

высших достижений, но и в физическом воспитании курсантов и массовой физической культуре, ибо, как справедливо замечает В.В. Волков [1], максимальные усилия распространены не только в спорте. Без них, например, невозможно повысить уровень двигательной подготовленности населения, выполнить нормы зачетного комплекса. Максимальные напряжения являются неотъемлемой частью производства, бытовой и военной деятельности человека, не говоря уже об экстремальных ситуациях. Однако следует уточнить: максимальные напряжения должны соответствовать текущему функциональному состоянию каждого индивидуума и обуславливаться, что крайне важно, неодинаковой по мощности и длительности физической нагрузкой.

УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОМПЛЕКСАХ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Упражнения для круговой тренировки подбираются с учетом анатомической классификации – для рук, туловища, ног и т.д., а также по педагогическому принципу с учетом преимущественного развития специфических качеств. Рисунки для круговой тренировки делаются по стилизованной схеме, показывающей основные положения упражнений. Станционный плакат делается из картона или плотной бумаги и обтягивается целлофаном с прорезью для станционного задания.

В верхней части плаката во всю длину пишется слово «станция», с первого до 15-го номера. Размеры плаката – 18 × 12 см, станционного задания – 15 × 8 см.

Упражнения в комплексах подбираются из технически несложных движений. Учащимся рекомендуется предварительно изучить их в подготовительной части урока в виде отдельных общеразвивающих упражнений. Группировка упражнений в комплексе должна эффективно воздействовать на человека: не только интенсифицировать физическую подготовку, но и способствовать благотворному влиянию упражнений на организм в целом. Упражнения должны вовлекать в работу мышцы всего тела, оказывать общее воздействие на организм и являться универсальными общеразвивающими упражнениями в широком смысле слова. Особое значение для разностороннего развития верхних конечностей приобретают упражнения с различными предметами, отягощениями и снарядами. Движения бросания и ловли, передачи и приема, размахивания, вращения и т. п. развивают ловкость, сноровку

в обращении с предметами разной формы и веса, вырабатывают быстроту двигательной реакции. Курсанты приобретают важные для практической и трудовой деятельности умения и навыки. В комплексы круговой тренировки могут вводиться упражнения на снарядах и тренажерах. Некоторые вспомогательные гимнастические снаряды: скамейки, лестницы и другое оборудование используются как средства, дополняющие и усложняющие выполнение самих упражнений на станциях круговой тренировки. Объединенные в специализированные комплексы, эти упражнения могут использоваться как для общефизической, так и для профессиональной физической подготовки (ППФП) на уроках физического воспитания.

ПЛАНИРОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

В зависимости от периода подготовки и уровня развития двигательных качеств учащихся планируется соотношение общей и специальной физической подготовки, проводимой методом круговой тренировки. Применительно к требованиям избранного вида спорта она направлена на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, а также целевое развитие двигательных качеств. Физическое воспитание следует рассматривать как длительный процесс, который разделяется по годам обучения, в каждом из них циклически повторяется программа, но на качественно более высоком уровне. В связи с этим особое место в нем занимает планирование общей специальной и профессионально-прикладной физической подготовки, осуществляемой по методу круговой тренировки.

Для циклического планирования круговой тренировки следует использовать комплексы упражнений, направленные в первую очередь на общефизическую подготовку курсантов с учетом профиля избранной профессии и программного материала, который изучается на уроках физического воспитания. Избранный комплекс применяется на четырех – шести смежных занятиях, после чего проводится его коррекция, предусматривающая замену одного, нескольких или всех упражнений комплекса с тем, чтобы повысить его направленность на решение конкретных задач физической подготовки учащихся.

Материал по общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовке планируется на все уроки в течение учебного года в соответствии с программой физического воспитания. По усмотрению преподава-

теля, этот материал может быть объединен в комплексы круговой тренировки или пройден раздельно в любой из частей урока. Целевая направленность комплексов круговой тренировки имеет то преимущество, что позволяет решать три важные задачи общего, специального и профессионально-прикладного характера одновременно и взаимосвязано в относительно короткий промежуток времени, а главное, с большой эффективностью.

На первом году обучения применение круговой тренировки можно испытать по упрощенному варианту, когда учет в карточках достижения (см. прил.) не ведется и предлагается дифференцированный подход к учащимся с использованием стандартной нагрузки и разных вариантов упражнений.

Круговую тренировку целесообразно планировать, используя на первом году обучения 30 – 50 %, на втором – 50 %, на третьем году – 50 – 70 % времени, запланированного по всем разделам программы физической подготовки. Какой раздел программы проходить, используя метод круговой тренировки, целиком зависит от преподавателя. При наличии определенных условий и соответствующей подготовки круговую тренировку можно включать во все разделы учебной программы.

Контрольные нормативы (тесты) по ЦПФП планируются и определяются с учетом характерных особенностей изучаемых профессий. Такими нормативами могут быть учебные нормативы, предлагаемые программой для оценки физической подготовленности учащихся. На контрольных уроках, как правило, планируется проведение зачетов по одному, максимум двум видам физических упражнений.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

I. Комплекс упражнений по профессионально-прикладной подготовке курсантов

1. Броски баскетбольного мяча одной рукой от плеча по кольцу в пределах штрафной площадки.
2. Подбрасывание и ловля малого мяча по замкнутому кругу в одну и другую стороны.
3. Перенос мяча поочередно правой и левой рукой, поднимая и опуская его.
4. Стоя, ноги врозь, руки за головой, наклоны туловища вперед до горизонтального положения.

5. Стоя на месте, поднимать и опускать прямые руки с гантелями вверх через стороны.

6. Медленное ведение баскетбольного мяча по прямой без зрительного контроля.

7. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.

8. Верхняя передача мяча с отскоком от стенки на высоте 2,5 – 3 м.

9. Стоя, руки за головой, лечь перекатом на спину и встать качем вперед, ноги скрестно.

10. Из основной стойки выпады с продвижением вперед и выносом мяча.

11. Лежа на животе, броски и ловля мяча с отскоком от стенки.

12. Из полуприседа, руки сзади, прыжки в длину с места.

13. Броски теннисного мяча в баскетбольный щит на дальность отскока и ловля его.

14. Стоя на месте, подбрасывание ракеткой теннисного мяча.

II. Комплекс упражнений для уроков по лыжной подготовке

1. Равномерное прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом (без палок).

2. Равномерное прохождение отрезков одновременным бесшажным ходом.

3. Пробег с различной скоростью отрезков попеременным двухшажным ходом.

4. Спуск со склона в основной стойке, полки сзади.

5. Подъем в гору ступающим шагом, прямо и боком.

6. Равномерное прохождение отрезков попеременным четырехшажным ходом.

7. Пробег отрезков повторным методом.

Спуск со склонов «змейкой» между расставленными палками, подъем «елочкой».

8. Пробег отрезков на скорость контрольным методом.

9. Повороты (вправо и влево) на месте переступанием на лыжах.

III. Комплекс упражнений для уроков по футболу

1. Из высокого старта челночный бег с ускорениями до середины отрезка.

2. Верхняя передача мяча двумя руками из-за головы.

3. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы.

4. Нижняя передача футбольного мяча в паре.

5. Стоя лицом друг к другу (взявшись руками вверх), круговые движения в правую и левую стороны.

6. Пас головой в парах.

7. Сидя в упоре сзади, игра футбольным мячом ногами.

8. Стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах выталкивание партнера за линию.

9. В прыжке с разбега доставание рукой баскетбольного щита.

10. Бег с прыжками «по кочкам» на отрезках прямой.

11. Партнеры лежат на спине (первый держит ногами второго). Одновременные наклоны и выпрямления туловища первым партнером, сгибание и разгибание ног вторым.

12. Удерживать футбольный мяч между ногами, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.

13. Ведение футбольного мяча с обводкой трех – четырех стоек с пасом партнеру.

14. Бег партнеров два раза по 50-ти метровому кругу в противоположных направлениях на опережение.

15. Жонглирование футбольным мячом с помощью стопы, бедра между партнерами.

IV. Комплекс упражнений для уроков по волейболу

1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.

2. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 – 10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей его.

3. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.

4. Из основной стойки, не отрывая ног и не сгибая коленей, через упор, согнувшись, переходить в упор, лежа с последующим возвращением в исходное положение.

5. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками в стенку на высоте 2 – 3 м.

6. Лежа на животе, подбрасывать и ловить теннисный мяч (жонглировать).

7. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.

8. Стоя, руки за головой, сед, перекат назад на спину и последующее возвращение в исходное положение.

9. Стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны.

10. В упоре на стенку бег на месте на носках с высоким подниманием коленей.

11. Стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками за рейку на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук верх–назад за счет поочередного выпада вперед.

12. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками от стенки на уровне головы.

13. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение.

14. Подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя передача мяча в стенку с последующей ловлей.

15. Стоя, руки внизу в стороны, отжимать и разжимать кистевой эспандер.

V. Комплекс упражнений для уроков по баскетболу

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу.

2. Стоя, ноги врозь, передача мяча вокруг себя.

3. Переходить через упор, присев в упор, лежа с последующим возвращением в основную стойку.

4. Ведение мяча вокруг себя на месте со зрительным контролем и без него.

5. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20 м.

6. Сжимание и разжимание кистевого эспандера одновременно обеими руками.

7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 – 10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей.

8. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.

9. Вышагивание с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стенки по кругу.

10. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед или по кругу.

11. Верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками и его ловля после отскока от стенки.

12. Броски мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.

13. Лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, жонглирование мячом.

14. Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя ведение с двумя прыжковыми шагами с мячом в руках.

Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку и его ловля после отскока.

VI. Комплекс упражнений для уроков по легкой атлетике

1. Из упора стоя, согнувшись, опираясь на барьер, покачиваясь, растягивание плечевых суставов.

2. Из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра.

3. С двух шагов разбега прыжок в шаг с последующим повторением упражнения.

4. Из упора лежа на скамейке сгибание и разгибание рук.

5. Из упора стоя у стенки бег с высоким подниманием бедра.

6. Из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямлять ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.

7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 – 10 м, метание теннисного мяча (на дальность отскока).

8. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы.

9. Из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу.

10. Прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита.

11. Подтягивания на перекладине.

12. Прыжки через гимнастическую скамейку.

13. Прыжки в шаг с ноги на ногу.

14. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед по прямой или по кругу.

15. Из высокого старта челночный бег с ускорениями на отрезках 20 – 30 м.

VII. Комплекс упражнений для занятий по классической борьбе

1. Лежа на спине, руки за головой, встать на «мост», выполняя пружинистые покачивания, стоя на голове.

2. Первый партнер лежит на спине, поднимая и опуская прямые ноги под углом с правой и левой стороны; второй из упора присев переносит вес тела с

одной ноги на другую, полностью выпрямляя ногу в коленном суставе, опираясь на плечи партнера.

3. Партнеры, сидя на полу спиной друг к другу и соединив руки в плечевых суставах, сгибают и разгибают туловище, опираясь на спину партнера.

4. Партнеры, стоя лицом друг к другу и взявшись руками за шею, стремятся согнуть шею партнера, выводя его из равновесия.

5. Первый партнер лежит на спине, взявшись руками за ноги стоящего партнера, второй поднимает за ноги первого, помогая войти в стойку на цопатки.

6. Партнеры, сидя на полу спиной друг к другу, ноги врозь и соединив руки в локтевых суставах, выполняют соловое единоборство, стремясь наклонить партнера в свою сторону.

7. Партнеры стоят друг за другом на середине мата, применяя силовое единоборство в парах, выталкивают партнера в спину за приделы мата.

8. Наматывание кистями рук троса с грузом на блоки.

9. Партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись руками за гимнастическую палку, и вырывают ее из рук партнера.

10. Партнеры стоят ноги врозь, взявшись руками вверх. Совместные вращения в правую и левую стороны.

11. Лазание с помощью рук и ног по гимнастической стенке на скорость.

12. Первый партнер лежит под пристенной навесной перекладиной, взявшись за нее руками, второй – в упоре о перекладину сверху; сгибание и разгибание рук партнерами.

13. Стоя спиной к гимнастической стенке, перебирая руками рейки, переходить в положение «мост» и возвращаться в исходное положение.

14. Партнеры стоят спиной друг к другу, взявшись руками вверх, выполняя поочередно наклоны вперед с партнером на спине.

15. Перенос лежащего на плече партнера по гимнастической скамейке.

VIII. Комплекс упражнений для урока по гимнастике

1. Стоя, ноги врозь, малый мяч внизу, подбрасывать и ловить мяч, одновременно приседая.

2. Из упора стоя между параллельными брусками прыжком принять упор и передвигаться вперед с последующим повторением задания.

3. Стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с отведением локтей в стороны и прогибанием спины.

4. Из виса на высокой перекладине сгибать и разгибать ноги в группировку.

5. Из упора присев кувырки вперед и назад в группировке.

6. Из виса на гимнастической стенке прыжки в доскок.

7. Лазание с помощью рук и ног по наклонной гимнастической скамейке и стенке.

8. Стоя лицом к гимнастической стенке, через наклоны вперед с захватом рук сзади за рейку переход в вис прогнувшись.

9. Прыжки через скакалку.

10. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на надувном мяче.

11. Из упора сидя руки сзади прогибать и опускать туловище с отведением головы назад.

12. Стоя ноги вместе, руками вверху захватить концы эластичного бинта, переброшенного через кольца, с силой разводить руки в стороны.

13. Передвижение по узкой части гимнастической скамейки на носках.

14. Лазание по наклонному канату с помощью рук и ног.

15. Из упора присев переходить в горизонтальное равновесие («ласточка») поочередно на правой и левой ноге.

IX. Комплекс упражнений по общей физической подготовке

1. Из положения лежа на спине руки за головой – в сед.

2. Подтягивания на перекладине.

3. Приседания, руки на поясе.

4. Из положения упор присев – в упор лежа.

5. Из стойки руки за головой – наклоны вперед.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

7. Из упора присев – кувырок вперед – кувырок назад.

8. Из стойки руки на поясе – горизонтальное равновесие («ласточка»).

9. Поворот туловища в наклоне вперед, руки в стороны.

10. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

X. Комплекс упражнений для уроков по ручному мячу

1. Из положения «сед барьериста» (лицом друг к другу, взявшись за руки) поочередно перетягивать партнера на свою сторону.

2. Подталкивание упирающегося и сопротивляющегося партнера в спину (поочередно меняясь ролями).

3. Ведение ручного мяча с обводкой препятствий, возвращением на исходные позиции с последующей передачей мяча партнеру.

4. Из положения стоя спиной друг к другу, взявшись сверху за руки, – наклоны с партнером на спине.

5. Партнеры стоят лицом друг к другу и наматывают и разматывают ворот с грузом.

6. Перетягивание гимнастической палки с партнером на всю сторону до намеченных границ.

7. Передача набивного мяча партнеру с вышагиванием в различных направлениях и касанием стены.

8. Броски в цель с расстоянием 3 м с крестным шагом с последующей ловлей мяча партнера.

9. Передача мяча двумя руками от груди из положения лежа на спине друг к другу на расстоянии 3 м.

10. Прыжки через гимнастическую скамейку «змейкой».

11. Партнеры перебрасывают друг другу одновременно два мяча на расстоянии 3 м.

12. Передача ручного мяча из положения лежа на животе лицом друг к другу на расстоянии 2 м.

13. Передача мяча между партнерами в три шага в прыжке на расстоянии 5 м.

14. Силовое единоборство между партнерами с захватом и вырыванием мяча.

15. Челночный бег на 15-метровом отрезке с ускорением.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков В.В. Максимальные физические напряжения и предельные тренировочные нагрузки в практике физического воспитания и спорта // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 11. – С. 46 – 49.

2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1985. – 255 с.

3. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.

4. Чунин В.В., Филин В.П. Комплексно-круговая форма занятий по физическому воспитанию в вузе // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 10. – С. 58 – 62.

5. Шохин М. Круговая тренировка / пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 174 с.

Приложение

Карточка достижений в круговой тренировке по методу
экстенсивно-интервальной работы
(упражнения 30 с, перерыв 30 с) по И.А. Гуревичу

Фамилия, имя	Курс обучения	рост	масса	группа	закончена	начата
Упражнение	1 МТ	МП/2*1	МП/2*2	МП/2*1	МП/2*2, 2МП	МП/2 *1
1						
2						
3						
4 и т. д.						
Сумма						

Примечание:

1 МТ – первый максимальный тест;

МП – максимальное повторение;

2 МП – второй максимальный тест;

МП / 2 *1, 2, 3 – половина максимального повторения с прохождением 1, 2, 3 кругов.

Для контроля реакции организма на нагрузку измеряется ЧСС в положении сидя за 10 с:

1 – до нагрузки;

2 – после нагрузки;

3 – через одну минуту после нагрузки;

4 – через две минуты после нагрузки;

5 – через три минуты после нагрузки.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
РАЗНОВИДНОСТИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ И ОСОБЕННОСТИ ЕЕ ПРИМЕНЕНИЯ В ГМА ИМ. С.О. МАКАРОВА.....	3
УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОМПЛЕКСАХ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	9
ПЛАНИРОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ	10
ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ.....	11
ЛИТЕРАТУРА.....	18
ПРИЛОЖЕНИЕ	19



199106, Санкт-Петербург, Косая линия, 15-а

тел./факс 812 -322-33-42, 322-77-26

www.gma.ru

e-mail:izdat@gma.ru

e-mail:reklama@gma.ru

Ответственный за выпуск

Редактор

Компьютерная верстка

Сатикова Т.Ф.

Самсонова Т.Ю.

Сатикова Т.Ф.

Подписано в печать 09.02.2011

Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman

Усл. печ. л. 1,25. Тираж 35 экз. Заказ № 20/11