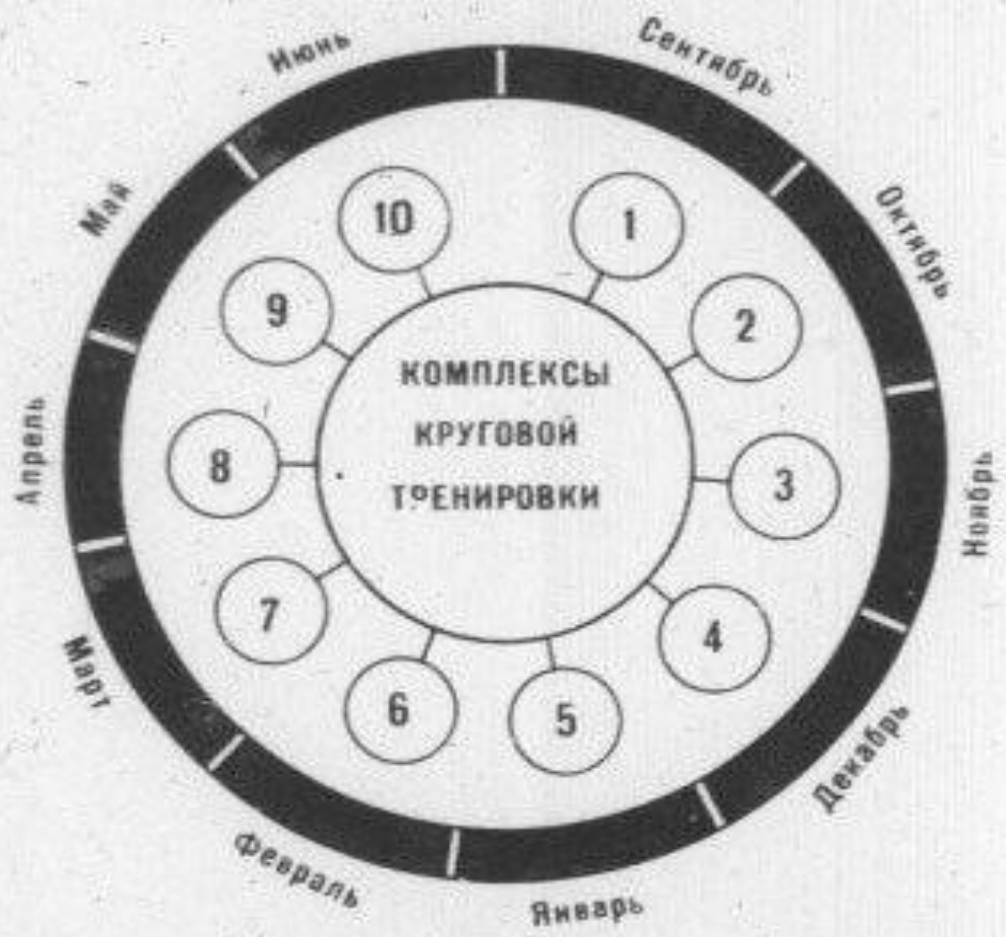
Интенсивность
выполнения
упражнения

Количество
кругов
в одном
занятии

Варианты круговой тренировки

Варианты КТ	Упражнения	Время выполнения упражнения	Время отдыха между упражнениями
По методу длительной работы	1	Без учета времени	Без пауз отдыха
	2	Целевое время	
По методу экстенсивной интервальной работы	1	15 сек	45 сек
	2	15 ..	30 ..
	3	30 ..	30 ..
По методу интенсивной интервальной работы	1	10—15 сек	30—90 сек
	2	8—12 раз без учета времени	30—180 ..
По методу повторной работы	1	8 повторений упражнения в серии	120 сек
	2	10—15 сек выполнять упражнение с отягощением	90—180 ..
По типу круговой тренировки	—	—	—

Примерная схема распределения комплексов КТ в учебном году



Определение направленности комплексов КТ в учебном году

Направленность	Сентябрь								Октябрь									
	1-й урок	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18-й урок
	I цикл КТ				II цикл				III цикл				IV цикл КТ					
Воспитание основных физических качеств, необходимых для овладения техникой программных видов	Общая выносливость				Сила мышц рук и туловища				Быстрота				Скоростно-силовые качества					
Обучение и совершенствование в технике этих видов	Бег на средние дистанции				Метание гранаты				Бег на короткие дистанции				Прыжки в длину с разбега					
Формирование и совершенствование профессионально важных качеств будущих специалистов	Укрепление мышц ног, совершенствование дыхательной и сердечно-сосудистой систем				Сила мышц пальцев и кисти				Специальная ловкость				Координация движений, глазомер					

Первое занятие по методу круговой тренировки

Части урока	Время, мин	Содержание	Дозировка, мин	Организационно-методические указания
I	8	1. Построение 2. Строевые упражнения 3. Ходьба и бег 4. Общеразвивающие упражнения	2 1 1 4	В круге По гимнастической скамейке В парах
II	32	5. Разучивание упражнений комплекса КТ 6. Определение МТ 7. Подвижная игра	10 15 7	Следить за правильностью выполнения Записать в личную карточку
III	5	8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание	2 3	—

Варианты структуры урока физического воспитания с использованием элементов круговой тренировки

Вариан- ты	Части урока			Заключительная
	Вводная		Основная	
I	Разминка 5 мин	КТ 10—15 мин	Изучение техники 20—25 мин	Упражнения на внимание, расслабление. Итоги урока. Домашнее задание 5 мин
II	Построение. Строевые упражнения. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения 5—10 мин	Изучение техники сложного вида 20—25 мин	КТ 10—15 мин	5 мин
III	10 мин	КТ 10—15 мин	Совершенствование техники 15—20 мин	5 мин

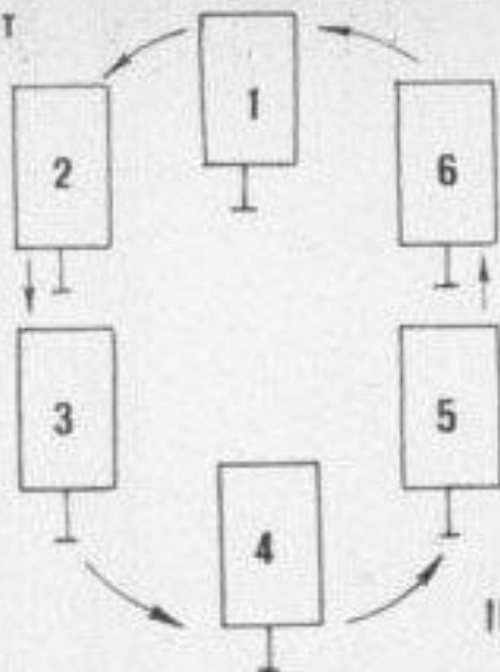
Личная карточка (карта-план) достижений при применении метода круговой тренировки

Ф. и. о.	Дата рождения ...	Рост ...	Вес ...	Группа ...	Будущая профессия	Начата ... Закончена ...
Упражнения	Максимальный тест МТ Дата _____	$\frac{МП}{2} \cdot 1$ Дата ____	$\frac{МП}{2} \cdot 2$ Дата ____	$\frac{МП}{2} \cdot 3$ Дата ____	2-й максимальный тест Дата _____	
$\frac{1}{2}$ До 10						
Объем упражнений						
Показатель достижений						
Пульс						
Самочувствие						
Время занятий						

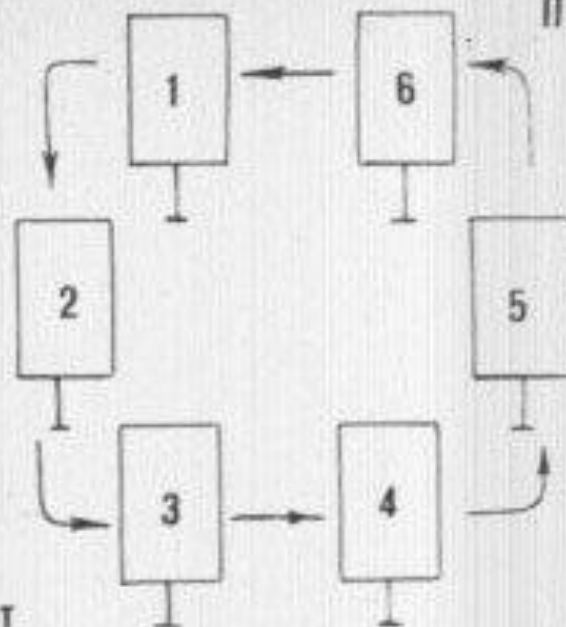
$\frac{МП}{2}$ — максимальное число повторений, деленное на 2.

Расположение и порядок смены „станций“

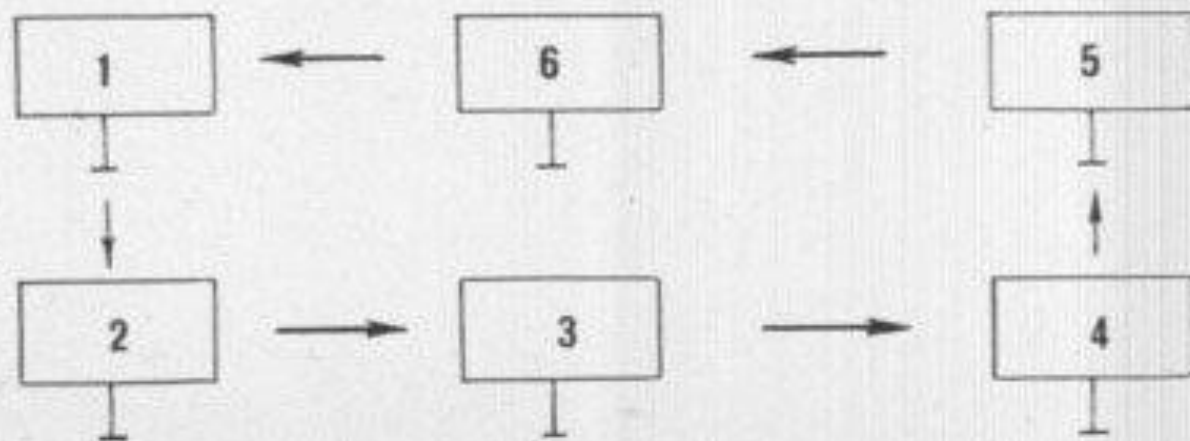
I вариант



II вариант



III вариант

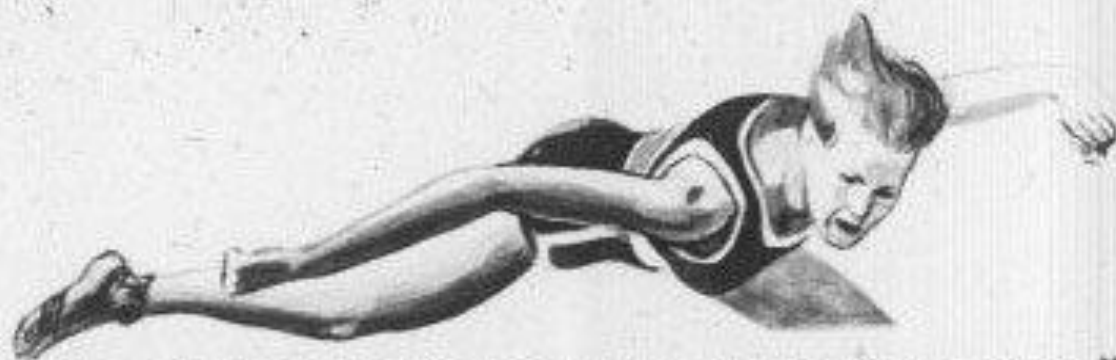




Разметка „станции“

Преимущества круговой тренировки

1. КТ позволяет дифференцированно развивать не только физические качества учащихся, но и их комплексные проявления.
2. Способствует повышению интереса и эмоциональности уроков физического воспитания.
3. Повышает плотность и интенсивность уроков.
4. Соблюдаются принципы индивидуализации, доступности и постепенности.
5. Служит хорошим подспорьем преподавателю в наблюдении за ростом физической подготовленности и позволяет своевременно внести коррективы в ход учебного процесса.



ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ КТ НА УРОКАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ



**Упражнения
общего воздействия**

**Упражнения
для развития
специальных физических
качеств легкоатлета**

**Специальные
упражнения легкоатлета**

**Примерная
схема составления
комплексов КТ
для уроков
легкой атлетики**

**Специальные
упражнения
легкоатлета**

**Упражнения
для развития
силы мышц рук**

**Упражнения
для развития силы
основных мышечных групп
(рук, ног, спины,
брюшного пресса)**

Комплекс для преимущественного развития общей выносливости



Медленный бег



Бег с ускорением до 15 м



Упор присев—упор лежа—упор присев

Выпрыгивание из глубокого приседа



Работа—1,5 мин.
Отдых—30 сек.



Старт



Полоса препятствий

Финиш



Комплекс для преимущественного развития скоростной выносливости

Ходьба „гусиным шагом“



Бег через и м



Многооскоки с ноги на ногу



Серия ускорений от 10 до 30 м

Работа—50 сек.
Отдых—20 сек.



Бег с высоким подниманием бедра



Отпрыгивание от пола толчком ног и рук

Комплекс для преимущественного развития силовой выносливости

Приседание на одной ноге



Упражнение „складной нож“



Работа — 1,5 мин.
Отдых — 30 сек.



Ходьба выпадами со штангой на плечах

Бег по повороту

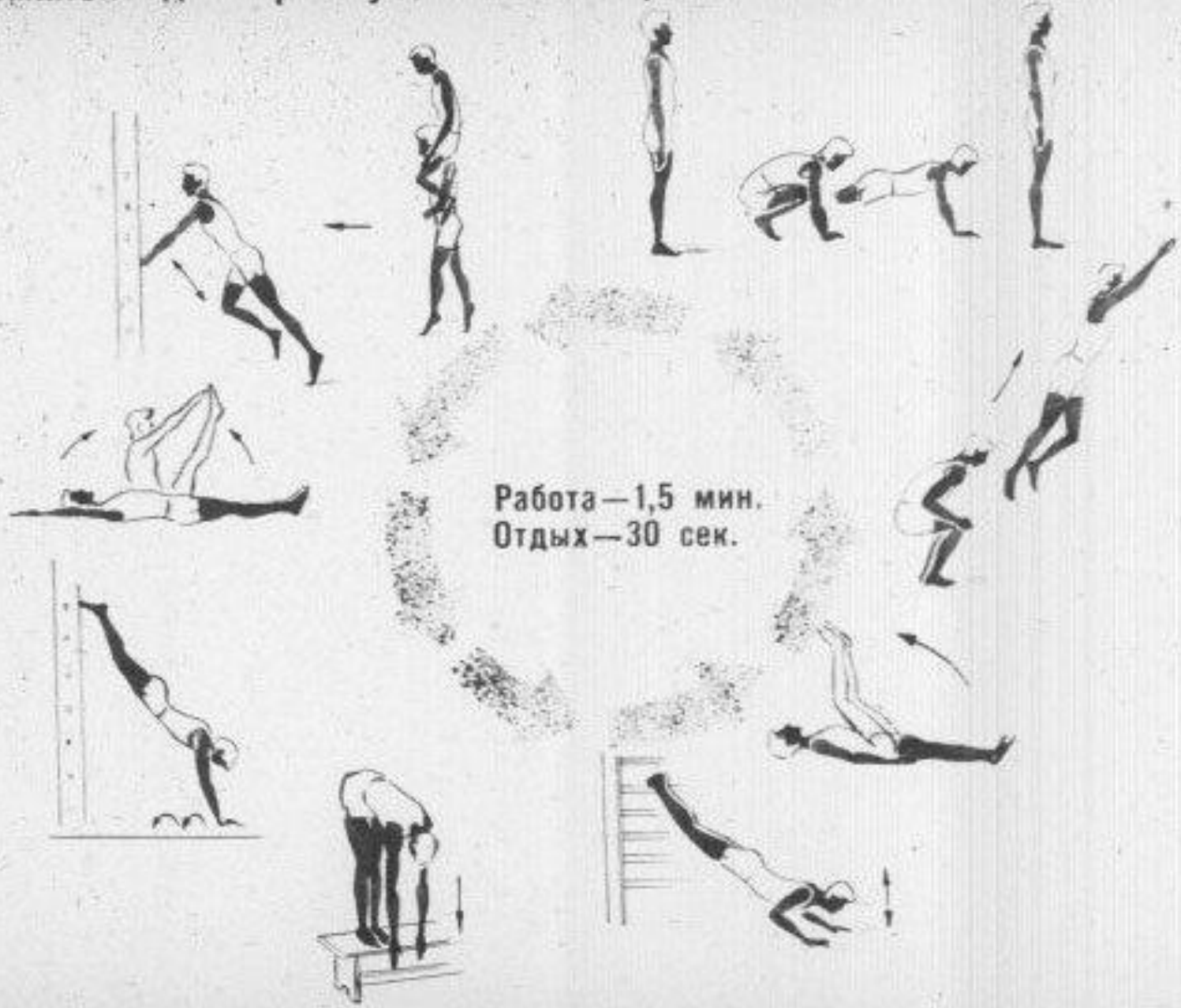


Выпрыгивание со штангой на плечах



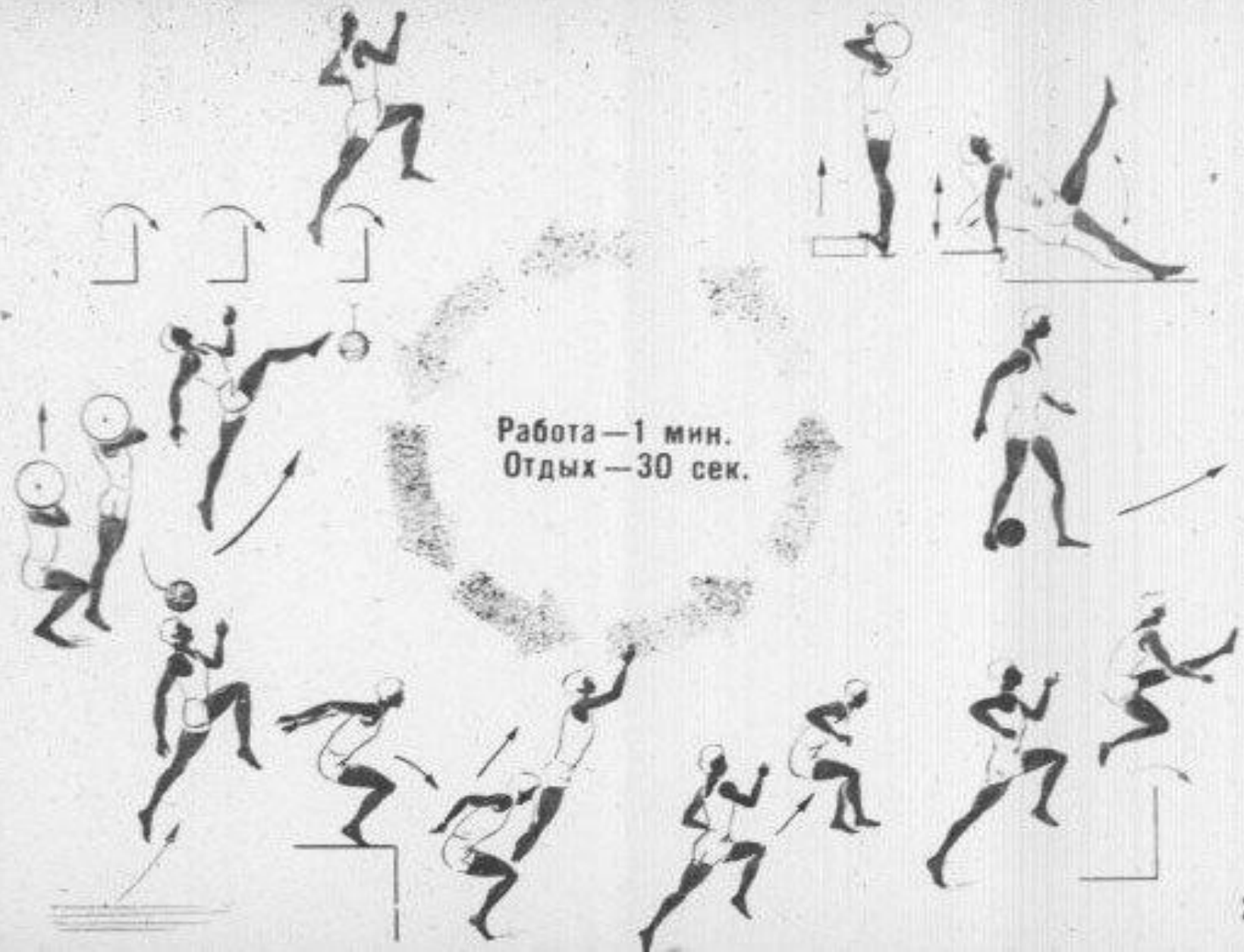
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на возвышенки

Комплекс для преимущественного развития силы и гибкости



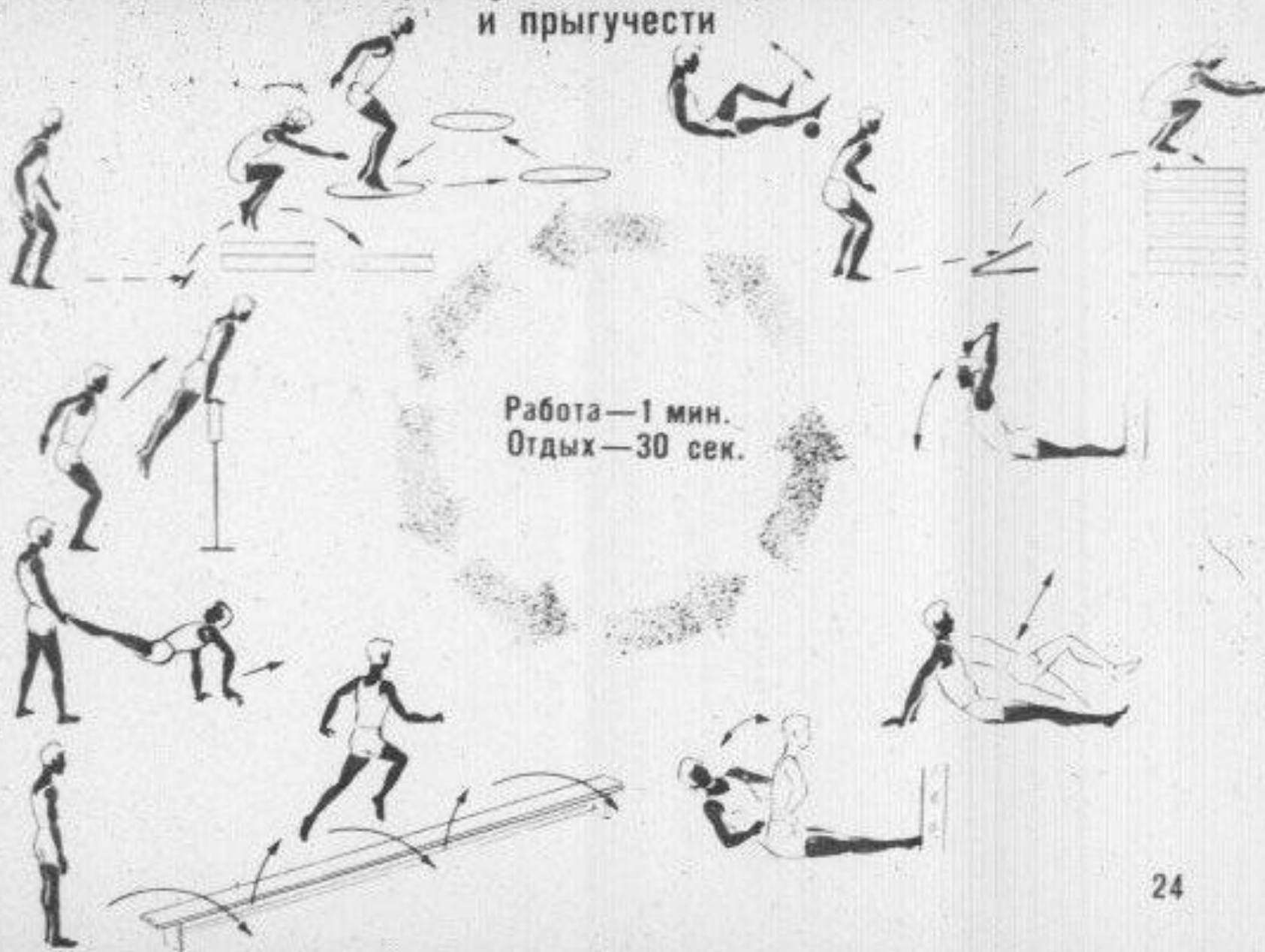
Работа — 1,5 мин.
Отдых — 30 сек.

Комплекс для преимущественного развития силы и прыгучести

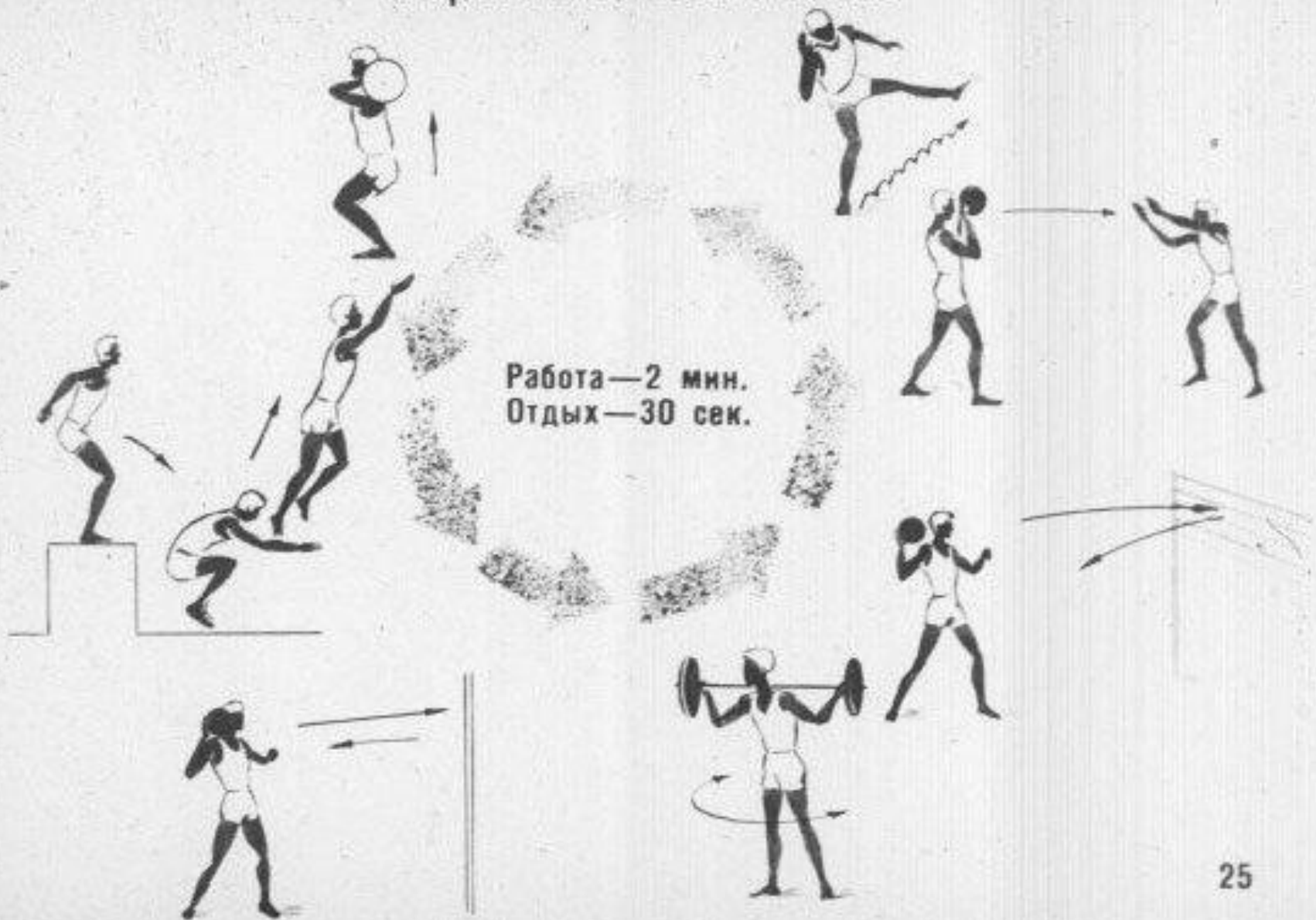


Работа — 1 мин.
Отдых — 30 сек.

Комплекс для преимущественного развития ловкости и прыгучести



Комплекс для преимущественного развития скоростно-силовых качеств





ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ КТ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ

Упражнения для развития
выносливости

Упражнения
для тренировки скорости
отдельных движений

Специальные
упражнения гимнаста

Упражнения
для
развития гибкости

Примерная схема
составления
комплексов КТ
для уроков гимнастики

Упражнения
для воспитания ловкости
и точности движений

Упражнения
для
развития силы основных
мышечных групп

Упражнения
общего воздействия

Упражнения для
развития прыгучести

Комплекс общего воздействия

Бег на месте в максимально быстром темпе

Жим штанги

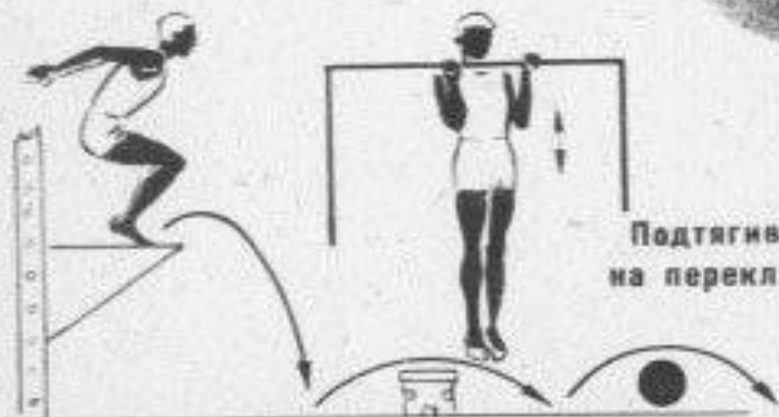


Пружинящие движения



Размахивание в упоре на руках

Дозировка нагрузки
по максимальному
тесту (МТ)



Прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием

Подтягивание
на перекладине



Броски и ловля б/м

Из о. с. перейти в упор лежа

Комплекс с использованием гимнастических снарядов



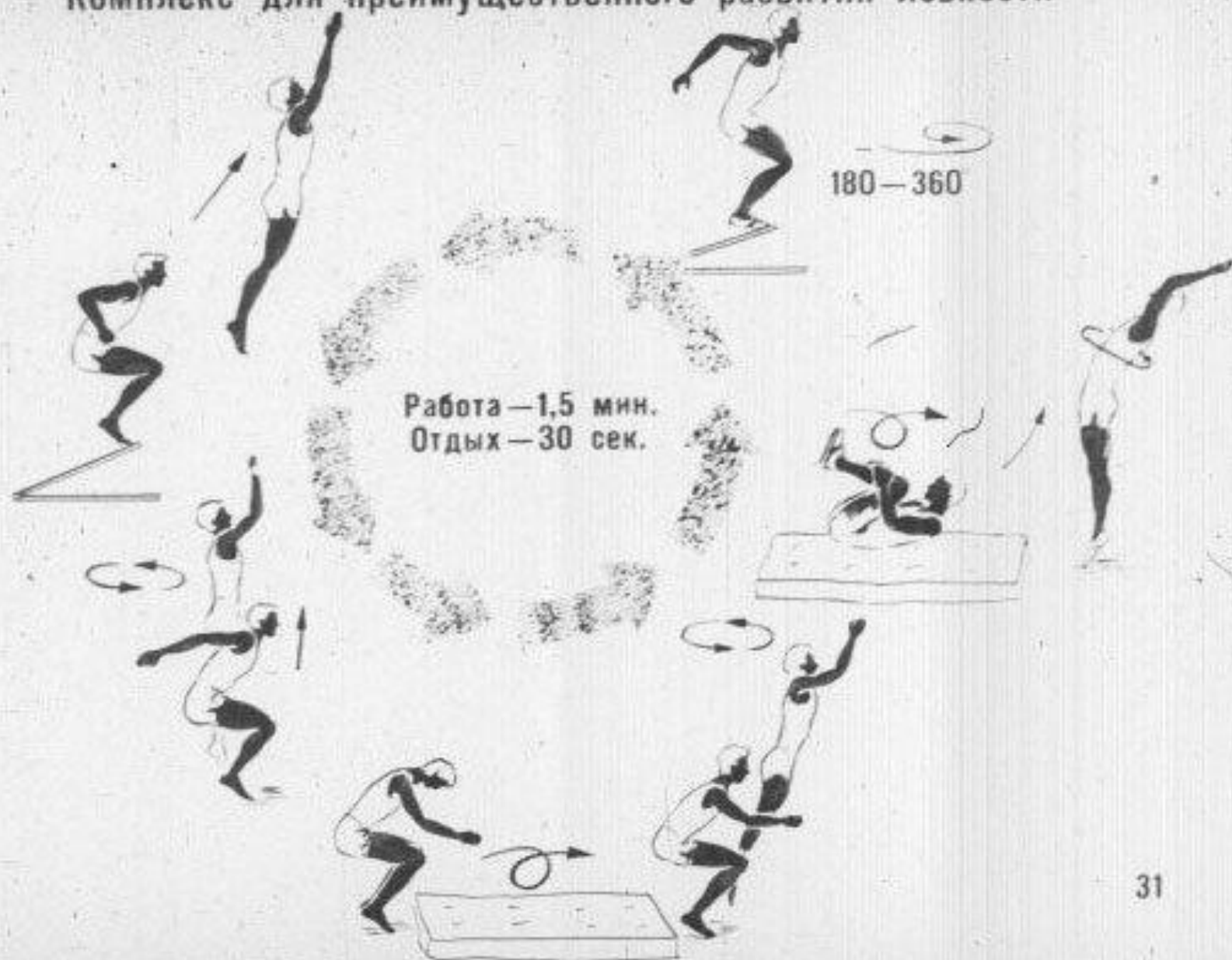
Дозировка нагрузки
по $\frac{MT}{2}$



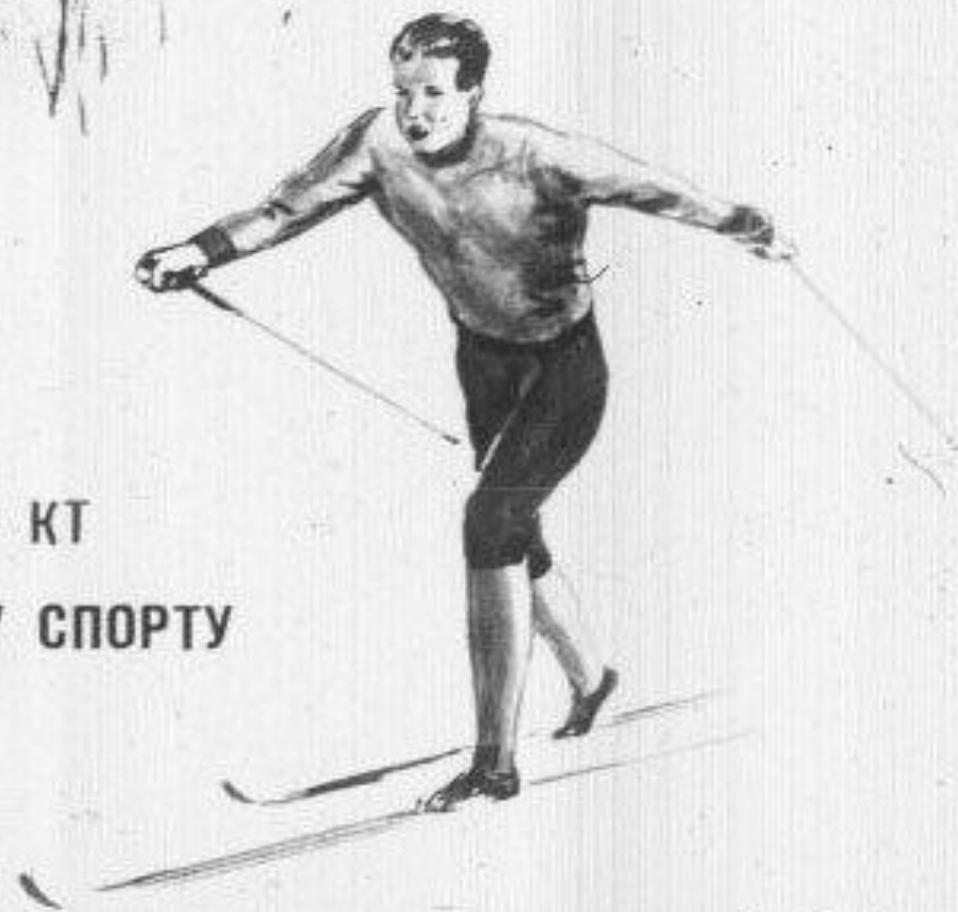
Комплекс для преимущественного развития силы основных мышечных групп



Комплекс для преимущественного развития ловкости



**ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ КТ
НА УРОКАХ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ**



Упражнения
для развития
общей выносливости

Упражнения
для развития
специальной
выносливости

Примерная схема
составления комплексов
по лыжному спорту

Упражнения
общего воздействия

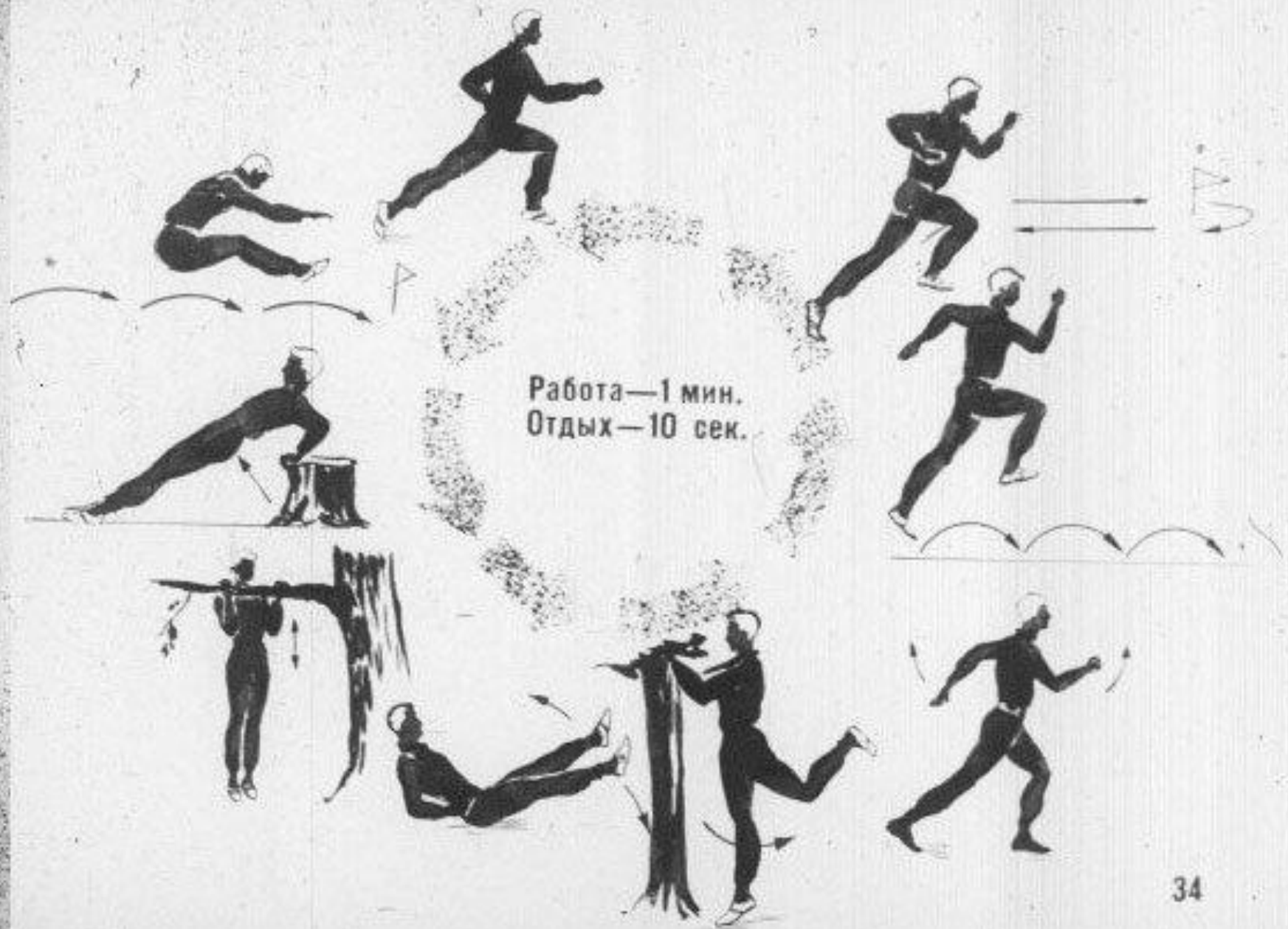
Упражнения
для развития
мышц ног

Упражнения
для развития
мышц рук

Упражнения
для развития
мышц туловища

Упражнения
для развития
равновесия

Комплекс КТ, используемый в бесснежный период



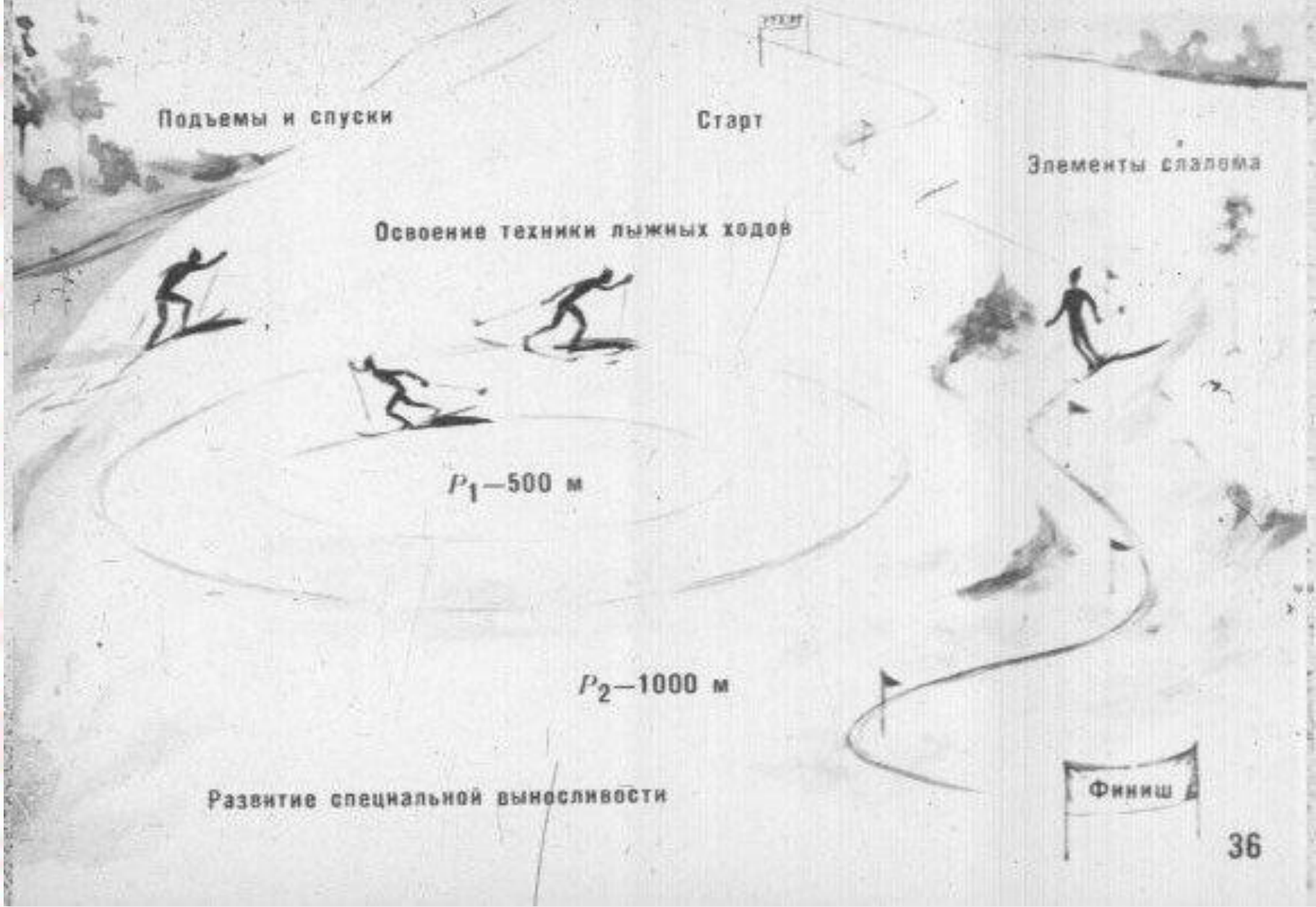
Комплекс для преимущественного развития силы
основных мышечных групп



Дозировка нагрузки
по МТ



Комплекс, используемый в снежный период



Подъемы и спуски

Старт

Элементы слалома

Освоение техники лыжных ходов

$P_1 - 500 \text{ м}$

$P_2 - 1000 \text{ м}$

Развитие специальной выносливости

Финиш

Конец I части



Диафильм в 2 частях

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ КТ НА УРОКАХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ



Упражнения
общего воздействия

Упражнения
для развития
силы пальцев
и кистей

**Примерная схема
составления КТ
для уроков по волейболу**

Упражнения для
развития быстроты

Специальные
упражнения
волейболиста

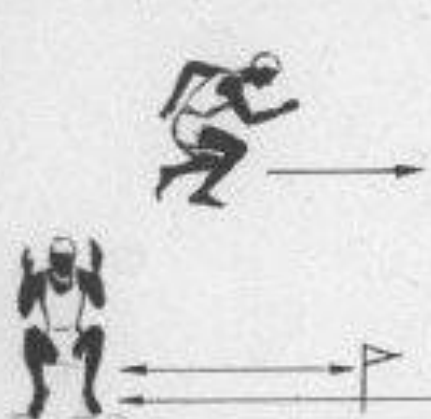
Упражнения для
развития ловкости

Специальные
упражнения
волейболиста

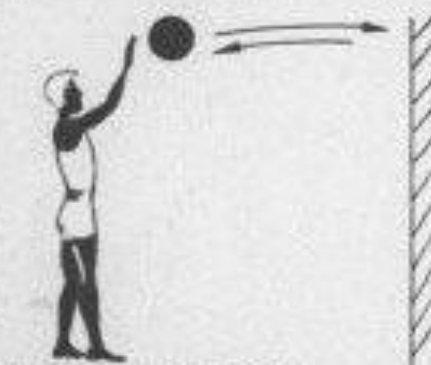
Упражнения
для развития
прыгучести

Ходьба „гусиным шагом“

Сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах



Быстрое перемещение приставным шагом правым и левым боком вперед

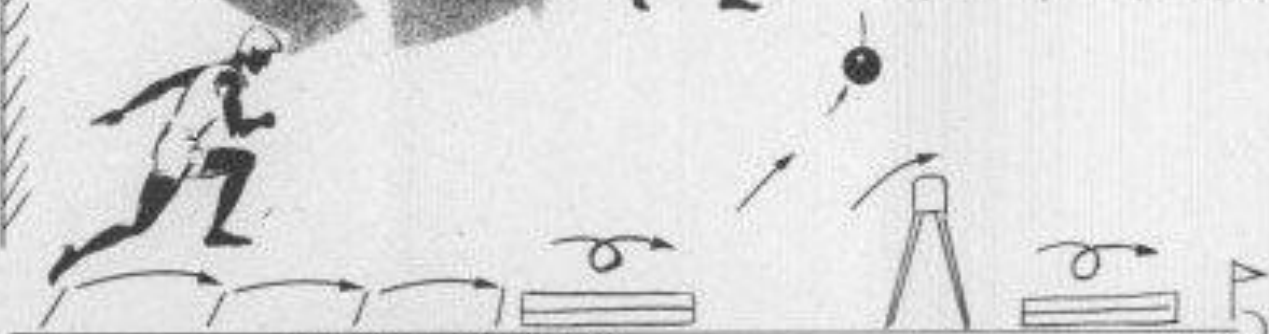


Верхняя передача мяча в стену

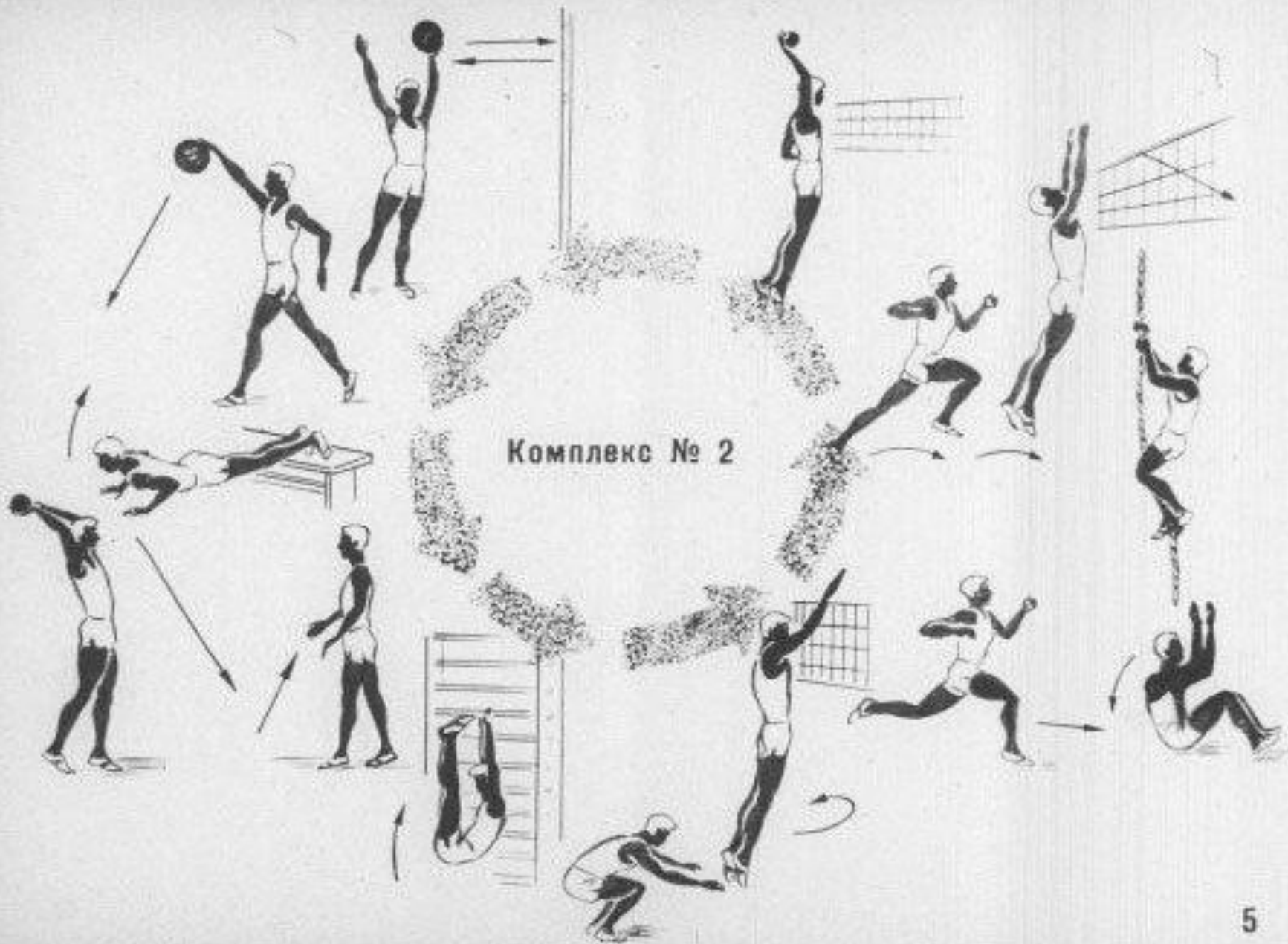


Прыжки со скакалкой

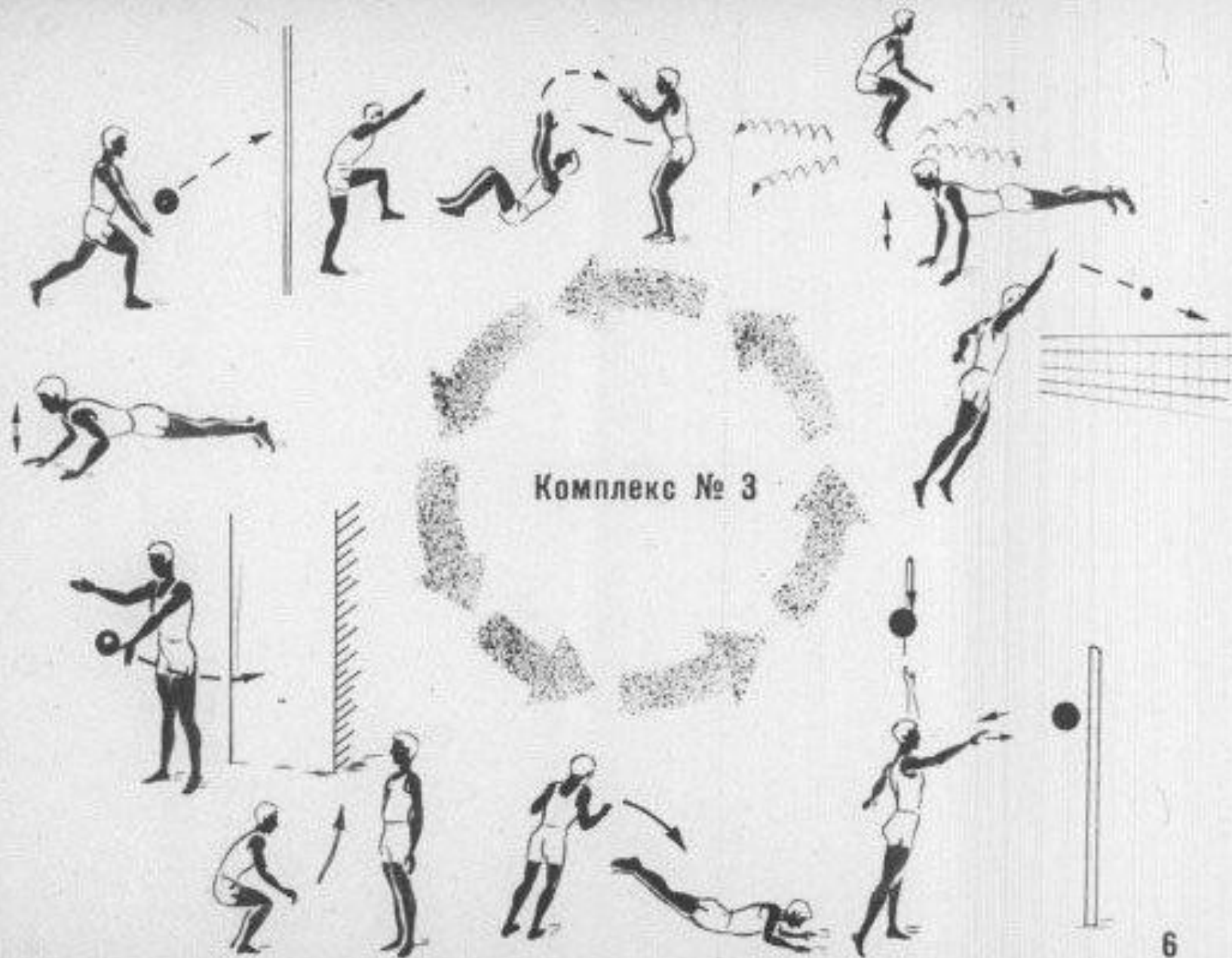
Верхняя передача мяча над собой с продвижением вперед

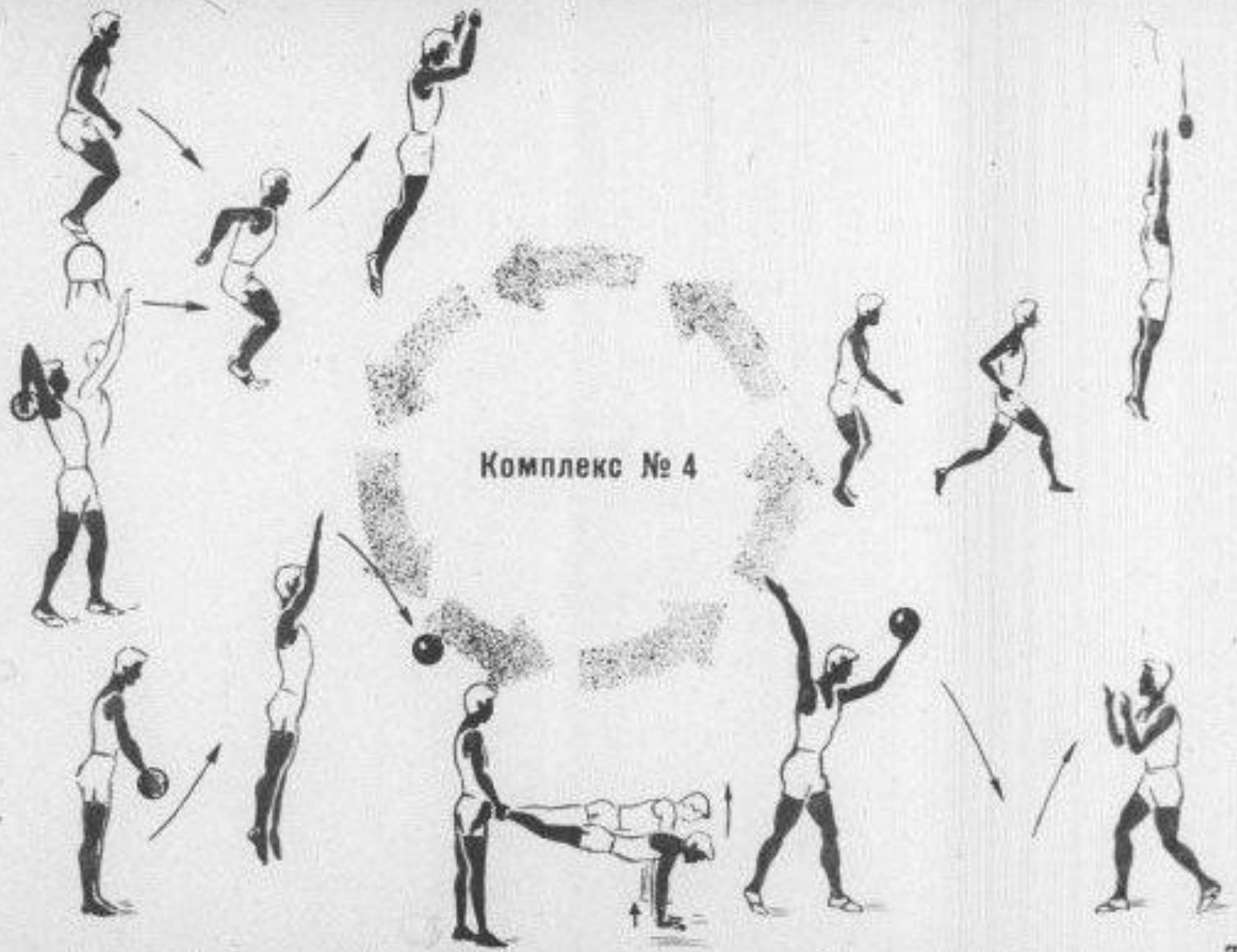


Полоса препятствий



Комплекс № 2





Комплекс № 4

МХМ

**ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ КТ
НА УРОКАХ
ПО БАСКЕТБОЛУ**



Упражнения
для развития
скоростных качеств

Упражнения
для развития
силы рук

Упражнения
для формирования
координации
движений

Упражнения
для развития
силы ног

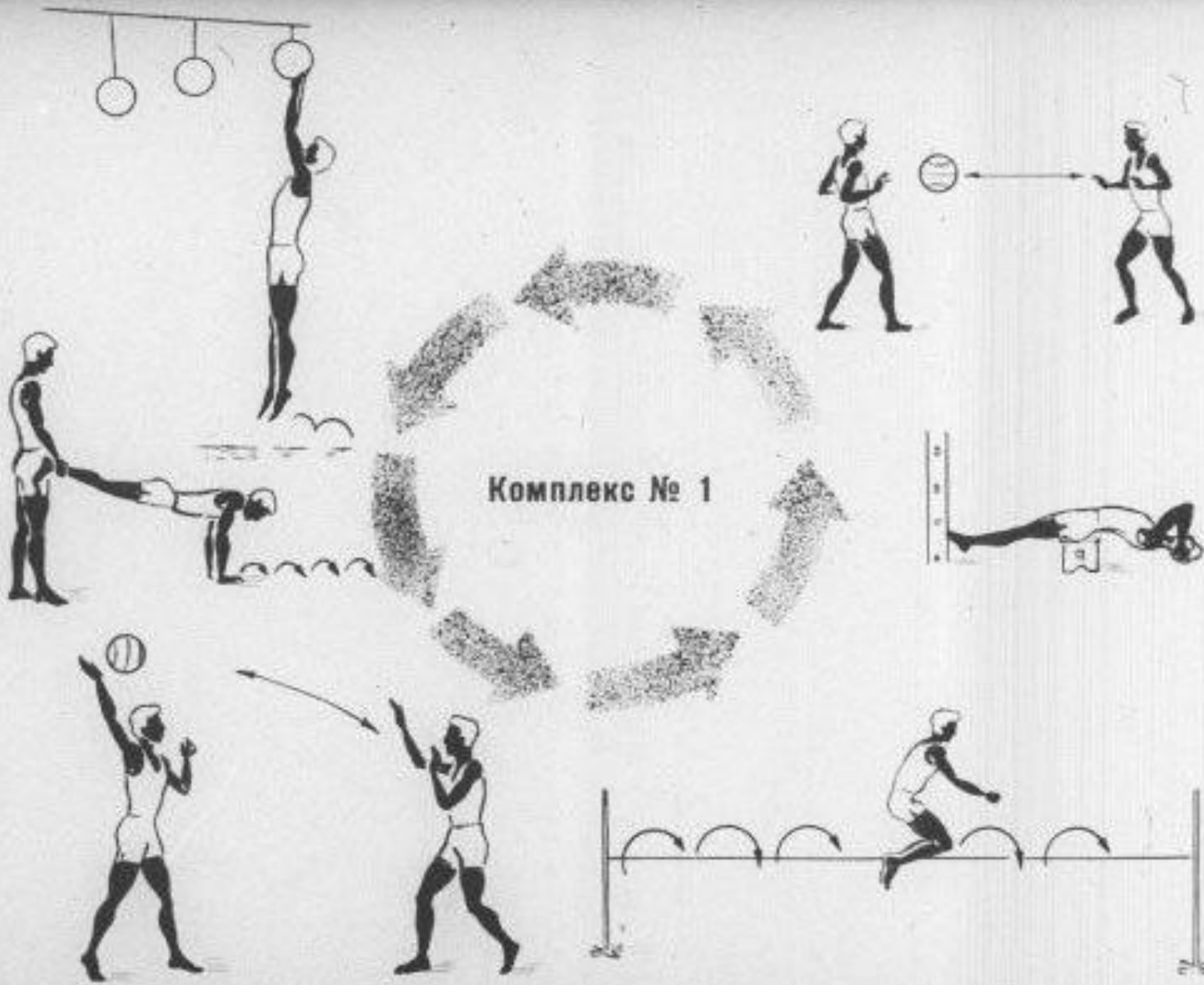
Примерная схема
составления
комплексов КТ
для уроков
по баскетболу

Упражнения
для развития
ловкости

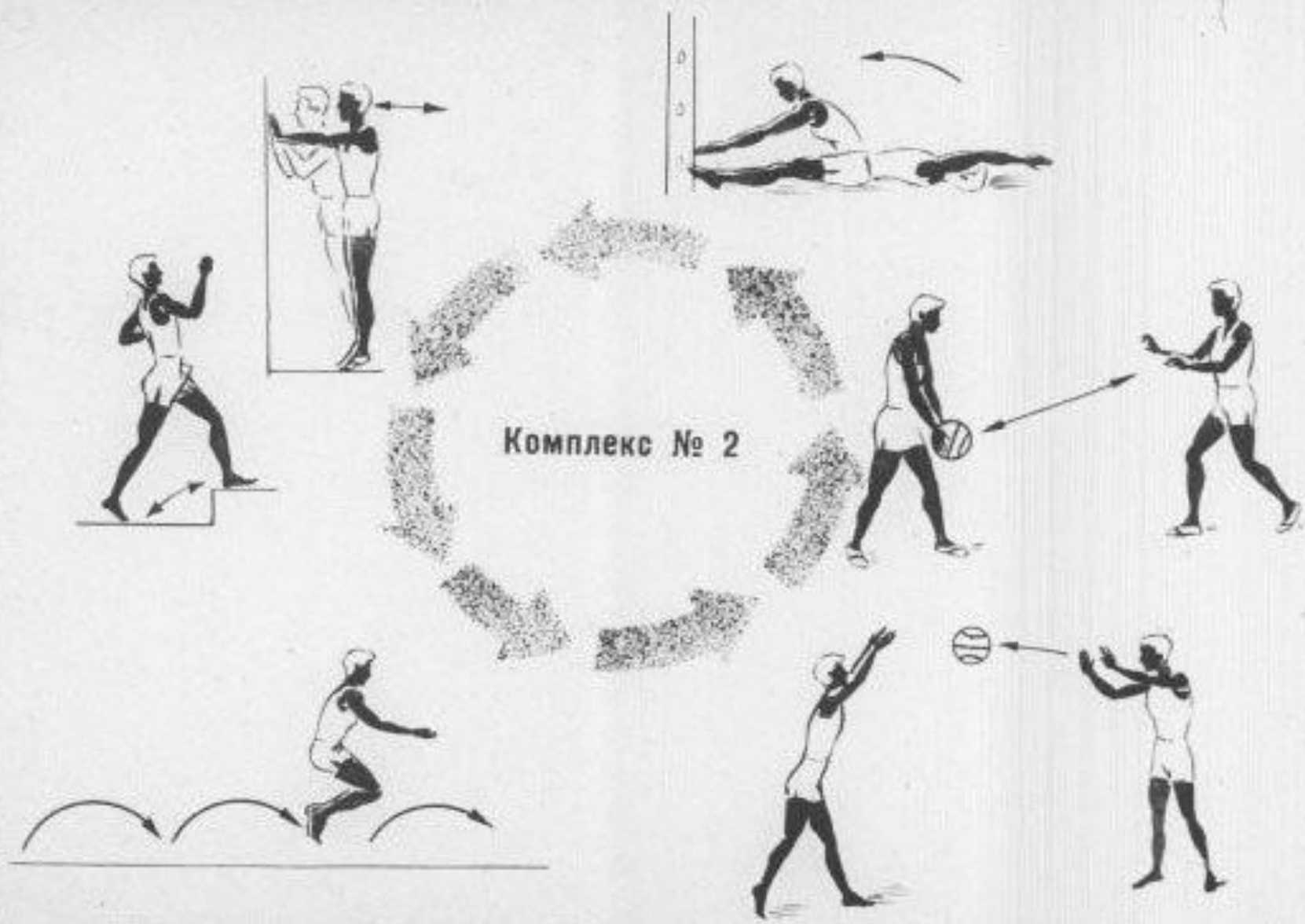
Упражнения
для развития
гибкости

Упражнения
для развития
скоростной
выносливости

Упражнения
для развития
быстроты
реакции



Комплекс № 1



Комплекс № 2

**ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ
КТ НА УРОКАХ ПО ФУТБОЛУ**



Упражнения
для развития
скоростных качеств

Специальные
упражнения
футболиста

Упражнения
для развития
прыгучести

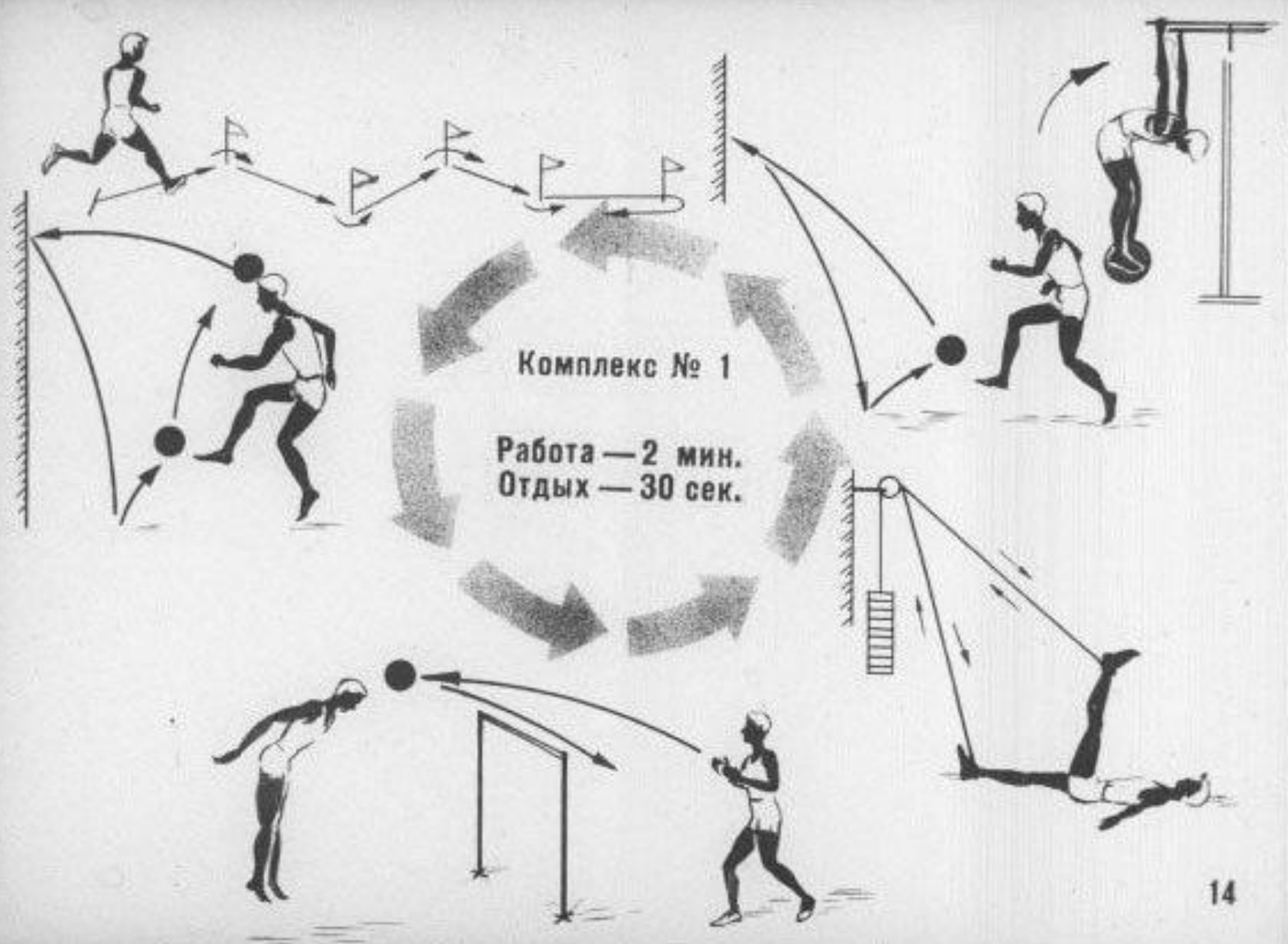
Специальные
упражнения
футболиста

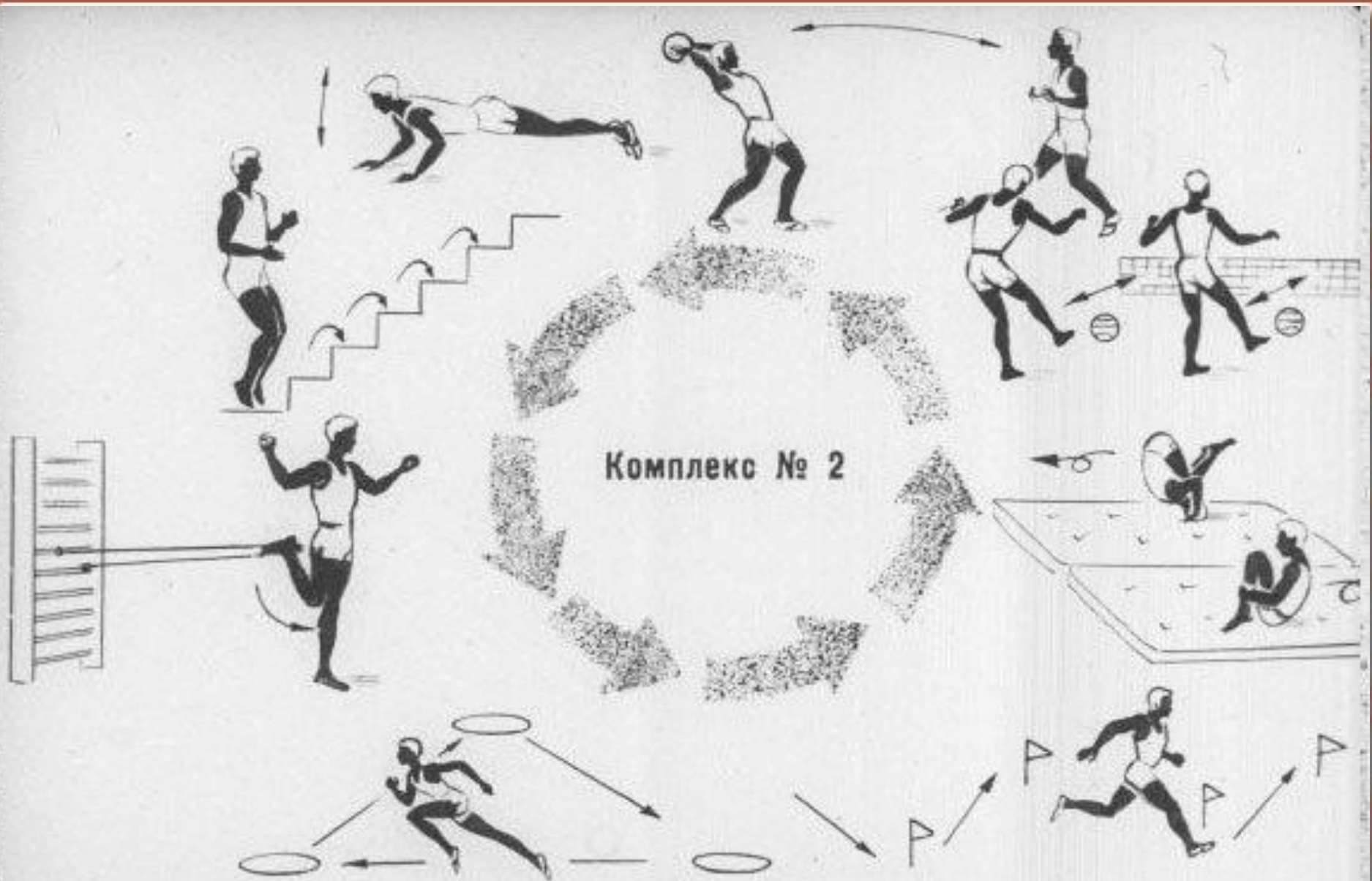
**Примерная схема
составления комплексов
КТ для уроков
по футболу**

Упражнения
для развития
специальной
выносливости

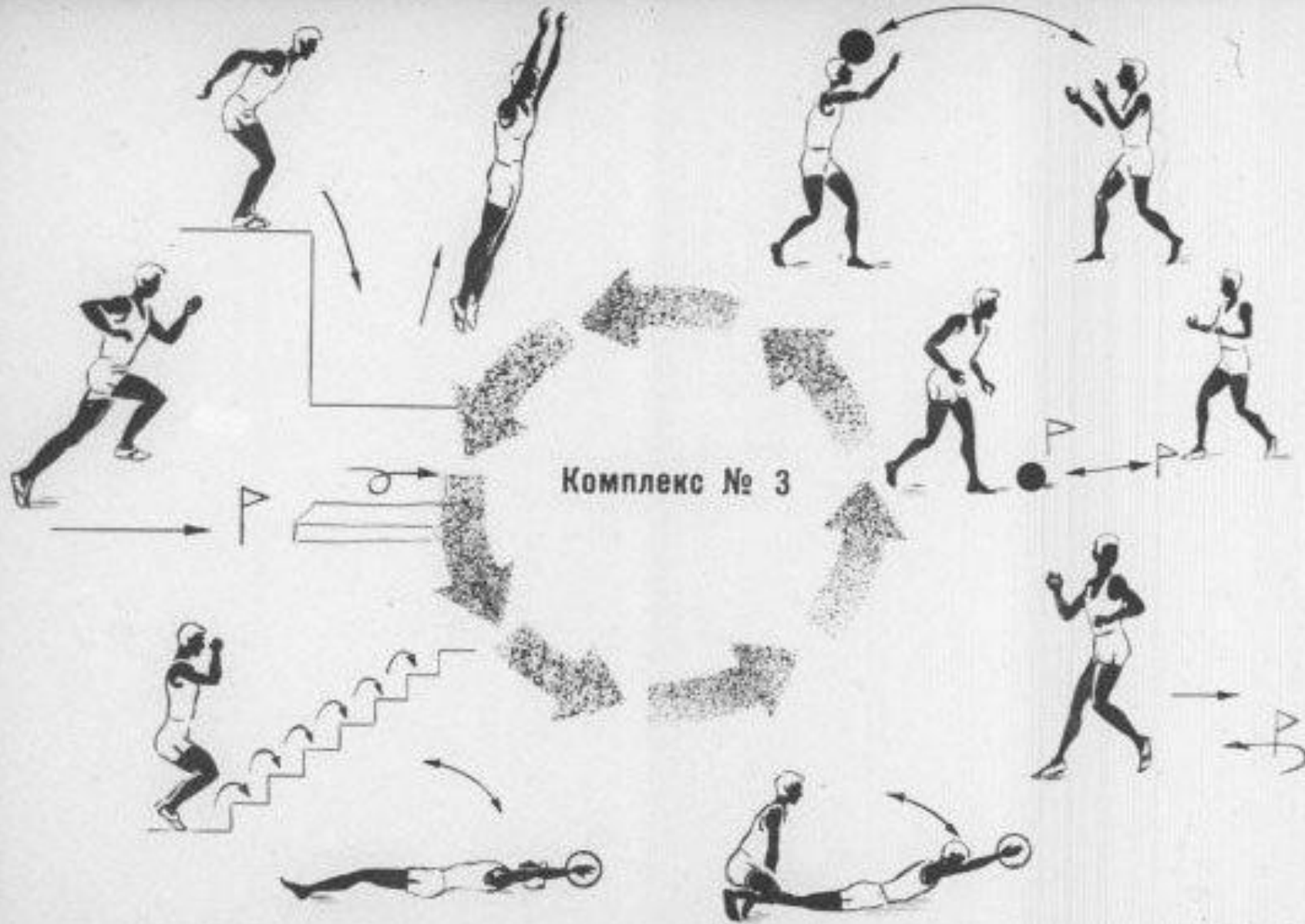
Специальные
упражнения
футболиста

Упражнения
для развития
силовых качеств





Комплекс № 2



Комплекс № 3

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ КТ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ И НАВЫКОВ

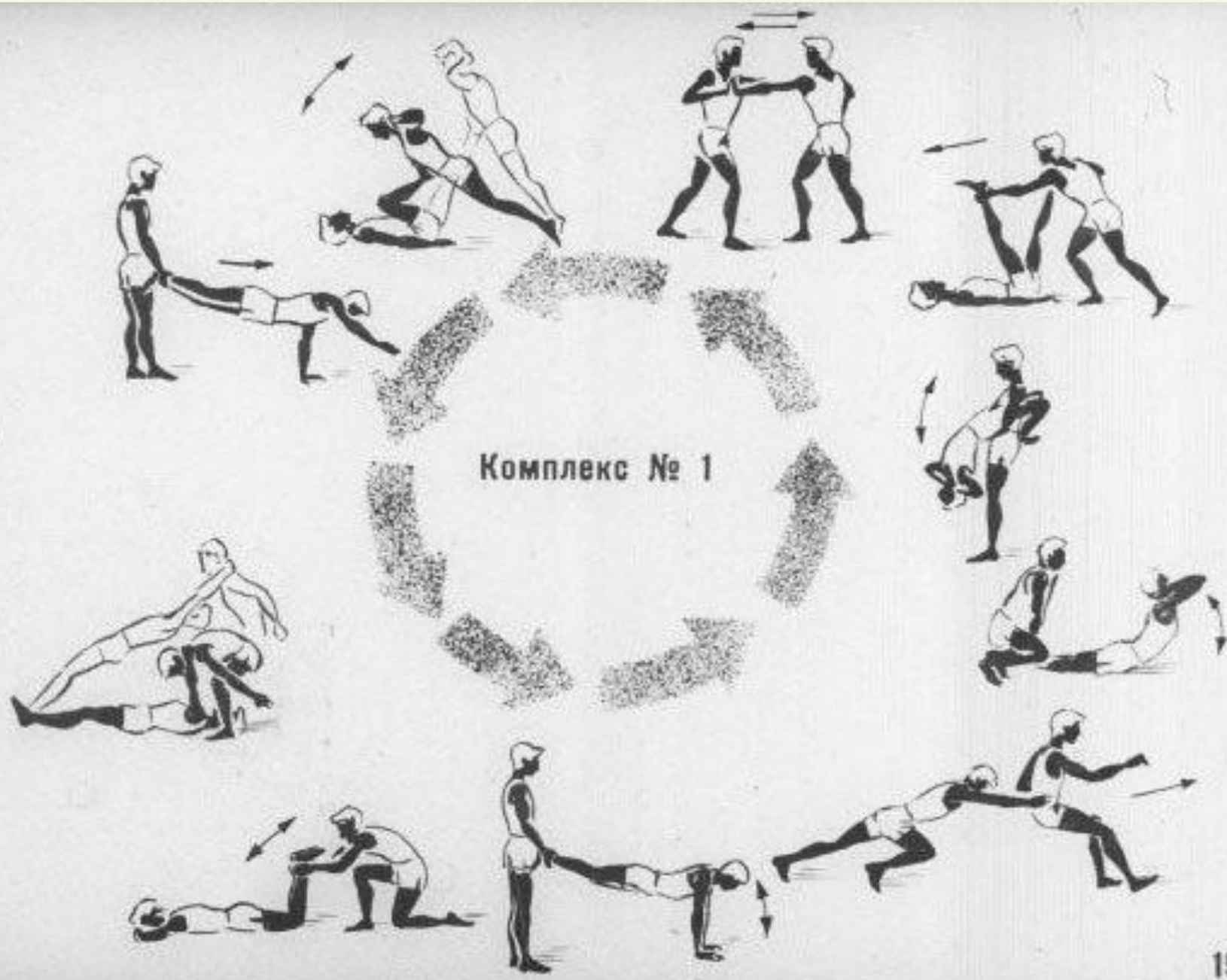


Примерное распределение профессионально-прикладных физических упражнений в комплексах круговой тренировки

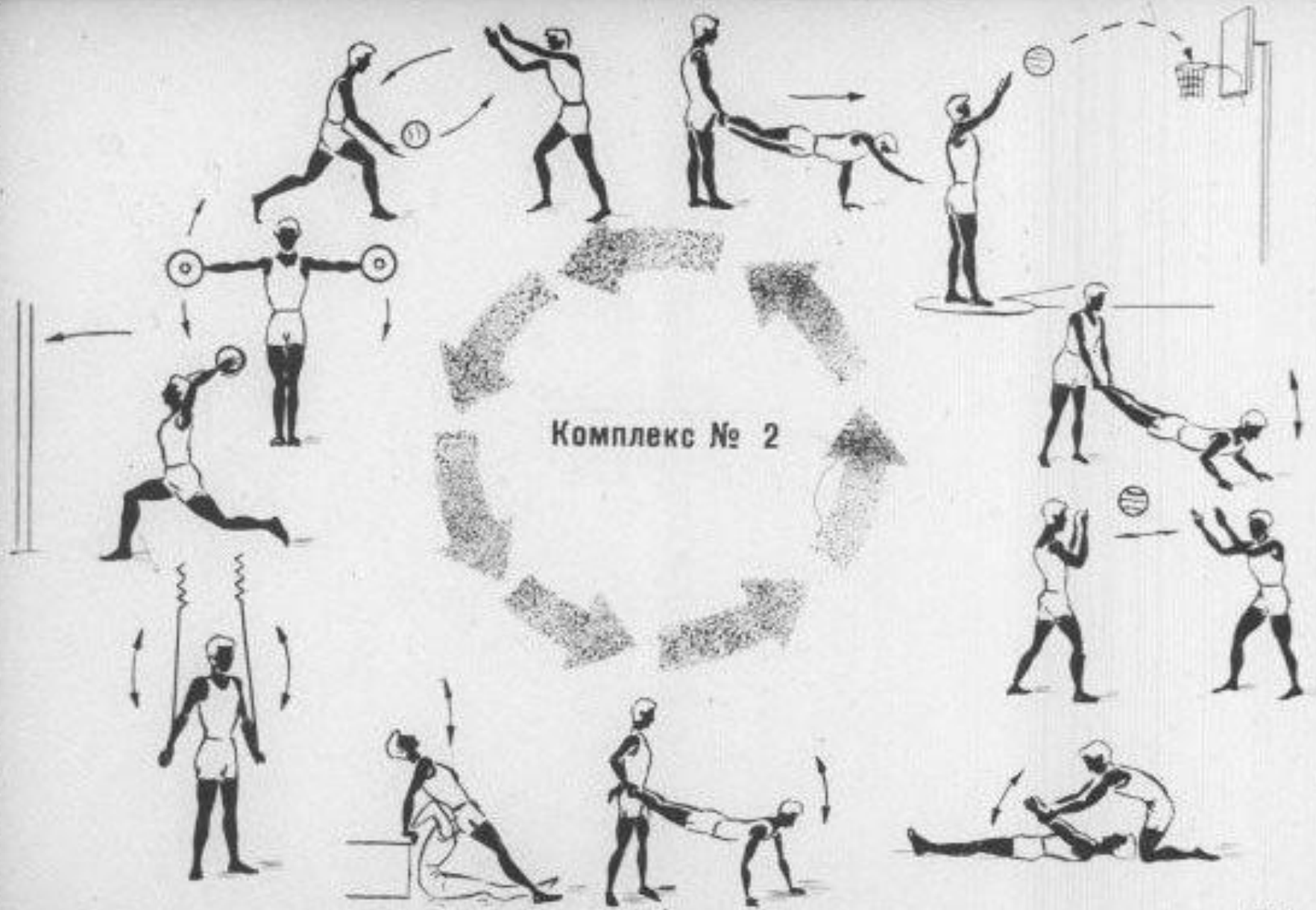
1 Сила мышц ног	2 Гибкость	3 Сила мышц рук	4 Равновесие	5 Сила мышц брюшного пресса
6 Глазомер	7 Сила мышц спины	8 Точность движений	9 Сила мышц рук	10 Лазание и преодоление препятствий

В этих комплексах ППФП служит для формирования профессионально важных качеств и навыков.

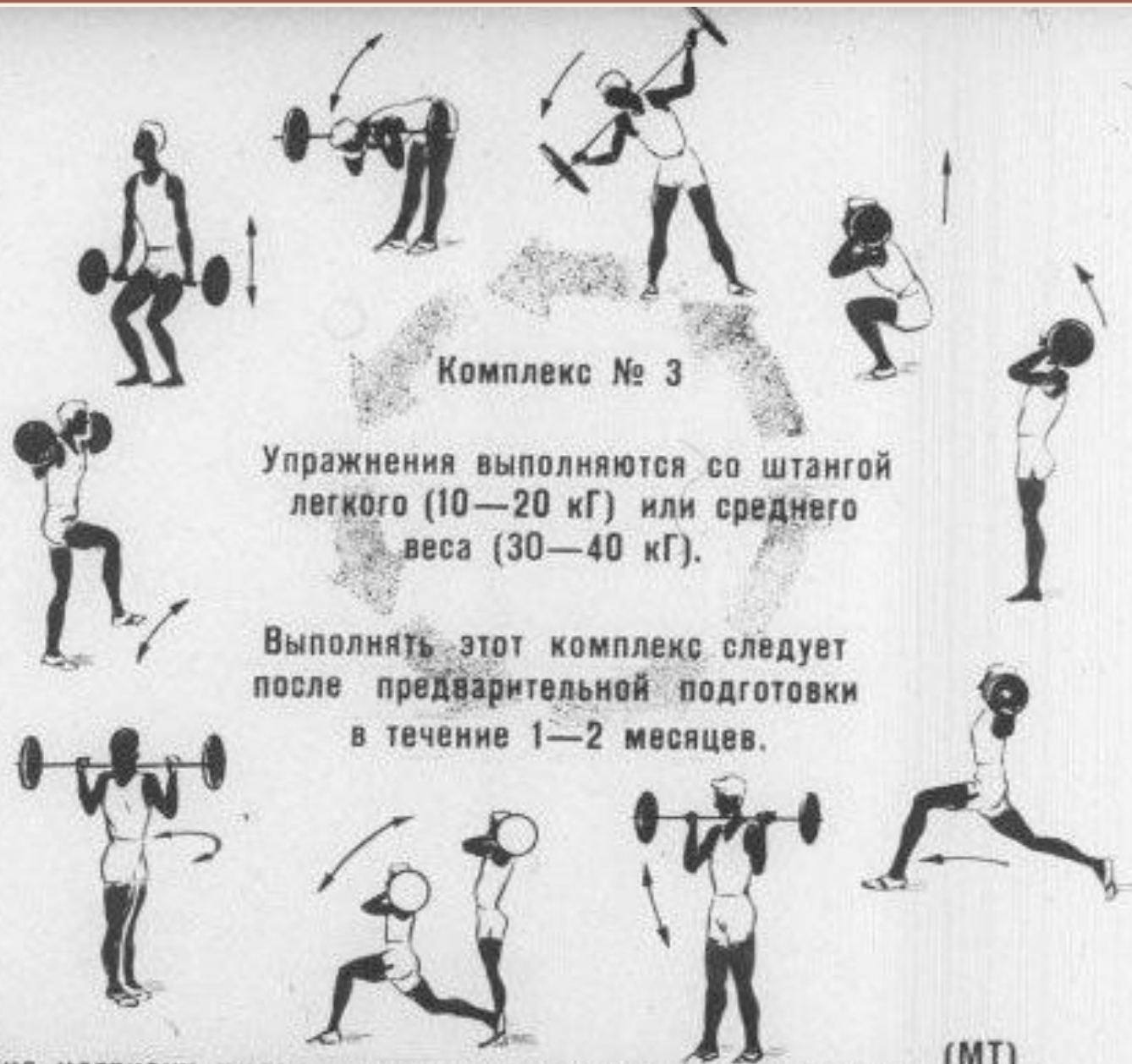
Профессионально-прикладные физические упражнения



Комплекс № 1



Комплекс № 2

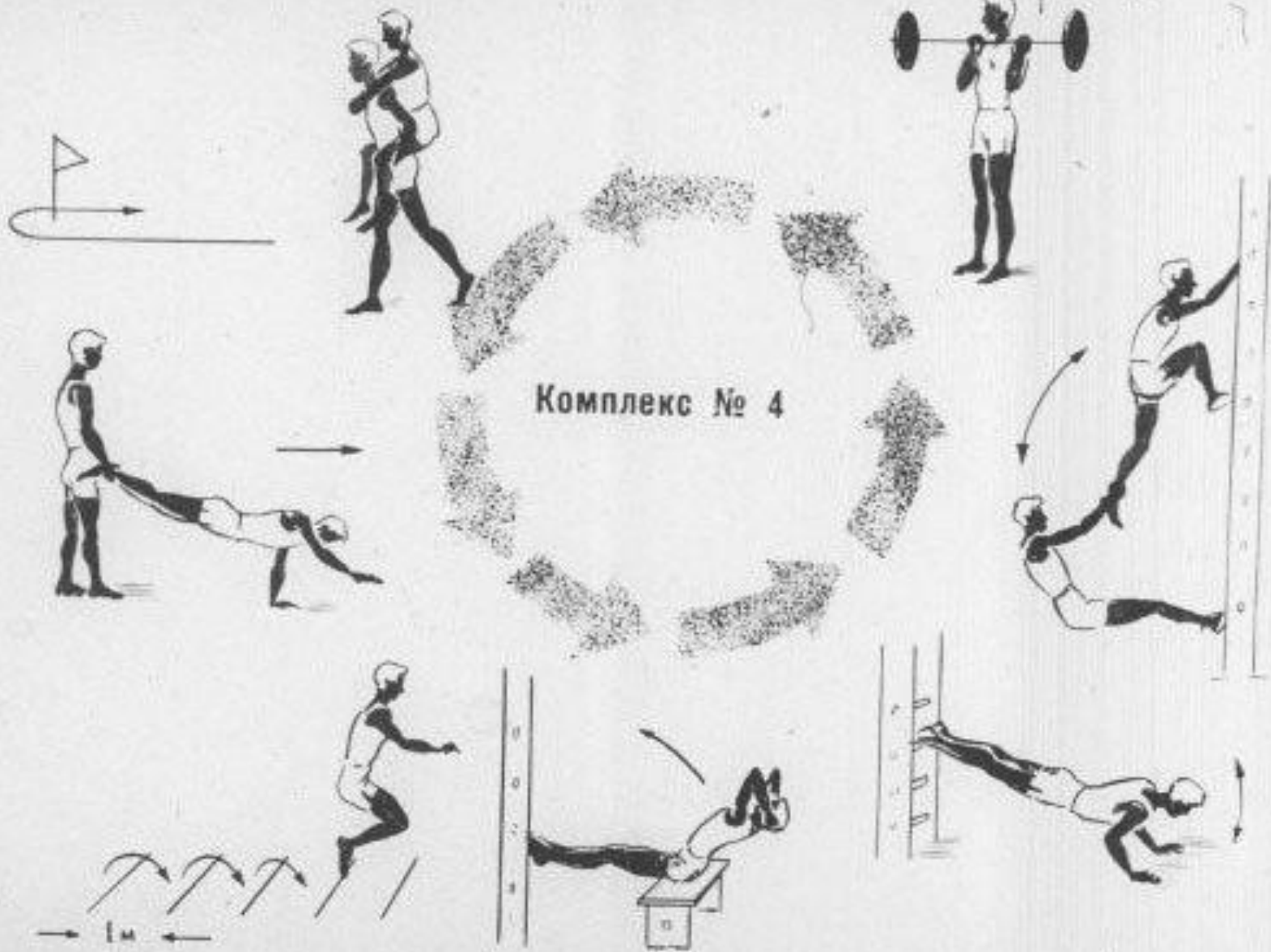


Комплекс № 3

Упражнения выполняются со штангой легкого (10—20 кг) или среднего веса (30—40 кг).

Выполнять этот комплекс следует после предварительной подготовки в течение 1—2 месяцев.

Дозировка нагрузки индивидуальная по максимальному тесту $\frac{(MT)}{2}$.

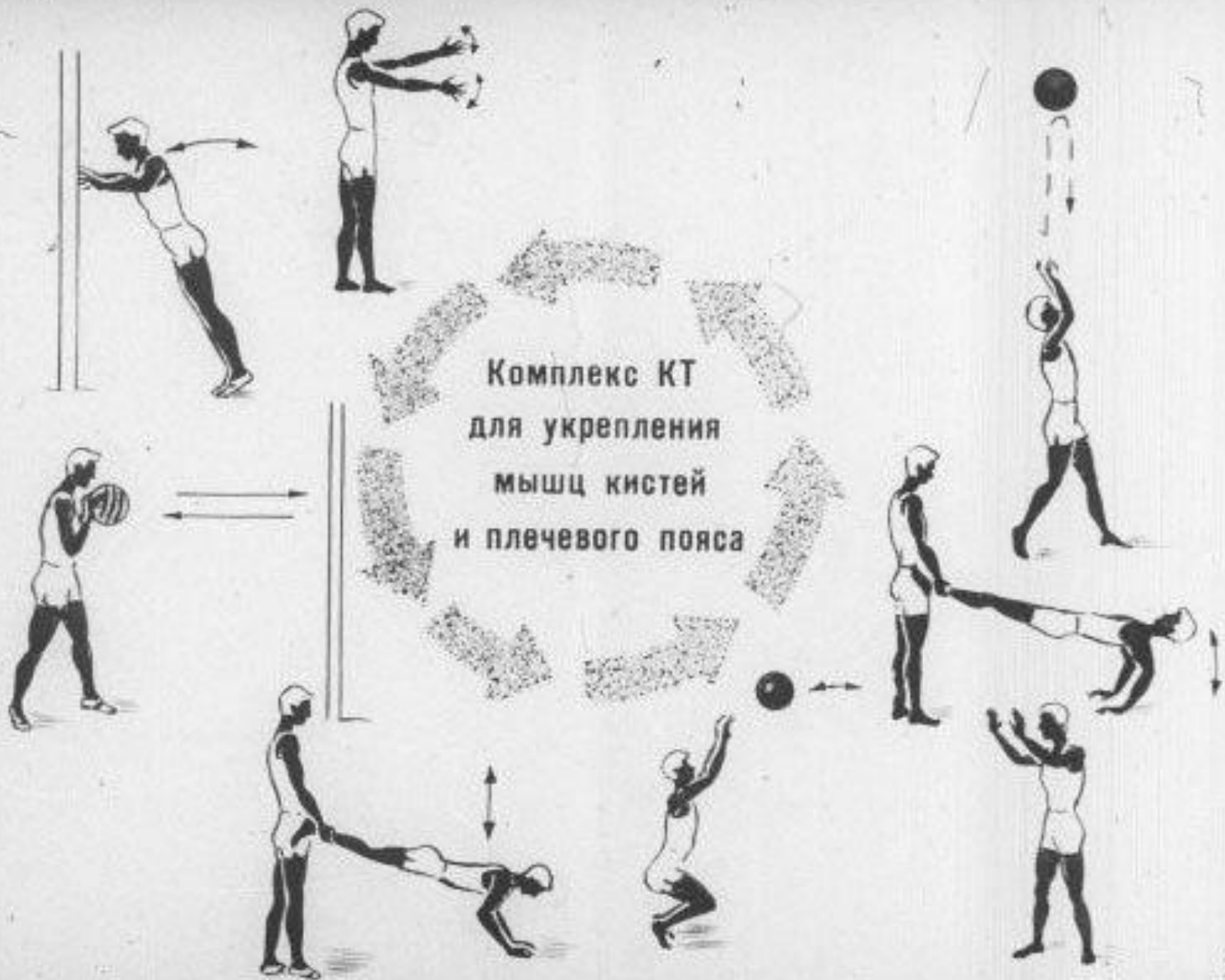


Комплекс КТ
для преимущественного
развития
глазомера





Комплекс КТ
для укрепления
мышц кистей
и плечевого пояса





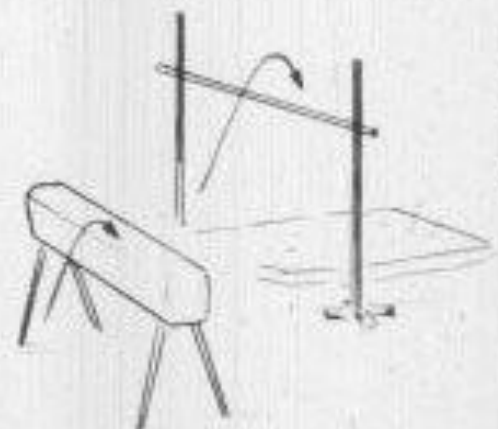
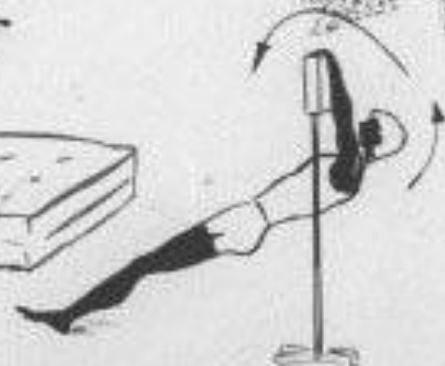
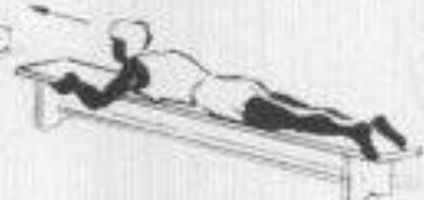
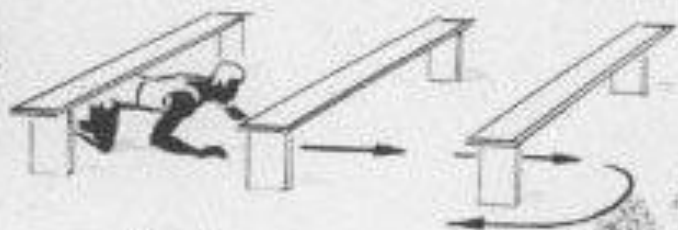
Комплекс КТ
для преимущественного
развития чувства
равновесия



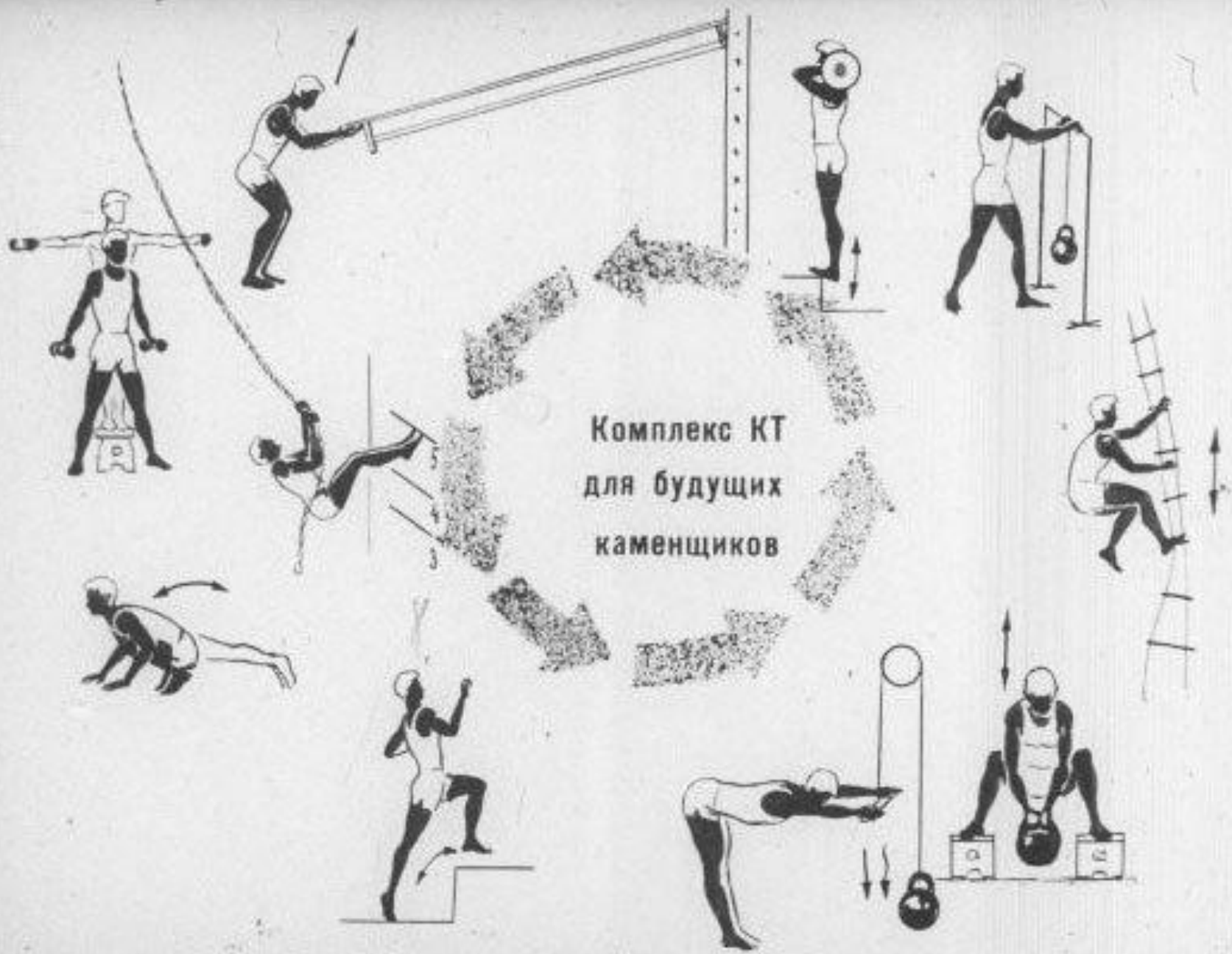


Комплекс КТ
для преимущественного
развития ловкости





Комплекс КТ
для формирования навыков
лазания, перелезания
и преодоления
препятствий



Комплекс КТ
для будущих
каменщиков



Конец диафильма

Автор *А. П. Пустовой*

Консультант кандидат педагогических наук

Ю. Л. Детков

Художник *О. П. Шамро*

Редактор *В. М. Чагина*

М 60614

Издано Фабрикой экранных учебно-наглядных пособий

Всесоюзного треста производственных предприятий

Государственного комитета Совета Министров СССР по профтехобразованию

Л Е Н И Н Г Р А Д, 198095

ул. Зои Космодемьянской, 26

- 1974 -

Меня часто спрашивают, насколько эффективен метод круговой тренировки?

Ответить однозначно, какой метод хороший, а какой плохой, никто Вам не сможет, просто потому, что у всех разные цели поставлены перед собой.

Если у Вас цель побить рекорды по пауэрлифтингу, я считаю, Вам даже не стоит тратить время на изучение метода круговой тренировки, разве, что для самопознания. Кому пригодится метод круговой тренировки? Если Вы поставили перед собой цель похудеть, тогда метод круговой тренировки Вам даже более чем необходимо взять на вооружение.

Для того, что бы понять, чем круговая тренировка поможет Вам в похудении, нужно разобраться для начала в ее основных принципах.

Круговая тренировка это – совокупность упражнений составленных специальным образом и выполняемых последовательно без перерыва на отдых. Каждое упражнение в круге занимает определенное место, это место называется «станция». Чаще всего в круговом тренинге используют восемь-десять (8-10) упражнений, а круг повторяется один-пять (1-5) раз. Я думаю, Вы уже знакомы с понятиями «суперсет» и «трисет», это своего рода тоже круговой тренинг, только «суперсеты» и «трисеты» включаются в Вашу стандартную тренировку, как бы они не была построена.

Особенности кругового тренинга

Особенность кругового тренинга в первую очередь заключается в повышении вашего пульса во время выполнения круга и поддержании его на высоком уровне 60%-90% от вашего обычного состояния, на протяжении 10-15 минут и с последующим выполнением кругов это время только увеличивается. Таким образом, Вы можете построить тренировочную программу так, что Ваши жировые отложения просто не выдержат такого натиска с Вашей стороны и начнут попросту сжигаться Вашим организмом, к чему мы и стремимся, если цель перед нами сжечь как можно больше жировой «прослойки».

Еще одна особенность кругового тренинга, на которой мне хотелось бы остановиться поподробнее. Кроме того, что Вы можете успешно и быстро похудеть, Вы тренируете другие навыки и качества, ведь для того, что бы просто скинуть лишние килограммы не обязательно прибегать к круговому тренингу. Во время такой тренировки ваши мышцы получают достаточно весомую изматывающую нагрузку, круговая тренировка оказывает положительное влияние на Вашу выносливость, силу и при правильном построении нагрузки, возможно, добиться мышечного роста. (однако лично я отношусь скептически к попыткам с помощью кругового тренинга добиться результатов в росте мышечной массы и силы) Подбор, составление упражнений для круговой тренировки

Условно Ваши цели посещения спорт зала можно разделить на 5 групп:

1. Повышение силовых показателей

2. Набор мышечной массы

3. Сжигание лишних жировых запасов

4. Возможно так же развитие выносливости и «скорости»

5. Другое (не все люди посещают спорт залы, что бы добиваться каких либо целей, есть любители превращать спорт зал в место «тусовки»)

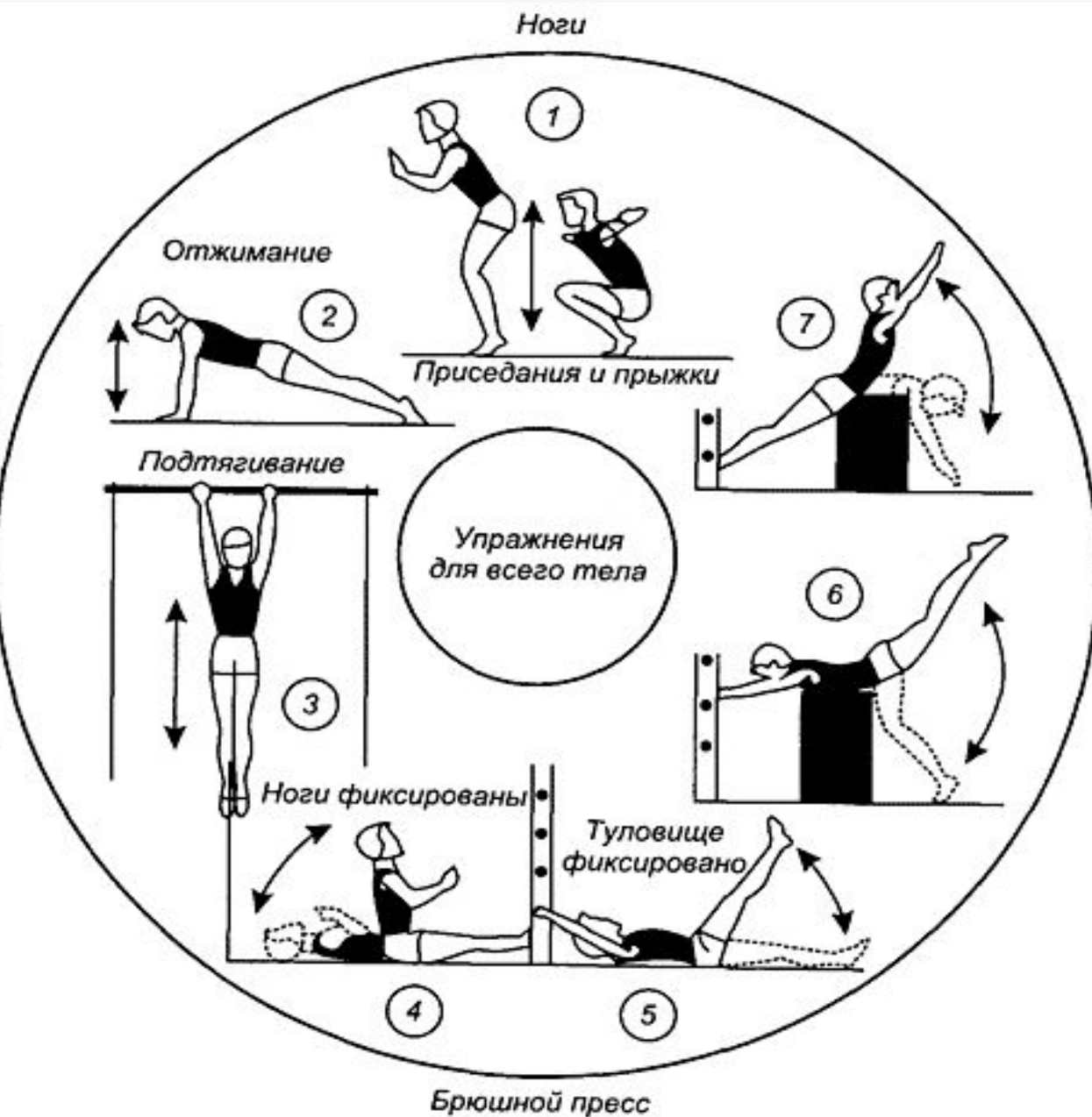
Как я говорил Выше, я отношусь скептически к развитию силы и роста мышечной массы за счет кругового тренинга, однако все равно вкратце объясню, как составить упражнения и для выполнения этой цели, настолько, насколько это возможно.

Главным условием построения тренировочной программы является постоянное изменение нагрузки таким образом, что бы охватывать разные мышечные группы.

Не случайно многие программы строятся таким образом, что бы включить в работу сначала мышцы ног или всего тела, сердечнососудистая система адаптируется к предстоящим нагрузкам, что положительно сказывается на всей тренировочной сессии.

Далее рекомендуется включить в программу упражнения для всего тела, упражнение для ног, упражнения для спины, подобрать упражнения для брюшного пресса и закончить упражнениями для «пояса верхних конечностей».

Руки—пояс верхних конечностей



Какое количество повторений считается оптимальным для круговой тренировки?

С этим определится достаточно просто, в целом, при работе с отягощением неоднократно было доказано, развитие силовых показателей наблюдается при работе до 6 повторений, для работы на развитие мышечной массы 8-10 повторений, для проработки рельефа 12-15 повторений. В круговом тренинге рекомендуемое количество повторений не сильно отличается, для работы над силовыми показателями 10 повторений, для развития силовой выносливости от 10 до 30 повторений и для развития выносливости, а также я бы сказал для похудения от 30 повторений.

ВАЖНО! Вес подбирается, таким образом: если вы выполняете 10 повторов, значит 11й повтор вы осилить не в состоянии.

Сергей Батурзин

статья написана для сайта DevilBody.ru

Источники и просто полезные материалы:

Холодов Ж.К. - Средства и методы физического воспитания