

*Щукина М.А.*

*студент магистратуры*

*2 курс, факультет «ФК и Спорт»*

*Высшая школа физкультуры и спорта*

*Россия, г. Челябинск*

## **ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

**Аннотация:** *Статья посвящена такому методу, как круговая тренировка. Изложена суть круговой тренировки и способ её применения в условиях тренажерного зала.*

**Ключевые слова:** *физические качества, круговая тренировка, пульсометрия, ЧСС.*

**Annotation:** *The article is devoted to this method, as a circular training. The essence of the circular training and the method of its use in the gym.*

**Key words:** *physical qualities, circuit training, heart rate monitor, heart rate.*

По данным Федеральной службы государственной статистики (Росстат) в области здравоохранения в последние годы усиливается тенденция к снижению уровня здоровья населения в РФ.[2] В качестве основных факторов специалисты усматривают ухудшение экологической обстановки и неблагоприятные экономические условия. В этой связи следует отметить и тенденцию к увеличению количества людей, которые имеют различные ограничения по здоровью к занятиям физическими упражнениями. Чаще всего это заболевания позвоночника, суставов, ожирение.

Между тем свершено очевидным является то, что все больше людей разного возраста и социального статуса стремятся приобщиться к занятиям физическими упражнениями через тренировки в тренажерном зале, используя

методики бодибилдинга и фитнеса. Это вполне объяснимо специфической эффективностью данных тренировочных систем в плане совершенствования телосложения и повышения физической подготовленности, а также относительной срочностью проявления позитивных изменений.

Среди методов, активно практикующихся в тренажерных залах, важное место занимает круговая тренировка, о которой пойдет речь в данной статье. Круговая тренировка была разработана Р. Морганом и Г. Адамсоном, английскими тренерами-преподавателями, в 1952–1958 гг. Независимо от них к идее круговой тренировки пришел Б. Д. Фрактман. Еще в 1955 году Б. Д. Фрактман наметил пути применения круговой тренировки и обосновал необходимость индивидуального дозирования нагрузки, что позволяло более эффективно и безопасно для здоровья занимающихся людей повышать их физическую подготовленность.

Метод круговой тренировки – это последовательное выполнение специально подобранных упражнений, оказывающих воздействие на различные группы мышц и функциональные системы по типу непрерывной или интенсивной работы. [5] Основной методической особенностью такого подхода к физической подготовке является строгая регламентация выполняемых упражнений и индивидуальное дозирование нагрузки. Это, в принципе, позволяет воздействовать практически на весь спектр двигательных качеств человека (силу, выносливость, скорость и т.д.), с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей, что является фактором предупреждения перегрузки и укрепления здоровья.

Круговая тренировка включает в себя комплекс упражнений, который выполняется в непрерывном или интервальном режимах. Чаще всего используются небольшие внешние отягощения при увеличении количества повторений. Среди методов оперативного контроля состояния сердечно – сосудистой системы активно применяется пульсометрия.

По Л. П. Матвееву можно выделить несколько видов круговой тренировки. Первым является метод непрерывного тренинга. Данный метод заключается в непрерывном выполнении нескольких упражнений без интервалов отдыха между ними. В зависимости от индивидуальных особенностей подбирается количество повторений. Такой метод чаще всего применяется для развития и усовершенствования силовой выносливости тренирующегося. Этот метод не совсем подходит на начальных этапах занятий, так как он достаточно интенсивен.

Вторым методом является экстенсивно - интервальный. Для него характерны перерывы между упражнениями от 45 секунд до 1,5 минут. Отслеживать время отдыха можно по ЧСС, если ЧСС во время отдыха уменьшается до 120-130 ударов в минуту, можно снова приступать к выполнению упражнения. Нагрузка и время отдыха также подбирается в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося. Данный метод наиболее подходит для тех, кто только начинает тренироваться в тренажерном зале. [4]

Польза круговых тренировок заключается в том, что если вы не ставите перед собой цель достичь мышечной гипертрофии, а тренируетесь для оздоровления организма или повышения показателей физических качеств, то данный метод поможет реализовать поставленные цели.

Следует отметить, что применение метода круговой тренировки в условиях тренажерного зала позволит существенно повысить показатели выносливости, координации и в целом поможет улучшить физическое состояние. В процессе круговой тренировки в работу включается большое количество мышечных групп, что позволяет комплексно проработать мышцы всего тела, рационально использовать свое время и существенно сократить время тренировки.

Невозможно выделить наиболее эффективную тренировочную программу. Круговая тренировка должна быть построена строго исходя из

целей и особенностей занимающегося. Однако есть некоторые правила, которым должна соответствовать круговая тренировка. Она должна быть направлена на комплексное развитие физических качеств и включать в себя работу на несколько мышечных групп. Комплекс упражнений, чаще всего, включает в себя 7-10 упражнений, при которых задействовано несколько мышечных групп. За тренировку следует прорабатывать не менее четырех групп мышц, это могут быть мышцы ног, спины, рук и мышцы брюшного пресса.

Кроме того, не стоит выполнять несколько упражнений подряд на одну и ту же мышечную группу, так как при выполнении упражнений мышцы утомляются и им нужен небольшой отдых для восстановления. Это означает, что логичнее всего будет чередовать упражнения верх-низ или выполнять друг за другом упражнения на мышцы антагонисты.[3]

Как правило, круговая тренировка длится от пятнадцати минут до часу. За это время можно выполнить от трех до десяти кругов, в зависимости от количества повторений. Перерыв между упражнениями составляет при непрерывном тренинге десять-пятнадцать секунд, при смене упражнений, а между кругами от одной до двух минут.

Как и при любой другой тренировке, перед круговой тренировкой необходимо подготовить организм к нагрузке и провести разминку. Разминка - это комплекс упражнений, направленный на разогрев организма, который позволяет разработать мышцы и мобилизовать суставно-связочный аппарат. Разминка включает в себя несколько минут кардио, суставную разминку и выполнение упражнений с минимальным весом. Кроме того, необходимо измерить ЧСС перед и в течение всей тренировки.

Тем самым можно сделать вывод, что круговая тренировка, при учете всех индивидуальных особенностей занимающихся, является оптимальным вариантом тренировок не только для профессиональных спортсменов, но и для любителей активного тренинга и желающих приобрести отличную

физическую форму. Данный метод тренировок можно применять как при индивидуальной работе, так и групповым методом. Благодаря разнообразию способов применения, почти неограниченным возможностям подбора тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, круговая тренировка имеет широкую сферу применения и является достаточно интересным методом физической нагрузки.

### ***ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ***

1. Захаров Е.Н. и др. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств. - М.: Ленос, 1994. -368с.
2. Здоровоохранение в России. 2017: Стат.сб./Росстат. - М., 3-46 2017. – 170 с.
3. Иванов Ю.И., Семенов ГЛ., Чудинов В.И. Различные режимы работы мышц в процессе специальной силовой подготовки. // Теория и практика физической культуры. 1977г. - № 3. - С. 17-20.
4. Матвеев Л. П. МЗЗ Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретикометодические аспекты спорта и профессиональноприкладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
5. Морган Р.Е., Адамсон Д.Т. Круговая тренировка. - Лондон, 1958. -78 с.