



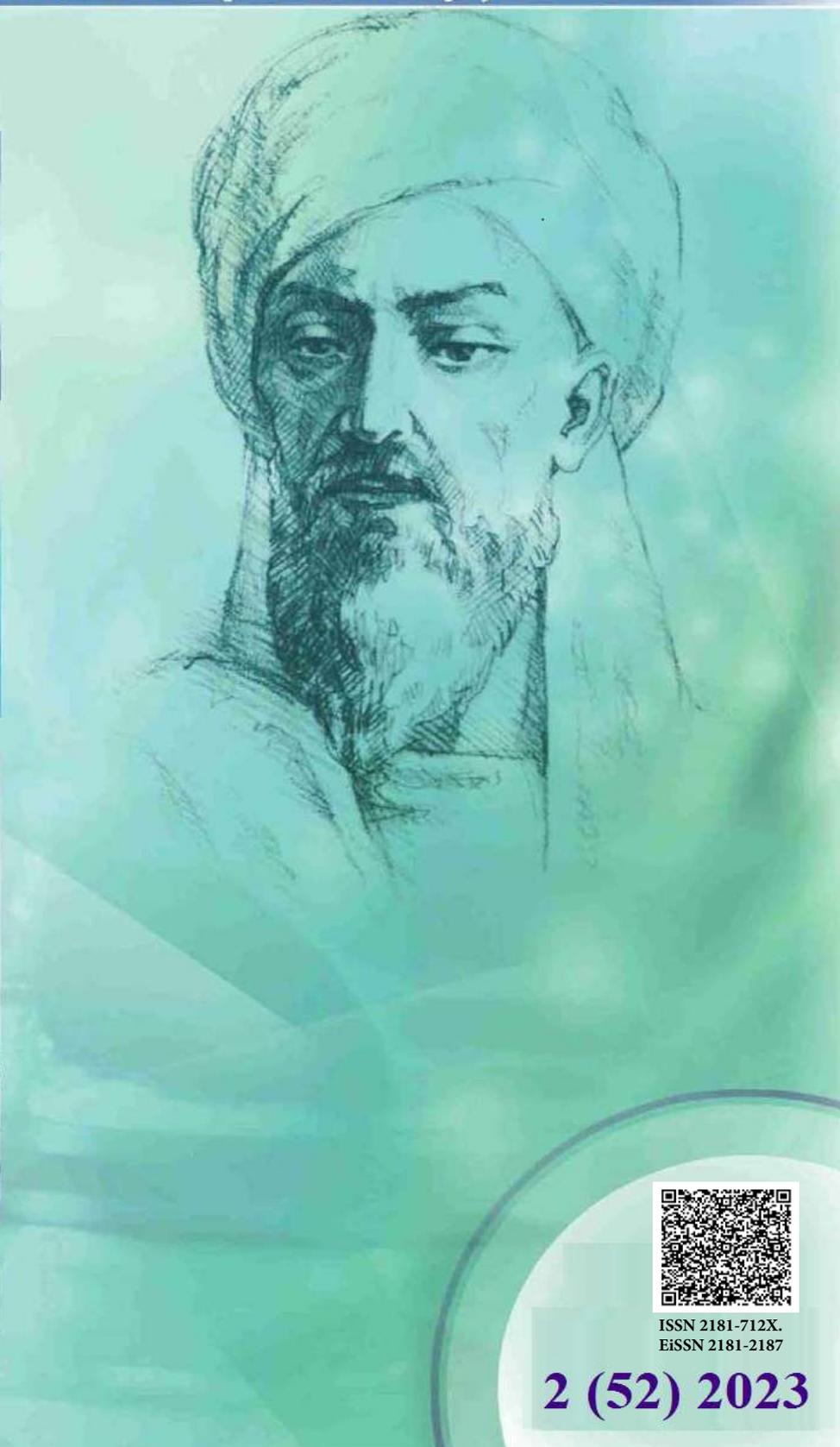
**New Day in Medicine**  
**Новый День в Медицине**

**NDM**



# TIBBIYOTDA YANGI KUN

Ilmiy referativ, marifiy-ma'naviy jurnal



**AVICENNA-MED.UZ**



ISSN 2181-712X.  
EiSSN 2181-2187

**2 (52) 2023**

**Сопредседатели редакционной  
коллекции:**

**Ш. Ж. ТЕШАЕВ,  
А. Ш. РЕВИШВИЛИ**

**Ред. коллегия:**

М.И. АБДУЛЛАЕВ  
А.А. АБДУМАЖИДОВ  
А.Ш. АБДУМАЖИДОВ  
Р.Б. АБДУЛЛАЕВ  
М.М. АКБАРОВ  
Х.А. АКИЛОВ  
М.М. АЛИЕВ  
С.Ж. АМИНОВ  
Ш.Э. АМОНОВ  
Ш.М. АХМЕДОВ  
Ю.М. АХМЕДОВ  
Т.А. АСКАРОВ  
Ж.Б. БЕКНАЗАРОВ (главный редактор)  
Е.А. БЕРДИЕВ  
Б.Т. БУЗРУКОВ  
Р.К. ДАДАБАЕВА  
М.Н. ДАМИНОВА  
К.А. ДЕХКОНОВ  
Э.С. ДЖУМАБАЕВ  
А.Ш. ИНОЯТОВ  
С. ИНДАМИНОВ  
А.И. ИСКАНДАРОВ  
С.И. ИСМОИЛОВ  
Э.Э. КОБИЛОВ  
Д.М. МУСАЕВА  
Т.С. МУСАЕВ  
Ф.Г. НАЗИРОВ  
Н.А. НУРАЛИЕВА  
Б.Т. РАХИМОВ  
Ш.И. РУЗИЕВ  
С.А. РУЗИБОВЕВ  
С.А. ГАФФОРОВ  
Ж.Б. САТТАРОВ  
Б.Б. САФОВЕВ (отв. редактор)  
И.А. САТИВАЛДИЕВА  
Д.И. ТУКСАНОВА  
М.М. ТАДЖИЕВ  
А.Ж. ХАМРАЕВ  
А.М. ШАМСИЕВ  
А.К. ШАДМАНОВ  
Н.Ж. ЭРМАТОВ  
Б.Б. ЕРГАШЕВ  
Н.Ш. ЕРГАШЕВ  
И.Р. ЮЛДАШЕВ  
Д.Х. ЮЛДАШЕВА  
А.С. ЮСУПОВ  
М.Ш. ХАКИМОВ  
К.А. ЕГЕЗАРЯН (Россия)  
DONG JINCHENG (Китай)  
КУЗАКОВ В.Е. (Россия)  
Я. МЕЙЕРНИК (Словакия)  
В.А. МИТИШ (Россия)  
В.И. ПРИМАКОВ (Беларусь)  
О.В. ПЕШИКОВ (Россия)  
А.А. ПОТАПОВ (Россия)  
А.А. ТЕПЛОВ (Россия)  
Т.Ш. ШАРМАНОВ (Казахстан)  
А.А. ЩЕГОЛОВ (Россия)  
Prof. Dr. KURBANHAN MUSLUMOV (Azerbaijan)  
Prof. Dr. DENIZ UYAK (Germany)

[www.bsmi.uz](http://www.bsmi.uz)

<https://newdaymedicine.com>

E: [ndmuz@mail.ru](mailto:ndmuz@mail.ru)

Тел: +99890 8061882

**ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН  
НОВЫЙ ДЕНЬ В МЕДИЦИНЕ  
NEW DAY IN MEDICINE**

*Илмий-рефератив, маънавий-маърифий журнал*

*Научно-реферативный,*

*духовно-просветительский журнал*

**УЧРЕДИТЕЛИ:**

**БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ  
ООО «ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН»**

Национальный медицинский  
исследовательский центр хирургии имени  
А.В. Вишневского является генеральным  
научно-практическим  
консультантом редакции

Журнал был включен в список журнальных  
изданий, рецензируемых Высшей  
Аттестационной Комиссией  
Республики Узбекистан  
(Протокол № 201/03 от 30.12.2013 г.)

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:**

М.М. АБДУРАХМАНОВ (Бухара)  
Г.Ж. ЖАРЫЛКАСЫНОВА (Бухара)  
А.Ш. ИНОЯТОВ (Ташкент)  
Г.А. ИХТИЁРОВА (Бухара)  
Ш.И. КАРИМОВ (Ташкент)  
У.К. КАЮМОВ (Ташкент)  
Ш.И. НАВРУЗОВА (Бухара)  
А.А. НОСИРОВ (Ташкент)  
А.Р. ОБЛОКУЛОВ (Бухара)  
Б.Т. ОДИЛОВА (Ташкент)  
Ш.Т. УРАКОВ (Бухара)

**2 (52)**

**2023**

Received: 20.01.2023  
Accepted: 10.02.2023  
Published: 10.02.2023

УДК 796.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Шокиров Камол Фазлиевич*

Бухарский государственный медицинский институт

✓ *Резюме*

*Методика проведения круговой тренировки способствует прогрессированию нагрузок, повышает моторную плотность, развивает все физические качества, делая занятия более эмоциональными и разнообразными.*

*Ключевые слова: круговая тренировка, моторная плотность, физические качества, организационно - методическая форма занятий, физическое воспитание.*

## ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL BASIS FOR CIRCUIT TRAINING IN PHYSICAL CULTURE LESSONS

*Shokirov Kamol Fazlievich*

Bukhara State Medical Institute

✓ *Resume*

*The circuit training technique promotes the progression of loads, increases motor density, develops all physical qualities, making classes more emotional and varied.*

*Keywords: circuit training, motor density, physical qualities, organizational and methodological form of training, physical education.*

## JISMONIY MADANIYAT DARSLARIDA AYLANMA MASHQULOTLARINING TASHKILIY-METODOLOGIK ASOSLARI

*Shokirov Kamol Fazlievich*

Buxoro davlat tibbiyot institute

✓ *Rezyume*

*Aylanma o'qitish texnikasi yuklarning rivojlanishiga yordam beradi, vosita zichligini oshiradi, barcha jismoniy fazilatlarini rivojlantiradi, mashg'ulotlarni yanada hissiy va rang-barang qiladi*

*Kalit so'zlar: Aylanma mashg'ulot, harakat zichligi, jismoniy sifatlar, mashg'ulotning tashkiliy-metodik shakli, jismoniy tarbiya.*

### Актуальность

Организационно - методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе тренеров, преподавателей и учителей физической культуры, а также самих занимающихся. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях, где идет освоение разделов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики широко используется такое эффективное средство, как круговая тренировка. Однако эта форма дает эффект, если применять ее правильно. В последнее время организация учебных и самостоятельных занятий студентов круговым методом находит все большее применение, то есть, круговую тренировку несложно организовать практически для любого контингента учащейся молодежи. Она дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические навыки и умения, совершенствовать основные физические качества. Преподаватель должен подобрать комплекс

упражнений исходя из задач физического воспитания, учебного материала и уровня физической подготовленности учебной группы. С другой стороны, преподаватель осуществляет организацию и управление самостоятельной деятельностью студентов, сформировав соответствующим образом рабочие станции, обеспечив наличие инвентаря и информационного материала, научив студентов самоконтролю при выполнении заданий и определению самочувствия.

Целевая направленность комплексов круговой тренировки позволяет решать три задачи общего, специального и профессионально-прикладного характера. Одновременно и взаимосвязано в относительно короткий 4 промежуток времени, а главное, с большой эффективностью для занимающихся. Упражнения для круговой тренировки должны подбираться с учетом анатомической классификации - для рук, ног и туловища. А также по педагогическому принципу с учетом преимущественного развития специфических качеств. Простота упражнений позволяет повторять их многократно и комплексно. Принцип концентрации упражнений в комплексы круговой тренировки - сильно воздействует на человека, интенсифицирует физическую подготовку, способствует благотворному росту молодого организма. При программировании комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, важно помнить, что организм студента хорошо приспосабливается к скоростным напряжениям и значительно хуже переносит нагрузки, требующие проявления выносливости и силы.

**Цели и задачи** организации учебно-тренировочных занятий со студентами по методу круговой тренировки. Одна из основных задач, которую решает круговая тренировка – это достижение высокой работоспособности и улучшение функционального состояния организма. Эта задача должна достигаться путем организации выполнения конкретных упражнений определенным способом, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а, следовательно, относительно быстрое развитие двигательных качеств за более короткий промежуток времени. На учебно-тренировочных занятиях по физическому воспитанию необходимо использовать упражнения для совершенствования и развития физических качеств студентов, повышения функциональных возможностей организма, укрепления здоровья для выработки профессионально-прикладных навыков. Однако перед тем как приступить к подбору упражнений для проведения занятий круговым методом, необходимо:

- определить конечные цели воспитания физических качеств, их развитие на конкретном этапе обучения.
- провести анализ упражнений, проверить их связь с учебным материалом, помня при этом о положительном и отрицательном переносе отдельных упражнений при обучении тому или иному навыку или умению.
- вписать комплексы упражнений в определенную часть занятия, с учетом степени физической подготовленности группы.
- определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых различий.
- соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой, а также интервалы между кругами при повторном прохождении комплекса.
- для самостоятельных занятий студентов подготовить наглядные плакаты и схемы. Учебные занятия необходимо строить в соответствии с основными дидактическими принципами: последовательностью и систематичностью, наглядностью и доступностью, сознательностью и активностью. При этом принцип последовательного прохождения материала предполагает выполнение основного дидактического правила: от легкого к сложному.

Систематическое повторение комплексов круговой тренировки эффективно совершенствует физические качества студента и повышает функциональные возможности. Исходя из этого положения круговую тренировку следует проводить не менее двух раз в неделю. Наглядность и доступность упражнений способствует ясному пониманию изучаемого материала, лучшему усвоению и закреплению знаний, умений, навыков. Создавая комплексы круговой тренировки основное внимание нужно уделить развитию физических качеств, к которым прежде всего относят силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость, не забывая при этом и так

называемые комплексные качества: прыгучесть, силовую или скоростную выносливость и др. Целесообразно включать в один комплекс упражнения, направленные на развитие всех физических качеств, варьируя количество упражнений-станций в зависимости от задач данного занятия.

### **Методические особенности круговой тренировки**

Остановимся подробно на методических особенностях круговой тренировки. В методической литературе и практике учителей известен такой способ проведения упражнений, как поточный мелкогрупповой. Группу делят на несколько небольших групп (5 - 6 человек), в каждой из которых задания выполняются потоком. Даются любые задания - повторение разученного движения с целью закрепления его техники, выполнение специально подобранных упражнений для развития двигательных качеств.

Термин «круговая тренировка», обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации занимающихся для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит тот же мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой комплексную самостоятельную организационно - методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств и включающую ряд методик строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организацию занимающихся. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время, строгая ее индивидуализация.

Методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение движений, действий в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Методическими особенностями круговой тренировки, как формы физической подготовленности студентов являются:

- обусловленность выбора упражнений возрастом и содержанием программы по физической культуре для ВУЗов.
- направленность комплексов круговой тренировки на решение задач разносторонней физической подготовленности студентов и гармонического развития двигательных качеств.
- использование различных вариантов однотипных упражнений, применяемых на «станциях» круговой тренировки, что позволяет реализовывать дифференцированный подход.

**Задача круговой тренировки** – обеспечить высокую работоспособность организма, эффективно развить двигательные качества в условиях жесткого лимита времени при строгой регламентации выполняемых упражнений. Круговая тренировка приучает студентов к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений, повышает активность, целеустремленность и дисциплину, помогает воспитывать устойчивый интерес к физической культуре.

Характерными чертами круговой тренировки, как самостоятельной организационно - методической формы построения занятия являются:

- последовательность выполнения упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных «по кругу»;
- использование хорошо освоенных упражнений;
- периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях»;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп;
- регламентация работы и отдыха на каждой «станции»;
- индивидуализация тренировочной нагрузки;
- систематическое и постепенное повышение тренировочных требований. Круговая тренировка позволяет воспитывать такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, и комплексные формы их проявления - силовую, скоростно-силовую выносливость и другие. Наряду с этим, круговая тренировка позволяет решать ряд воспитательных задач. Прежде всего, она связана с формированием у студентов чувства ответственности за порученное дело, настойчивости в достижении цели, честности,

добросовестного стремления к физическому совершенствованию. Круговая тренировка, введенная в занятия физической культуры, способствует прогрессированию нагрузок и повышает моторную плотность занятий, делая их более эмоциональными и разнообразными, дает положительные результаты способствуя успешному развитию общей и специальной физической подготовки.

В физическом воспитании круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества и совершенствовать отдельные умения и навыки. В этом процессе одна из важнейших задач преподавателя должна заключаться, в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью студентов на занятиях физической культуры. В круговой тренировке под алгоритмическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а, следовательно, быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени. На занятиях используются упражнения для совершенствования, и развития молодого организма, выработки профессионально - прикладных навыков, необходимых в будущей трудовой деятельности студентов. По форме круговая тренировка разделяется на поточную форму и групповую. Поточная форма тренировки предполагает непрерывное движение студентов в колонне по замкнутой линии, с преодолением по ходу движения препятствий или выполнением отдельных упражнений. По указанию преподавателя дистанцию можно преодолевать несколько раз с перерывами на отдых или без них.

Круговая тренировка может проводиться через занятие в конце вводно - подготовительной части на 10-20 минут или может быть использована в основной части урока 20 - 25 минут. При этом можно придерживаться следующей последовательности:

- в основной части занятия развитие скоростно-силовых качеств по сокращенному кругу.
- затем изучение техники выполнения использование подготовительных и подводящих упражнений.
- время для развития силы, силовой выносливости или синтеза других качеств посредством тренировки.
- упражнения, развивающие преимущественно выносливость - различные игры, бег, эстафеты.

Круговая тренировка занимает 15 - 20 минут, в зависимости от общих задач занятия. Основной задачей является придание занятиям специальной направленности: повышение уровня различных физических качеств и совершенствование функциональных возможностей организма. В зависимости от физической подготовленности, студенты объединяются в подгруппы по 5 - 7 человек, получают задания, равномерно распределяясь по всем «станциям» и по сигналу преподавателя одновременно, начинают выполнять упражнения, соответствующие данному «месту». Смена мест производится по кругу в определенной последовательности. Упражнения предварительно разучиваются и проводятся испытания на максимальное количество повторений каждого упражнения они выполняются один за другим. Нагрузка определяется дифференцированно для студентов с учетом их функциональных возможностей. Подбираются простые по технике исполнения упражнения, не требующие значительного физического напряжения, и допускающие большое количество повторений. Рассмотрим особенности круговой тренировки для проведения занятий со студентами высшей школы. Раскроем каждую из них.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8 - 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины и брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных, двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных повторений, дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма. В зависимости от числа упражнений в комплексе группу делят на 6 - 8 подгрупп по 3 - 5 человек. Заранее (перед занятием) размечают места (станции) для выполнения упражнения. Для более четкой организации занятий у каждой станции ставят

указатель (стойка с укрепленным на ней плотным листом бумаги 25 x 30 см) с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте. Также можно сделать из фанеры (жести) рамки, которые нужно закрепить на стене зала, и в них вставить карточку с изображением и описанием упражнения. Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале. Например, можно давать подтягивание в висе и на верхней жерди разновысоких брусьев, прыжки в глубину с платформ (80 x 80 см), укрепленных на гимнастической стенке на разной высоте, применять штанги, гимнастические скамейки и т.д. Преподаватель указывает каждой группе, в каком месте она начинает упражняться, в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок. Перед началом выполнения комплекса для каждого студента устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью, так называемого 12 максимального теста (МТ). Максимальный тест определяется на первых двух занятиях. Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, студенты по команде преподавателя начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время – 30-45 секунд, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз. Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2-3 минут для отдыха. В это время студенты записывают число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения. По истечении 2 - 3 минут определяется максимальный тест этого упражнения. После определения максимального теста для каждого устанавливается индивидуальная нагрузка и т.д. - в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса. Каждый из них повторяется без изменений на 4-5 занятиях. На последнем из них рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами, чтобы студентам были видны их сдвиги. Как показывает практика, весь комплекс из 8 - 10 упражнений выполняется примерно за 10 -12 минут (время на каждое упражнение - 45 секунд, на паузы для отдыха - 30 секунд). При планировании учебно-тренировочных занятий это необходимо учитывать. Для лучшей организации группы в каждой из подгрупп нужно назначить старшего (групповода), который помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их и следит за соблюдением установленной дозировки. Преподаватель выбирает себе место, откуда ему более удобно наблюдать за группой, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь. Преподавателю нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса. Пульс подсчитывают до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и затем еще через две минуты в 13-м течении 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту). Показатели пульса записываются в личную карточку занимающегося (карточки хранятся у преподавателя). Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Студентам, пульс которых после выполнения упражнений (по прохождению всего круга) превышает 180 ударов в минуту, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга или на следующем занятии. Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность преподавателю судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на уроках) позволяет сделать выводы о приспособлении сердечно-сосудистой системы к ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль студентов за соответствующими реакциями организма. Анализ методов круговой тренировки и обобщения опыта применения их на практике дает основание выделить экстенсивно-интервальный метод как наиболее приемлемый для учебно-тренировочного занятия. Сущность его заключается в том, что движения выполняются в оптимальном темпе, точно, с большой амплитудой, на упражнения и на отдых планируется одинаковое время - по 30 секунд. Стандартная продолжительность работы и отдыха обеспечивает на уроке порядок, дисциплину, позволяет следить за точностью выполнения заданий. Последовательное чередование работы и отдыха при систематическом повышении

нагрузки совершенствует комплексное развитие двигательных качеств - силовую выносливость, скоростную силу студентов в процессе занятий физической культурой.

Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при 14 активном самостоятельном выполнении упражнений студентами и контролем над её воздействием на систему организма. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все занимающиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям. Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение, т.к. обучающиеся проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их к профессиональной деятельности.

**Преподаватель** - создает модель физического развития общей подготовки, выдает комплекс упражнений на круговую тренировку, ведет контроль, консультирует и исправляет ошибки студентов.

Внутренняя среда действия студента - ознакомиться с организационной формой занятий, изучают задания действия студента. Внешняя среда изучает комплексы упражнений на «станциях» и способы их выполнения, реакция внутренней среды.

Выполняют заданную программу действий в указанном интервале времени, реакция внешней среды, ведут контроль над приспособлением своего организма к нагрузке (измерение пульса). Взаимосвязь студентов с преподавателем в процессе организации занятия методом круговой тренировки.

Прямая связь предназначена для передачи студенту заложенной в станционных карточках - заданиях информации об упражнении и способе его выполнения.

Обратная же связь служит для получения преподавателем информации о степени усвоения студентом упражнений, а также воздействия на него внутренней и внешней среды во время круговой тренировки.

При разработке различных моделей физической подготовки необходимо:

- определить конечные цели воспитания физических качеств, их развитие на конкретном этапе обучений.

- провести глубокий анализ упражнений, связать их с учебным материалом; помнить о положительном и отрицательном переносе отдельных упражнений для того или иного навыка, или умения.

- комплекс упражнений должен вписываться в определенную часть занятия с учетом степени физической подготовленности группы.

- определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых различий.

- строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса.

- создать станционные плакаты, запрограммировав в них текстовую запись.

- образную графическую информацию.

- определить способ их размещения и хранения в процессе круговой тренировки.

Основная сущность программирования круговой тренировки заключается в том, что весь объем специально смоделированного комплекса подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале, определенной последовательности, при обязательном условии постепенного перехода к прогрессирующим нагрузкам с учетом индивидуальных особенностей физического развития студентов. При этом на всех этапах круговой тренировки сохраняется прямая и обратная связь между преподавателем и студентом, где ведется строгий контроль над ростом физического развития и состоянием здоровья.

Физическое воспитание является многогранным, длительным процессом и оно органически взаимосвязано с воспитанием физических качеств, к которым, прежде всего, относят силу, быстроту, гибкость, выносливость и ловкость. Вводя в комплексы круговой тренировки упражнения на силу, можно добиться ее существенного прироста и увеличения за счет рационального моделирования выполнения работы силового характера. Задачи укрепления мышечного аппарата решаются путем развития способностей к выполнению усилий в основных

режимах работы: динамическом, статическом, собственно-силовом и скоростно-силовом, а также посредством формирования умения правильно использовать силу в разнообразных условиях производственной деятельности в рамках избранной профессии. Наряду с силой на станциях круговой тренировки можно также с успехом запрограммировать развитие выносливости, которая вырабатывается в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и утомления. Не менее важное качество быстрота движений. Также может быть введено в модель и успешно совершенствоваться на станциях круговой тренировки. Быстрота движений имеет большое прикладное значение. Современная техника предъявляет высокие требования к скорости и некоторым формам ее проявления: скорости двигательной реакции, частоте движений. Одним из основных путей воспитания ловкости на станциях круговой тренировки является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. В качестве средств развития скорости на станциях круговой тренировки используются упражнения с максимальной скоростью (их обычно называют скоростными упражнениями). Широко применяется метод повторного упражнения. Основная тенденция его заключается в стремлении студентов превысить в каждом последующем занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все компоненты нагрузки в скоростных упражнениях, а именно: длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений. Подбирая и составляя комплекс физических упражнений для круговой тренировки, следует учитывать различия в функциональных возможностях организма девушек и юношей. Физические нагрузки для девушек должны быть меньшими как по объему, так и по интенсивности по сравнению с нагрузками, используемыми на занятиях круговой тренировки с юношами. Важной отличительной особенностью развития физических качеств у девушек во время занятий круговой тренировкой является постепенное наращивание нагрузки – количество станций, объем повторений упражнений, интенсивность их выполнения. Таким образом, при правильном подходе круговая тренировка должна быть направлена на развитие организма, укрепление органов и систем, а также повышение их функциональных возможностей. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия или тренировки. Желательно, чтобы в комплексе, направленном на всестороннее развитие организма, было 10 или 12 упражнений, а в комплексах, имеющих специализированные задачи, не более 6 или 8. Упражнения следует очень хорошо изучить. Студент должен знать, как называется каждое из них, и понимать условные графические обозначения на карточках.

Как известно, в основе воспитания силовой выносливости должны лежать упражнения, выполняемые с достаточно большим числом повторений. Для определения в каждом упражнении числа повторений и величины применяемых отягощений необходимо периодически (не реже одного раза в две недели) проводить тест на максимальное число повторений – определение МП («максимума повторений»).

Рассмотрим некоторые разновидности «круговой тренировки»:

«Метод непрерывного упражнения». В этой разновидности нет пауз между упражнениями. Упражнения можно проводить двумя способами:

- студенты проходят один или несколько «кругов», не ограничивая общее время, затрачиваемое «на круг».

- студенты проходят 1 – 3 «круга» с ограничением и фиксацией времени. Обычно вначале студенты не укладываются в норму времени, затем, по мере возрастания тренированности, норма выполняется. «Непрерывная циркуляция» направлена, прежде всего, на воспитание общей и силовой выносливости. «Метод интервального упражнения». Эта разновидность круговой тренировки заключается в том, что тренировочная нагрузка в занятии расчленяется на отдельные, регламентированные во времени, «порции» работы. Это позволяет повысить эффективность влияния упражнений на организм занимающегося. Продолжительность каждого упражнения может колебаться, от 10 до 15 сек., продолжительность паузы между упражнениями от 30 до 90 сек., продолжительность паузы между «кругами» от 2 до 5 мин.

При построении занятия в соответствии с этим принципом также могут быть различные варианты:

- продолжительность подхода ограничена по времени (например, 30 сек.). За это время каждый студент должен выполнить максимальное число повторений. Если оно превышает 25 – 30, то необходимо увеличить отягощение или усложнить условия выполнения упражнения.

- продолжительность подхода также ограничивается временем, но студент выполняет не максимальное, а оптимальное число повторений в сравнительно спокойном темпе.
- продолжительность подхода ограничивается числом повторений (например, 20 или 25 в каждом упражнении).

«Метод интервального упражнения» представляет преподавателю и студенту самый широкий выбор тренирующих воздействий.

### Заключение

Применение метода круговой тренировки в учебном процессе по предмету «Физическая культура» - позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и физической подготовленности по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все занимающиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям. Круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки приучает к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. В физическом воспитании применение круговой тренировки дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиться высокой работоспособности организма. Метод круговой тренировки является более предпочтительным для комплексного развития физических способностей занимающихся и значительно позволяет расширить круг средств, обеспечивающих разностороннюю двигательную подготовку студентов. Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченным возможностям подбора тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся круговая тренировка имеет широкую сферу применения. Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений, она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Шокиров К.Ф. Влияние физических упражнений на умственные способности студентов. «Новый день в медицине» Научно-реферативный духовно-просветительский журнал 11 (49)2022. <https://newdaymedicine.com/index.php/2022/11/13/asadsd/>
2. Калашникова Р.В. Метод комплексно – круговой тренировки и ее применение на занятиях физической культуры. – Иркутск: ИГМУ, 2014.
3. Ким Т.К. Круговая тренировка для детей и родителей /Т.К. Ким //Физическая культура в школе. — 2021. — № 1. — С. 53–56.
4. Немеровский В.М. Интеграция оздоровительного инвентаря в развитии вариативной двигательно-познавательной сферы дошкольников /В.М. Немеровский //Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. –2018. — № 1 (35). — С. 71–75.
5. Романова Е.Е. Использование круговой тренировки при проведении занятий по физическому воспитанию дошкольников с нарушением речи /Е.Е. Романова, Е.В. Диулина //Ученые записки имени П. Ф. Лесгафта. — 2017. — № 11 (33). — С. 74–77.
6. Шарманова С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие /С.Б. Шарманова, А.И. Федоров. — /М.: Советский спорт, 2014. — 120 с.
7. Himberg C., Hutchinson G.E., Roussell J.M. Teaching Secondary Physical Education. Preparing Adolescents to be Active for Live. //United States: Human Kinetics, 2013.-P.150.
8. Lykesas G., Tyrovola V. Creativity as an Approach and Teaching Method of Greek Traditional Dance in Secondary Education. //Studies in Physical Culture and Tourism, 2019, vol. 16(2), pp. 207–214.

Поступила 20.01.2023