

УДК 371.3:796

## **КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МЕТОД ИНТЕРАКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

*Н. И. Кравченя*

*Филиал «Институт переподготовки и повышения квалификации»  
Университета гражданской защиты МЧС Республики Беларусь,  
преподаватель кафедры специальной подготовки  
e-mail: [n-kravchenya@mail.ru](mailto:n-kravchenya@mail.ru)*

Интерактивный метод — это один из разновидностей активного метода обучения. Взаимодействие обучения осуществляется не только с преподавателем, но и друг с другом через призму собственной индивидуальности, личного опыта слушателей [1, с. 7]. Интерактивный метод обучения — это всегда сотрудничество, поиск, диалог, игра между людьми или человеком и информационной средой. Используя активные методы обучения на занятиях, преподаватель повышает усвоение нового материала учениками до 90 процентов, тем самым стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию в области физического воспитания.

Рассмотрим метод круговой тренировки, который в настоящее время имеет большую популярность не только среди обучаемых, но и даже среди спортсменов. Считается, что этот метод наиболее эффективно улучшает физическую активность, силу, ловкость, быстроту, гибкость обучаемых.

Если изучить историю возникновения тренировки, то в 1966 году было сделано великое открытие в книге М. Шолиха «Круговая тренировка», именно там автор одним из первых подробно раскрыл организационные, теоретические и методические аспекты одной из наиболее современных форм обучения. Эта форма довольно быстро распространилась и стала очень известной среди преподавателей, хоть и использовалась не так широко, как в наши дни. И это не удивительно, ведь круговая тренировка обладает целым рядом достоинств. Однако они «срабатывают» лишь при условии правильного использования этой формы занятий.

Метод круговой тренировки представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы [2, с. 19]. На тренировке следует использовать ряд упражнений, выполняемых определенное количество раз (кругом) в строгом порядке с минимальным отдыхом между упражнениями.

Основная идея этого метода — создание условия для активной совместной образовательной деятельности слушателей в разных ситуациях, рассматриваемых на занятии, вовлечение их в обучение, где они значительно активизируют слушателя и позволяют ему найти свой собственный путь, ведут к поиску новых решений и развивают физические и творческие способности.

Основная задача тренировочного процесса — обеспечить высокую работоспособность организма и увеличить моторную плотность тренировки. Моторная плотность тренировки — отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия [2, с. 37].

Для выполнения практических занятий по круговой тренировке составляется комплекс из 8–10 технически простых упражнений. Обращаем внимание на то, что слушатели должны знать технику выполнения абсолютно всех упражнений, чтобы исключить травматизм на занятиях по физической подготовке. Каждое из них должно оказывать действие на определенные группы мышц, а также упражнения должны быть простыми, чтобы была возможность повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных мест «станций» способствует развитию определенных двигательных качеств обучаемых.

Основными признаками работы круговой тренировки являются:

- группа слушателей делится на малые подгруппы, желательно, чтобы каждая подгруппа состояла из четного числа человек, тогда они смогут выполнять задания попарно;
- каждую подгруппу размещают на индивидуальном участке «станции», где заранее подготовлен спортивный инвентарь и необходимое оборудование;
- среднее время на выполнение каждого элемента — 30–40 секунд, и столько же составляет интервал для отдыха, на все упражнения затрачивается около 10–15 минут, «все должно быть дозировано, тогда будет результат»;
- повторение каждого упражнения на каждом участке следует осуществлять не менее 10 раз;
- с повышением уровня сложности тренировочного процесса количество повторов возрастает до 30 раз;
- прохождение круга можно считать законченным только после того, как выполнены все упражнения в определенной последовательности;
- контроль нагрузки определяется в перерывах путем измерения пульса (наиболее простой и эффективный способ для обучаемых — осуществляем измерение пульса за 6 секунд, умножаем на 10, из 220 вычитаем полученный результат и проверяем по возрастной таблице значений).

Преимущество метода:

- занятие проходит в интересном и активном формате для слушателей;

- метод дает возможность всем слушателям заниматься вместе и в то же время самостоятельно при наличии минимального набора инвентаря;
- постоянная смена упражнений позволяет задействовать все группы мышц за одну тренировку;
- дает возможность более эффективно, чем при обычных занятиях, сжигать калории за счет усиленной тренировки на все группы мышц;
- повышает выносливость и сопротивляемость организма к различным простудным заболеваниям, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- по составу и сложности упражнений круговая тренировка может подбираться для любой категории занимающихся (новичок, опытный спортсмен или спасатель и т. д.);
- богатый выбор вариантов упражнений: могут использоваться силовые, аэробные или комплексные упражнения;
- занятие характеризуется высокой моторной плотностью.

#### Недостатки круговой тренировки:

- сложно больше внимания уделить отстающим группам мышц, так как упражнения достаточно равномерно распределяются на все группы мышц;
- круговые тренировки противопоказаны тем, у кого повышенное артериальное давление, имеются заболевания сердца, а также при восстановлении после травмы;
- слишком частые, слишком тяжелые тренировки могут привести к переутомлению и хронической усталости.

Таким образом, использование этого метода на занятиях по физической подготовке позволяет избежать пассивности практически всех слушателей, приучает учащихся к самостоятельной работе, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

Занятия, проводимые с использованием интерактивных средств, погружают обучаемых в творческий процесс, дают колоссальный эмоциональный заряд. Каждый слушатель, работая в малой подгруппе, выступает в качестве консультанта, преподавателя, оценивает умения других, обучает других, сам обучается.

При правильном, грамотном планировании программы с использованием круговой тренировки в подготовительном периоде можно в кратчайшие сроки достичь необходимого уровня физической подготовки, тем самым увеличить время на специальную физическую подготовку.

Владение интерактивными методами и формами работ может пригодиться не только во время учебных занятий со слушателями, но и непосредственно в профессиональной деятельности обучаемых.

1. Кашлев С. С. Интерактивные методы развития экологической культуры учащихся : пособие для педагогов. Минск : [б. и.], 2007. 215 с. [Вернуться к статье](#)
2. Петрушкин А. В., Динаев Б. М., Бударгин Ю. Ю. Основы теории и методики физической подготовки и спорта в вузах пожарно-технического профиля : учеб. пособие. М. : Академия ГПС МЧС России, 2012. 129 с. [Вернуться к статье](#)