

Педагогические науки / Pedagogical Science
Оригинальная статья / Original Article
УДК 37
DOI: 10.31161/1995-0659-2019-13-1-20-24

Применение метода круговой тренировки в целях повышения физической подготовки борцов

@ 2019 Гаджиагаев С. М., Абакаров А. М., Мансуров Т. М.
Дагестанский государственный педагогический университет,
Махачкала, Россия; e-mail: temir.gad@mail.ru

РЕЗЮМЕ. Цель – изучение и изложение проблемы применения метода круговой тренировки, как средства повышения физической подготовки дагестанских студентов, специализирующихся по вольной борьбе. **Методы.** Теоретический – анализ теоретической и педагогической литературы; эмпирический – наблюдение; экспериментальный – педагогический эксперимент. **Результат.** Исследование выявило, что применение метода круговой тренировки открывает широкие возможности для повышения физической подготовки борцов. **Вывод.** Применение метода круговой тренировки является одним из важнейших средств повышения физической подготовки борцов-вольников и имеет положительное воздействие на становление и развитие важнейших физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы).

Ключевые слова: борцы, физические качества, круговая тренировка, станции, спортивные снаряды.

Формат цитирования: Гаджиагаев С. М., Абакаров А. М., Мансуров Т. М. Применение метода круговой тренировки в целях повышения физической подготовки борцов // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2019. Т. 13. № 1. С. 20-24. DOI: 10.31161/1995-0659-2019-13-1-20-24

Applying the Method of Circuit Training in Order to Improve the Wrestlers' Physical Training

@ 2019 Siradzhudin M. Gadzhiagaev, Arip M. Abakarov, Tagir M. Mansurov
Dagestan State Pedagogical University,
Makhachkala, Russia; e-mail: temir.gad@mail.ru

ABSTRACT. The aim of the article is to study and state the issue of application of the method of circuit training as a mean of rising the physical training of Dagestan students specialized in freestyle wrestling. **Methods.** Theoretical – analysis of theoretical and pedagogical literature; empirical – observation; experimental – pedagogical experiment. **Result.** The study reveals that the use of the circuit training method opens wide possibilities for improving the physical training of wrestlers. **Conclusion.** The application of the method of circuit training is one of the most important means of improving the physical training of wrestlers and has a good impact on the development of basic physical qualities (speed, endurance, flexibility, agility, strength).

Keywords: wrestlers, physical qualities, circuit training, stations, sports equipment.

For citation: Gadzhiagaev S. M., Abakarov A. M., Mansurov T. M. Applying the Method of Circuit Training in Order to Improve the Wrestlers' Physical Training. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences. 2019. Vol. 13. No. 1. Pp. 20-24. DOI: 10.31161/1995-0659-2019-13-1-20-24 (In Russian)

Введение

Анализ литературы по проблеме
показал, что вопрос применения метода

круговой тренировки напел свое отражение в работах зарубежных специалистов, разработчиков данного метода Р. Моргана и Г. Адамсона (1952-1958), Б. Д. Фракмана (1955), а также в трудах отечественных ученых Л. Геркана, И. А. Гуревича, Х. Муртазина, Г. Хачатурова, В. В. Чунина и др.

Итогом изысканий исследователей, учитывавших важность индивидуального дозирования нагрузки на различных спортивных снарядах в целях развития у спортсменов таких физических качеств, как быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила и т. д., явились методы применения круговой тренировки, которые легли в основу традиционной круговой тренировки.

Несмотря на то, что Дагестан славится своими высокотитулованными борцами, в том числе и борцами-вольниками, чемпионами Европы, Мира, Олимпийских игр, в республике имеется много молодых людей, мечтающих достичь таких же высот в спорте. Для осуществления этих похвальных стремлений, тренерам следует применять различные, зарекомендовавшие себя наиболее продуктивными, методы проведения тренировочного процесса. Изучая принципы проведения спортивных дисциплин на занятиях факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности, мы приняли решение о проведении эксперимента в целях изучения результативности использования метода круговой тренировки в учебном процессе физической подготовки борцов дагестанской школы.

Цель – изучить эффективность внедрения метода круговой тренировки в процесс физической подготовки борцов дагестанской школы.

Для реализации установленной цели, нами были обозначены задачи, где наиболее приоритетными оказались анализ научно-методических трудов авторов принципа круговой тренировки и составление совокупности упражнений, необходимых для проведения экспериментальной работы.

Нами использовались **методы**:

1. Экспериментальный – проведение педагогического эксперимента.

2. Анализ – анализ результатов эксперимента.

Результаты и обсуждение

Педагогический эксперимент в целях выявления эффективности метода круговой тренировки для подготовки борцов вольного стиля, проводился на базе факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Дагестанского государственного педагогического университета (ДГПУ), в течение первого семестра 2018-2019 гг. во время плановых занятий. В качестве экспериментальной (14 человек) и контрольной (14 человек) групп выступили студенты III курса, специализирующиеся по вольной борьбе.

Время проведения эксперимента было поделено нами на два этапа, в ходе которых мы применяли три основных метода, заложенных исследователями-разработчиками в основу традиционной круговой тренировки. Это непрерывно-поточный, поточно-интервальный, интенсивно-интервальный методы, проводимые поэтапно.

На первой неделе сентября 2018 г. на стадионе университета были проведены контрольные срезы по общей физической подготовке (ОФП), организованные так, чтобы на начальной стадии эксперимента можно было получить наглядные данные об основных физических качествах студентов обеих групп. Для определения уровня физической подготовки проводились срезы, включающие бег на скорость: дистанции 60 м и 500 м; прыжки в длину толчком обеих ног; из упора лежа на скамейке отжимание со сгибанием и разгибанием рук (с подсчетом количества); поднимание ног в висе на перекладине (с подсчетом количества); стоя в висе, подтягивание на перекладине (с подсчетом количества).

Затем, по завершению проведения анализа итогов начального среза по указанным нормативам, выявившем приблизительно равные результаты у студентов, участников экспериментальной и

контрольной групп, стартовал наш педагогический эксперимент: на плановых занятиях экспериментальной группы студентами стал применяться непрерывно-поточный метод круговой тренировки. Начало проведения первой фазы эксперимента, т. е. со второй недели сентября и четыре недели октября, суммарно семь недель, совпало с относительно теплым временем года, что позволило нам принять решение проводить занятия на свежем воздухе, на летней спортивной площадке университета. Спортивные снаряды (станции), оказавшиеся в нашем распоряжении – скамейки, стенка, бревно, рукоход, параллельные брусья, высокая и средняя перекладины, канат, гимнастические кольца вполне подходили для отобранных нами по И. А. Гуревичу упражнений. Упражнения, выполнявшиеся на этих снарядах, носили простой в техническом плане характер. Работа на станциях строилась на двух повторах с минутным перерывом между ними, что входило в один круг.

Тренировки проходили на восьми станциях: станция 1 – опереться ногами на рейку гимнастической стенки, сидя на полу лицом к стенке, потянуть эспандер, перекинутый через рейку на уровне груди (5 резинок) и принять горизонтальное положение с выпрямленными ногами и руками; станция 2 – лазанье по канату, используя руки и ноги; станция 3 – передвигаться с упора стоя, держась за концы параллельных брусьев боком по одной из жердей с наружной стороны; станция 4 – выполнять пружинистые наклоны вперед и назад, сидя на скамейке; станция 5 – ходить по бревну на носках; станция 6 – передвигаться по рукоходу без помощи ног; станция 7 – подтягиваться на средней и высокой перекладинах; станция 8 – стоя под гимнастическими кольцами с перекинутым сквозь отверстия колец эспандером, быстро опускать выпрямленные руки [1, с. 69-101]. С наступлением холодного времени года плановые тренировки были перенесены в спортивный зал, где на таких же станциях отрабатывались упражнения.

Следует отметить, что основная особенность непрерывно-поточного метода заключена в том, что возрастание индивидуальной физической нагрузки посредством повышения мощности работы происходила градационно, т. е. спортсмены выполняли упражнения слитно, с минимальными интервалами между ними в одном круге, затем расширяя их количество (два круга и далее), постепенно увеличивали и время отдыха между ними. Занятия проводились три раза в неделю, за время первого этапа эксперимента в общей сложности реализовано 22 занятия.

Вторая стадия эксперимента, длившаяся в течение ноября и декабря 2018 г., включала в себя два метода – поточно-интервальный и интенсивно-интервальный, направленные на развитие у студентов не только общей силовой выносливости, но и дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Такая возможность тесно связана с тем, что упражнения, выбранные нами по И. А. Гуревичу, по сути, относятся к разряду простых в техническом плане, которые можно выполнять на максимально высокой скорости. Месяц ноябрь был посвящен тренировкам по поточно-интервальному методу, характеризующимся снижением мощности выполнения упражнений при увеличении скорости, количество кругов увеличивалось в индивидуальном порядке (относительно первого периода), окончание каждого круга сопровождалось минутным отдыхом. Большинство студентов в первой половине ноября совершали три круга, а во второй половине по четыре. Итого в общей сложности, за реализованный период было осуществлено 12 занятий по поточно-интервальному методу.

В течение декабря тренировки выполнялись по третьему методу (интенсивно-интервальный), суть которого сводится к тому, что спортсмены, имеющие уже достаточно возросший уровень физической подготовленности, выполняют упражнения с использованием режима высокой мощности, развивающие максимальную силу, но с более продолжительными интервалами для отдыха. Следует отметить, что своеобразие работы на станциях по интенсивно-

интервальному методу проявляется в огромной напряженности и безостановочности выполнения упражнений, что требует строго сбалансированных временных промежутков между кругами (1 мин.). Большинство студентов, увеличивая или оставляя количество кругов прежним, наращивали интенсивность работы. Спортсмены могли сами контролировать свой пульс во время тренировки, однако, тренер-преподаватель, используя метод визуального наблюдения, рекомендовал некоторым студентам после выполнения круга измерить частоту сердечных сокращений, которая должна быть в пределах 170-180 уд/мин. При превышении отметки 180 уд/мин. вносились коррективы в тренировочный процесс. Отдых оставался прежним, восстановление контролировалось за мерами пульса. В случаях недостаточного восстановления по субъективным показателям в интервалы отдыха вносились поправки, куда входили массаж, методы активного и пассивного отдыха. За декабрь месяц по интенсивно-интервальному методу было проведено 12 занятий.

Результаты

За период эксперимента, в течение четырех месяцев в экспериментальной группе было проведено в общей сложности 46 занятий с применением методов круговой тренировки. Визуально участники эксперимента выглядели окрепшими, имели более крепкую мускулатуру. По итогам финального тестирования, состоявшегося по окончании педагогического

эксперимента, студенты, специализирующиеся по вольной борьбе из экспериментальной группы, показали более высокий уровень скоростно-силовых нагрузок в сравнении с показателями студентов из контрольной группы. Примечателен также тот факт, что показатели частоты сердечных сокращений при одинаковой интенсивности тренировки, как свидетельствует общая картина теста, у борцов из экспериментальной группы оказалась ниже, чем частота сердечных сокращений у участников контрольной группы. Проявлениями индивидуальных физических особенностей некоторых студентов контрольной группы явились обильная потливость, неравномерное, с переборами дыхание, а также неспособность к быстрому восстановлению. Также нами было отмечено, что на тренировках по интенсивно-интервальному методу возникала сложность, а именно, безошибочность реализации некоторых упражнений, с точки зрения координации движений, была затруднена высоким темпом выполнения упражнения.

Таким образом, мы пришли к выводу, что грамотно спланированная и организованная круговая тренировка положительно воздействует на развитие физических и морфофункциональных способностей спортсменов. И, как мы надеемся, проведенный нами эксперимент положит начало широкому применению данного метода в спортивных секциях по вольной борьбе в дагестанских учебных заведениях.

Литература

1. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск: Высшая школа, 1985. 255 с.
2. Чунин В. В. Круговая тренировка и эффективность ее применения в вузе // Теория

и практика физической культуры. 1971. № 7. С. 72-76.

3. Шолых М. Круговая тренировка. Пер. с нем. М. : Физкультура и спорт, 2003. 174 с.

References

1. Gurevich I. A. *Krugovaya trenirovka pri razvitii fizicheskikh kachestv* [Circular training in the development of physical qualities]. Minsk, Vysshaya shkola Publ., 1985. 255 p. (In Russian)
2. Chunin V. V. Circular training and efficiency of its application in high school. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of

physical culture]. 1971. No. 7. Pp. 72-76. (In Russian)

3. Sholikh M. *Krugovaya trenirovka* [Circular training]. Transl. from germ. Moscow, Fizkultura i sport Publ., 2003. 174 p. (In Russian)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Принадлежность к организации

Гаджиагаев Сираджудин Магомедович, кандидат педагогических наук, профессор, кафедра спортивных единоборств (СЕ), Дагестанский государственный педагогический университет (ДГПУ), Махачкала, Россия; e-mail: temir.gad@mail.ru

Абакаров Арип Магомедович, кандидат биологических наук, профессор, кафедра спортивных дисциплин, ДГПУ, Махачкала, Россия; e-mail: temir.gad@mail.ru

Мансуров Тагир Мухтарович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных единоборств, ДГПУ, Махачкала, Россия; e-mail: temir.gad@mail.ru

Принята в печать 06.02.2019 г.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Affiliations

Siradzhudin M. Gadzhiagaev, Ph. D. (Pedagogy), professor, the chair of Combat Sports (CS), Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia; e-mail: temir.gad@mail.ru

Arip M. Abakarov, Ph. D. (Biology), professor, the chair of Athletic Disciplines, DSPU, Makhachkala, Russia; e-mail: temir.gad@mail.ru

Tagir M. Mansurov, Ph. D. (Pedagogy), assistant professor, the head of the chair of CS, DSPU, Makhachkala, Russia; e-mail: temir.gad@mail.ru

Received 06.02.2019