

УДК 796.011.3

## КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК КОМПЛЕКСНАЯ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ФОРМА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

*Е.В. Макарова, кандидат педагогических наук, доцент,  
тел. 8(8422) 55-95-63, vasilevna73@mail.ru;*

*А.Л. Макаров, доцент, тел. 8(8422) 55-95-63, makaroval73@mail.ru  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** *круговая тренировка, тренировочная нагрузка, объем, интенсивность, работоспособность.*

*Статья посвящена изучению влияния объема и интенсивности тренировочной нагрузки в круговой тренировке. Полученные данные свидетельствуют о том, что увеличение объема и интенсивности упражнений круговой тренировки, частичное изменение комплексов круга способствуют повышению уровня физической подготовленности студентов. Повышение тренировочной нагрузки на занятии с помощью круговой тренировки заключается в смене ее видов и разновидностей.*

Формирование осознанного отношения студентов к физической подготовке [1; 2], управление их активностью на занятиях по физической культуре и спорту — важная задача преподавателя вуза, тренера [3]. Значительную роль в повышении активности студентов имеет осознанное отношение к круговой тренировке [4].

С целью исследования особенностей адаптации к тренировочной нагрузке с группой студентов Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина был проведен эксперимент, включающий три этапа. Увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки на этапах производилось с учетом исходного для данного этапа уровня работоспособности. В результате на втором этапе по сравнению с первым общий объем работы был увеличен на 40%, а индекс интенсивности — на 44%. Увеличение объема и интенсивности нагрузки на втором этапе привело к более высокому приросту результата, чем на первом. Однако на третьем этапе увеличение объема и интенсивности нагрузки в той мере, в какой позволяла подготовленность студентов (14% и 25% соответственно), привело к значительно меньшему приросту результата, чем на втором и даже на первом этапе эксперимента. Следует отметить, что объем и интенсивность нагрузки на третьем этапе

были выше соответственно на 60,3% и 80%, чем на первом этапе.

Следовательно, в работе со студентами подготовительного учебного отделения желательно использовать какой-то один из методических приемов повышения или объема, или интенсивности. В отделении спортивного совершенствования на занятиях круговой тренировки со спортсменами средней и более высокой квалификации возможно одновременное увеличение и объема, и интенсивности нагрузки.

В подготовительном учебном отделении и в отделении спортивного совершенствования на начальном этапе занятий нами применялся линейно-восходящий или ступенчатый способы повышения объема нагрузки и ступенчатое повышение интенсивности. На каждом занятии или через занятие увеличивается количество станций в круге от 6 до 10. Затем, не увеличивая количества станций в круге, на каждом занятии студенты проходят на 1-2 станции больше, чем на предыдущем, доводя объем выполненной работы до 2-3 кругов. После этого определяется максимальное количество повторений и рассчитывается новая индивидуальная норма нагрузки, тем самым повышается интенсивность круговой тренировки.

Волнообразная динамика тренировочной нагрузки в круговой тренировке более применима в отделении спортивного совершенствования. Здесь учитывается суммарная величина нагрузки в тренировке. Если на занятии решались в основном задачи технической подготовки и общая нагрузка специальной физической подготовки была незначительной, преподаватель увеличивает время, отводимое на круговую тренировку в основной части занятия. Этим создается как бы добавка к общей нагрузке с помощью круговой тренировки. Таким образом, нагрузка в круговой тренировке определяется во взаимосвязи с нагрузкой в занятии, микроцикле, с общими задачами периода, этапа тренировки и другими факторами, имеющими существенное значение для достижения конечной цели, — повышения спортивного результата или выполнения программных требований.

В физическом воспитании студентов подготовительного отделения мы рекомендуем постепенную смену упражнений комплекса. Оптимальный срок смены, например, комплекса силовых упражнений составляет 4-5 недель. Это позволяет поддерживать тренировочные требования круговой тренировки на высоком уровне в течение всего времени ее использования.

Таким образом, увеличивая объем и интенсивность упражнений круговой тренировки, частично изменяя комплексы круга, можно, несмотря на адаптацию к тренировочным нагрузкам, сохранять тренирующее воздействие круговой тренировки в течение необходимого времени. Повы-

шение тренировочной нагрузки на занятии с помощью круговой тренировки заключается в смене ее видов и разновидностей. В подготовительном периоде во втягивающем мезоцикле может быть использована круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, в базовом — по методу интервального упражнения. В дальнейшем, когда на первый план выходят задачи специальной физической подготовки (если, например, это скоростно-силовой вид спорта), можно использовать круговую тренировку по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха. Это лишь общая схема возможных путей повышения тренировочной нагрузки, которая требует творческого осмысления в каждом конкретном случае.

*Библиографический список:*

1. Филимонова, С.И. Пространство физической культуры и спорта вуза / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрущенко, Ю.Б. Филимонова // Культура физическая и спорт. – 2017. – № 4. – С. 13-16.
2. Тимошина, И.Н. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедагогических специальностей исследованиях / И.Н. Тимошина, С.В. Богатова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1 (34). – С. 146-153.
3. Макаров, А.Л. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов сельского хозяйства / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2007. – № 2 (5). – С. 85-90.
4. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. – Орел, 12-13 марта 2014 г. – Воронеж: ООО «Издательство «Научная книга», 2014. – С. 132-135.

## **CIRCULAR TRAINING AS A COMPLEX ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FORM OF IMPROVEMENT OF THE EDUCATIONAL PROCESS**

**Key words:** *circular training, training load, volume, intensity, performance.*

*The article is devoted to the study of the influence of the volume and intensity of the training load in a circle training session. The data obtained indicate that an increase in the volume and intensity of circular training exercises, a partial change in circle complexes contribute to an increase in the level of physical fitness of students. Increasing the training load in class with the help of circuit training is to change its types and varieties.*