

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ С КУРСАНТАМИ ВОЕННОГО ВУЗА

Лисогор Илья Александрович

Академия Федеральной службы охраны Российской Федерации,
г. Орел, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности использования метода круговой тренировки на занятиях легкой атлетикой с курсантами высшего военного учебного заведения, анализируется изменение показателей уровня спортивных достижений.

Summary. The article considers the features of using the method of circle training on track and field exercises with cadets of High Military Institution, analyses the change of indices of track record level.

Педагогическое мастерство тренера предполагает умение применить на тренировочных занятиях наиболее эффективные методы преподавания, с добавлением современных технических средств обучения. В работе тренера по легкой атлетике, круговая тренировка используется для выполнения значительного объема физической нагрузки в минимальный промежуток времени и с высокой степенью эффективности. Она постоянно модифицируется и имеет ряд методических вариантов.

Метод круговой тренировки направлен на укрепление работы органов и систем организма военнослужащего. Регулярное применение круговой тренировки на тренировочных занятиях со сборной командой по легкой атлетике, позволяет эффективно развивать у занимающихся скоростно-силовые способности, необходимые для участия в ускоренном передвижении, а так же повышать эластичность мышц и их выносливость.

При проведении занятий с использованием данного метода, одной из важнейших задач для тренера является способность моделировать специальные комплексы упражнений и организовывать спортсменов для выполнения конкретных действий.

Многочисленные исследования подтверждают высокую результативность метода круговой тренировки даже при использовании ее в незначительной части от общего числа тренировок. В тех сборных командах военных учебных заведений, где уже внедрена данная методика занятий упражнениями, наблюдается существенный рост уровня различных показателей физической подготовленности у легкоатлетов.

Опираясь на вышеизложенное, рекомендуется включать в комплексы круговых тренировок, те физические упражнения и двигательные действия, которые недалеки по структуре и содержанию от соревновательной деятельности спортсмена. Одним из обязательных условий при этом, вы-

ступает предварительное качественное изучение применяемых упражнений всеми занимающимися.

На тренировочных занятиях со сборной командой по легкой атлетике, используются следующие разновидности круговой тренировки (таб. 1):
Таблица 1 - Виды и направленность круговой тренировки курсантов

Разновидность тренировки	Направленность тренировки
Использование круговой тренировки по методу непрерывных упражнений.	Преимущественное развитие выносливости.
Использование круговой тренировки по методу интервальных упражнений со строгими паузами для отдыха.	Преимущественная направленность развития скоростно-силовой выносливости.
Использование круговой тренировки по методу интервальных упражнений с полными паузами для отдыха.	Преимущественная направленность на развитие координационных способностей, силы и специальной выносливости.

Учитывая количество учебных мест, круговая тренировка по методу непрерывных упражнений может быть построена из нескольких повторений прохождения круга. Она выполняется без каких-либо перерывов для отдыха.

Тренировка по методу интервальных упражнений со строгими паузами для отдыха, отличается наличием определенных перерывов, как между упражнениями, так и между кругами.

Разновидностью интервальной тренировки, является организованная по методу интервальных упражнений с полноценными перерывами для отдыха круговая тренировка. Интенсивность выполняемых упражнений в ней до 75% от максимальной [2].

Организация деятельности спортсменов при выполнении запланированных упражнений круговой тренировки, заключается в следующем. Группа делится на отделения, которые распределяются по разным учебным местам, располагающимся по кругу. Тренер осуществляет общее руководство, а занимающиеся одновременно и циклично выполняют ранее изученные упражнения. К очередному месту занятий спортсмены переходят по команде тренера. Смена учебных мест производится до тех пор, пока их полностью не пройдет каждый военнослужащий.

Выполняя упражнения комплексов круговой тренировки на учебных местах, в работу вовлекаются различные мышцы. На одну и ту же мышечную группу рекомендуется воздействовать двумя-тремя рационально подобранными упражнениями.

Хотелось бы отметить, что тренер в зависимости от поставленных задач, может планировать круговую тренировку в подготовительной, основной или заключительной части тренировочного занятия. Содержание и

построение ее будет зависеть от уровня овладения техническим мастерством и физической подготовленности каждого занимающегося или группы.

При подборе и применении упражнений, необходимо соблюдать основные дидактические принципы: последовательное сочетание простых и сложных упражнений, чередование вида отдыха и др. [2]. Для полноценного и качественного усвоения материала, тренер изготавливает иллюстрированные карточки-задания для работы на конкретном учебном месте (рис. 1).

Рисунок 1



Тренеру, использующему в своем арсенале круговую тренировку, необходимо регулировать как физическую, так и психологическую нагрузку, связанную с проявлением волевого усилия. Помимо этого, следует учитывать, что для женщин объем и интенсивность нагрузки должны быть меньше, чем для мужчин.

На занятиях с группой легкоатлетов отделения спринтерского бега, были применены разнообразные по структуре и сложности выполнения упражнения [1] (таб. 2):

Таблица 2 – методическое обеспечение занятий легкоатлетов в отделении спринтерского бега

Выполняемое упражнение	Методические указания
Из исходного положения «Высокий старт» бег на месте с подниманием бедра.	Держаться на передней части стопы, носок при постановке на поверхность не тянуть, руки согнуты в локтях.

Упражнения с резиновым эспандером для мышц рук.	Выполнять без резких движений. Держать тренажер хватом снизу.
Прыжки в длину с места.	Выполнять из положения полуприседа с активным взмахом руками вперед-вверх.
Из исходного положения «Высокий старт», бег по замкнутому кругу.	Преодолеть расстояние до 200м. Следить за работой руками, подниманием бедра, постановкой стопы.
Стоя в упоре у стены, бег с высоким подниманием бедра (положение тела при стартовом разгоне спринтера).	Бег выполнять в наклоне с активным выносом бедра вперед-вверх.
Из упора сидя (руки сзади, ноги согнуты в коленях) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.	Спина прямая, смотреть вперед.
Выпрыгивания вверх с отталкиванием двумя ногами до касания баскетбольного щита.	Прыжки из положения полуприседа с активным взмахом руками вверх.
Из упора лежа на гимнастической скамье, сгибания-разгибания рук в локтевом суставе.	Следить за полным сгибанием-разгибанием рук.
Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	Активно выносить бедро вперед-вверх, носок на себя, стопу ставить мягко с загребающим движением.
Челночный бег из исходного положения «Высокий старт».	Выполнить на отрезках до 20м. Поворот осуществлять прыжком.

Анализ изменений уровня результатов в группе спринтеров (45 человек), проведенный в течение подготовительного и предсоревновательного тренировочного периода, позволяет отметить эффективное воздействие упражнений круговой тренировки на улучшение скоростно-силовых способностей и специальной выносливости. Так, в беге на 60 метров результат вырос у 30% занимающихся; в беге на 200 метров у 20%; в прыжках в длину с места у 24%; в толкании ядра у 10%. Вместе с этим, следует ожидать повышения интереса у курсантов к тренировкам.

По нашему мнению, циклическое планирование данного метода в тренировках легкоатлетов должно основываться на использовании комплексов упражнений, направленных в первую очередь на общую физическую подготовку с учетом спортивной специализации. Тренировочный процесс, с применением метода круговой тренировки, приобщает курсан-

тов к самостоятельному мышлению, способствует воспитанию собранности и формированию организованности при выполнении любых заданий.

Имея много достоинств, круговая тренировка заслуживает самого широкого распространения в работе тренера [7].

Литература:

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минск. : Высшая школа, 1976. - 224 с.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.-3-е изд. Перераб. И доп.- Мн.: Выш. Шк., 1985. - 256 с., ил.
3. Киселёв А.П., Киселёва С.Б. «Справочник учителя физической культуры» Волгоград. : Учитель, 2011. – 251 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2008 – 544 с.
5. Николайшвили И. А. Экспериментальное исследование некоторых вариантов круговой тренировки в процессе физической подготовки волейболистов. Автореферат диссертации / И. А. Николайшвили. – М., 2007. – 136 с.
6. Романцов А.В. К вопросу об эффективности круговой тренировки в школьной практике / А.В.Романцов. – Воронеж, 2006. – 142 с.
7. Чунин В.В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно - круговой форме. – Теория и практика физической культуры и спорта, № 10 / В. В. Чунин. – М., 2001. – 46 с.
8. Шапкова А.Н., Зиновьев А.Н. Круговая форма тренировки – метод индивидуализации тренировочной нагрузки лыжника.- Теория и практика физической культуры и спорта, № 2 / А.Н. Шапкова, А.Н. Зиновьев. – М., 2005. – 176 с.
9. Шолих М. Круговая тренировка / М. Шолих. – М., 2003. – 284 с.