



Все права защищены. Ни одна часть воспроизведена любым способом без предварительного письменного разрешения издателя

Требования к материалам, направляемым для публикации в журнале, размещены на сайте [www.kaznmu.kz](http://www.kaznmu.kz)

С электронной версией журнала можно ознакомиться на сайте <http://kaznmu.kz/press/>

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## HEALTHY LIVING

УДК 796:378

**А.В.СУЛЕЙМЕНОВА, Г.Д.АТАГУЛОВА, Н.У.ЧЫНЫБАЕВ**

*Казахский национальный медицинский университет им. С. Д. Асфендиярова,  
кафедра физического воспитания и здоровья*

### ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Исследования, рассматривающие эффективность применения круговой тренировки в учебном процессе остаются актуальными и сегодня. Для повышения моторной плотности занятия по физическому воспитанию студентов 1-2 курсов КазНМУ методом круговой тренировки внедрена методика, направленная на развития физических качеств. Выявлено, что метод круговой тренировки в большей степени повысил уровень скоростно- силовых качеств.*

**Ключевые слова:** круговая тренировка, скоростно - силовые качества, моторная плотность.

Повышению эффективности физического воспитания в вузах в последнее время придается первостепенное значение. Однако анализ опыта проведения занятий показывает, что далеко не все учебные занятия, проводимые в вузе, дают желаемый результат. Одним из недостатков является их невысокая моторная плотность в основной части. Для повышения плотности занятия, развития физических качеств студентов нами был применен метод круговой тренировки. Круговая тренировка получила широкое распространение и признание не только у нас в стране, так и зарубежом. Первоначально она возникла в Англии как новая организационная форма эффективного использования физических упражнений. Дальнейшее развитие круговая тренировка получила в трудах специалистов по физической культуре из ГДР [1,2]. Круговая тренировка возникла как организационно- методическая форма применения физических упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств занимающихся. Такая цель предполагает не только одновременное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), но и совершенствование их комплексных проявлений – скоростной силы, силовой выносливости и т. п. Существующие программы круговой тренировки имеют в значительной мере силовую направленность. При этом, как подчеркивает М. Шолех и другие авторы [3], развитие мышечной силы должно идти обязательно в единстве с развитием «силы внутренних органов».

Материалом для круговой тренировки служат в основном технически относительно несложные движения из основной и спортивно- вспомогательной гимнастики, а также из тяжелой атлетики, легкой атлетики и других видов спорта. Эти движения в большинстве случаев имеют ациклическую структуру, но им придается так сказать, искусственно- циклический характер путем серийных слитных повторений. Простота движений позволяет повторять их многократно и комплексно – как одну целостную тренировочную работу. Движения подбираются по специальной схеме ( символу круговой тренировки) так, чтобы обеспечить последовательное воздействие на все основные мышечные группы и в то же время дать достаточную нагрузку на внутренние органы ( сердечно- сосудистую, дыхательную системы и т.д.).

Весьма ценная черта круговой тренировки состоит в том, что в ней удачно сочетается жесткое нормирование нагрузки с индивидуализацией ее. Индивидуальная мера нагрузки определяется с помощью так называемого «максимального теста» («МТ»)- испытания на максимальное число повторений по каждому упражнению, включенному в комплекс круговой тренировки. В зависимости от результатов этого испытания назначается норма тренировочной нагрузки. Она может быть для каждого индивидуума различной ( в абсолютных цифрах) и в то же время относительно одинаковой для всей группы. Методическую основу кругового метода тренировки составляет многократное выполнение движений в условиях точного дозирования нагрузки и систематическая оценка достижений.

В работе «Круговая тренировка при развитии физических качеств» [4] предлагается проведение занятий в 3 режимах:

1. По методу непрерывного упражнения с преимущественной направленностью на развитие выносливости.
2. По методу интервального упражнения с преимущественной направленностью на силовую и скоростную выносливость, с неполным интервалом отдыха.
3. По методу интервального упражнения с преимущественной направленностью на быстроту и силу с полным интервалом отдыха.

С целью проверки эффективности занятий круговым методом нами был проведен педагогический эксперимент с конкретно поставленными задачами:

1. Разработать комплекс упражнений, направленный на общую физическую подготовку.
2. Выявить его эффективность при организации занятий методом круговой тренировки.

Занятия были организованы потоком 100-120 человек. Предлагаемый комплекс состоит из 8 базовых упражнений, выполняемых попеременно на 8 станциях и направленных на развитие скоростно - силовых качеств.

1 станция – бег на месте с опорой о стенку,

2 станция – поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову,

3 станция - прыжки из глубокого приседа,

4 станция – прогибание из положения лежа на животе с одновременным взмахом рук вверх,

5 станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

6 станция – прыжки на двух ногах через скакалку,

7 станция - прыжки на скамейке с ноги на ногу,

8 станция – упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса с отягощением 2-3кг.

Всего было проведено 10 занятий. Все студенты разделялись по 12-15 человек на каждую станцию. Затем последовательно происходила смена станций по часовой стрелке. На каждой станции выполнялись две серии упражнений с интервалом отдыха 20 секунд. Продолжительность работы равнялась 20 секунд, переход между станциями 2 минуты 15 секунд. По мере вработывания, на 6-7 занятия режим изменился сведущим образом: выполнение упражнений равнялось 20 секундам, отдых -20 секунд, переход между станциями 2 минуты. Круг повторялся 2 раза, перерыв между кругами составляет 3 минуты.

Оценка результатов проводилась сравнением средних величин каждого показателя. Перед началом и после занятий на трех станциях (№№ 2,3,6) измеряли максимальный тест (MT) за 30 секунд. После 10 занятий результаты в экспериментальной группе значительно отличались от контрольной. Анализ результатов показал, что в экспериментальной и контрольной группах наблюдался сдвиг результатов, однако в экспериментальной группе он носил более выраженный характер. Наибольшее движение роста результатов в экспериментальной группе было отмечено в прыжках из глубокого приседа ( $p > 0.001$ ).

На основании проведенных исследований и полученных результатов, можно сделать следующие выводы.

1. Применение круговой тренировки в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и физической подготовленности по сравнению и с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени.

2. В круговой тренировке метод наглядной информации является одним из ведущих. Он берет на себя роль носителя и источника информации о выполняемом движении. В сочетании со словесным он является более оптимальным в передаче информации при обучении и воспитании студентов. Задания, в том числе и станционные, построенные по такому принципу, являются оптимальными для использования их в обучении и тренировке при групповом и индивидуальном выполнении упражнений, как на занятиях физического воспитания, так и при самостоятельных тренировках.

3. Наряду с существующими формами дифференцирования и прогрессирующая индивидуальная нагрузка на станциях круговой тренировки можно с успехом применять и ступенчатый способ ее повышения, в основу которого положен принцип перехода от простого, более легкого варианта выполнения упражнения, к более сложному.

4. Модель станционного задания, построенная по принципу ступенчатого прогрессирующая нагрузки, имеет преимущество перед другими формами в круговой тренировке, так как позволяет заниматься совместно юношам и девушкам на одних и тех же станциях при смене групп и повышать нагрузку не только за счет более сложного способа выполнения упражнения.

5. Воспитание физических качеств и обучение двигательным навыкам тесно взаимосвязаны в учебном процессе, что обусловлено аналитическими психофизиологическими и биохимическими закономерностями, лежащими в основе переноса двигательной деятельности. Можно утверждать, что использование круговой тренировки профессионально-прикладной направленностью обучения на уроках физического воспитания принесет положительный эффект.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Матвиенко А.Ф., Базаров Ф.И. Физическая культура и спорт как важнейшая часть образования и воспитание молодежи. Сборник научно-методических трудов. – Алматы: АОТФ УКСДИ/ - 2000г. – 50 с.
- 2 M.Scholich SPORTVELAG- BERLIN, 2000-152s.
- 3 М. Шолих. Теоритические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений (на занятиях физического воспитания и спортивной тренировке) – М.: Издательство «Физкультура и спорт». - 2006г.- 156 с.
- 4 Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.-4-еизд. перераб. и доп. – Минск: Высшая школа. – 2005г. – 246с.

**А.В.СУЛЕЙМЕНОВА, Г.Д.АТАҒҰЛОВА, Н.У.ЧЫНЫБАЕВ**

**АЙНАЛМАЛЫ МАШЫҚТАНУ ӘДІСІМЕН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ**

**Түйін:** Айналмалы машықтанудың бүгінгі күнде зерттеу нәтижесі көкейкесті болып табылады. ҚазҰМУ-дің 1-2 курс студенттерінің дене тәрбиесі сабағының моторлық тығыздығын арттыру үшін, дене қабілеттілігін арттыруға бағытталған айналмалы машықтану әдісі енгізілді. Айналмалы машықтану әдісі жылдамдық-күш қабілетін жоғарлатуды анықтады.

**Түйінді сөздер:** айналмалы машықтану, жылдамдық-күш қабілеті, моторлық тығыздығы.

**A.V.SYLEIMENOVA, G.D.ATAGYLOVA, N.U.THINIBAEV**

**THE ORGANIZATIN OF PHYSICAL CULTURE LESSOUS WIFH METHOD OF CIRCUL TRAINING**

**Resume:** The researches considering efficiency of application of circular training in educational process remain actual and today. For increase of motor density of class in physical training of students of 1-2 courses of KAZNMU by a method of circular training the technique directed on developments of physical qualities is introduced. It is educed, that the method of the circular training promoted the level of power qualities in a greater degree.

**Keywords:** circular training, high-speed power qualities, motor density.

Адрес редакции:

050012

Алматы, ул.Толе би, 94



Все права защищены. Ни одна часть не может быть занесена в память компьютера либо воспроизведена любым способом без предварительного письменного разрешения издателя

Требования к материалам, направляемым для публикации в журнале, размещены на сайте [www.kaznmu.kz](http://www.kaznmu.kz)

С электронной версией журнала можно ознакомиться на сайте [www.kaznmu.kz](http://www.kaznmu.kz)