

УДК 796.81: 796.015.58

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/58>

**В.О. Собко**

*г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет*

**А.В. Коричко**

*канд. пед. наук*

*г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет*

## КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОСНОВНОЙ МЕТОД РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

**Аннотация.** В данной статье проанализирован метод круговой тренировки различных типов, его значимость и структура в контексте современных реалий. Обозначен процесс модернизации данной методики, суть которого кроется в учащении использования средств физического воспитания нерегулярного педагогического использования.

**Ключевые слова:** круговая тренировка; силовая выносливость; вольная борьба; физические упражнения нерегулярного использования.

**V.O. Sobko**

*Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University*

**A.V. Korichko**

*Candidate of Pedagogical Sciences*

*Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University*

## CIRCUIT TRAINING AS THE MAIN METHOD OF DEVELOPING STRENGTH ENDURANCE IN FREESTYLE WRESTLING

**Abstract.** This article analyzes the method of circular training of various types, its significance and structure – in the context of modern realities. The process of modernization of this methodology is marked, the essence of which lies in the increased use of physical education means of irregular pedagogical use.

**Keywords:** circuit training; strength endurance; freestyle wrestling; physical exercises of irregular use.

**Актуальность.** Основным средством эффективного повышения уровня способности борца работать в аэробно-анаэробном режиме с максимально возможным сохранением работоспособности в течение всей схватки уже на протяжении более чем 30 лет является метод круговой тренировки. Он позволяет особенно рационально совмещать в себе все необходимые средства для развития силовой выносливости предельно разносторонне и в максимально возможном спектре.

На сегодняшний день весьма актуально рассматривать метод круговой тренировки в контексте применения его в вольной борьбе по причине определенного структурного застоя. Данное явление наблюдается в основном в региональных школах борьбы в связи с

приоритетом педагогического прицела на воспитание юного поколения, а также с привычностью применения классической структуры данного метода. Считаем, будет верным утверждение о том, что необходимо провоцировать расширение идей, способов и средств воздействия, которые могут использоваться в данной методике. Решением может послужить применение физических упражнений, характерных для дисциплины, но нерегулярно используемых.

Анализ научно-методической литературы и существующих профильных теорий показывает явно прослеживающуюся тенденцию активного прогресса и стремительной модернизации методики круговой тренировки, которая выражается в постоянном приросте применяемых инновационных физических упражнений, комбинировании различных методов работы, заимствовании структурных звеньев физического воспитания из современных активно развивающихся спортивных дисциплин, например, кроссфита. Круговая тренировка изначально заняла нишу приоритетного и особо значимого метода развития силовой выносливости борцов вольного стиля, так как позволяет рационально совмещать в себе все необходимые средства и методы воздействия для развития данного сопряжения физических качеств наиболее разносторонне и в максимально возможном спектре [1; 3; 4].

Тренировочные занятия круговым методом пользуются огромной педагогической популярностью и повсеместно регулярно используются в тренировочном процессе всех школ вольной борьбы, в том числе школ ведущих стран – лидеров на мировой арене – России, Азербайджана, США, Ирана и Турции.

Основная сущность круговой тренировки заключается в том, что весь объем специально смоделированного комплекса упражнений подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале или обозначенном диапазоне повторений в определенной последовательности [6].

Непременным условием для рационального использования метода круговой тренировки является постепенный переход к прогрессирующим нагрузкам с учетом индивидуальных особенностей уровня физической подготовленности и физического развития учащихся, где средствами варьирования нагрузки в круговой тренировке можно назвать:

- интервалы отдыха между кругами;
- интервалы отдыха между «станциями»;
- интенсивность выполнения упражнений;
- количество кругов в одном занятии;
- количество «станций» в круге;
- количество повторений каждого упражнения.

В основе традиционной круговой тренировки лежит три метода:

1) непрерывно-поточный, суть которого заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенностью данного метода является постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Этот метод

способствует эффективному повышению уровня силовой выносливости с максимально приближенной фактурой мышечных напряжений к соревновательной деятельности [2];

2) поточно-интервальный, который базируется на 20–40-секундном выполнении кондиционных – силовых и комбинированных упражнений общей и специальной направленности на каждой станции с минимальным отдыхом. Такой режим работы является особенно педагогически популярным во многих школах вольной борьбы и позволяет эффективно развивать общую и силовую выносливость, а также совершенствовать дыхательную и сердечно-сосудистую системы [2];

3) интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня общей и специальной физической подготовленности занимающихся. Мощность его заданий составляет 75–80% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы при стандартном объеме с сохранением временных параметров отдыха. Подобный режим эффективно развивает способность выполнения максимально возможных усилий (развитие «взрывной» силы борца), в том числе на протяжении рознящихся временных отрезков, чем обеспечивает прирост скоростной и силовой выносливости [6].

В комплексы круговой тренировки для развития силовой выносливости включают физические упражнения разнообразных типов, в зависимости от этапа спортивной подготовки и этапа плана подготовки к выступлениям на соревнованиях. Популярна и регламентирована такая классификация: стандартизированные силовые движения, сложносоставные специальные кондиционные упражнения и технические действия, преимущественно силового воздействия, выполнение которых подразумевает определенные усложнения, например, использование дополнительного отягощения и естественных или искусственно созданных средств сопротивления. Физические упражнения описанных выше типов интегрируются и применяются в круговых комплексах в разной мере и с отличающимся по частоте количественным показателем, т. е. имеют разную степень регулярности применения [5].

Условно принято из всего спектра допустимых и структурных звеньев для круговых комплексов выделять два основных типа: типичные для профильной дисциплины регулярно используемые физические упражнения общей и специальной направленности и упражнения нечастого педагогического применения преимущественно схожего воздействия [6].

В круговые тренировки помимо типичных для борьбы физических упражнений, как уже было указано выше, допускается интеграция характерных физических упражнений нерегулярного использования. Их принято классифицировать на несколько видов:

– современные упражнения, т. е. такие физические упражнения, которые были научно описаны и стандартизированы для конкретной дисциплины относительно недавно, воспринимаются как новоизобретенные и особенно актуальны в специфике современной подготовки. По большей части такие средства физического воспитания либо являются комбинацией из уже регламентированных упражнений, либо являют собой самостоятельную инновационную форму и модель движения определенного воздействия. Примеры таких

упражнений, характерных для вольной борьбы: трастеры, берпи, двойные прыжки через скакалку, толкание саней, работа с напольными канатами;

– упражнения с использованием особого инвентаря, которые подразумевают вовлечение нестандартных для дисциплины снарядов, например, медболов, теннисных мячей, беговых парашютов для локального противодействия, площадок с песком, редких тренажеров (явные представители: борцовские манекены с санной основой; тренажер для кондиционной «гребли» Indoor Rowing);

– упражнения исключительного воздействия, т. е. те, которые точечно развивают определенные группы мышц, практически не подвергающиеся нагрузке при выполнении типичных для дисциплины регулярных упражнений, либо те, которые идентично моделируют какое-либо профильное техническое действие. Например, таким упражнением являются отжимания «волной», которые задействует мышцы верхнего плечевого пояса и грудные мышцы в характерной манере для защитных движений в партере;

– упражнения, заимствованные из смежных дисциплин или иных «школ» борьбы.

Абсолютное большинство физических упражнений этих типов регламентированы, описаны в научно-методической литературе, и их интеграция в круговые комплексы обоснована уже доказанной эффективностью. Их применение в современных спортивных дисциплинах становится более востребованным и аргументируется научно-педагогическим мнением о потенциально возможном сдвиге показателей путем стрессового воздействия. Рычагами воздействия в данном случае выступают такие факторы, как смена направленности воздействия, вариативность степени и интенсивности физических нагрузок, а также использование нестандартных условий и сфер работы [5].

Конечным и резюмирующим условием выступает то, что вся физическая работа в комплексах кругового метода выполняется в соответствии с конкретными задачами, закономерностями и методами спортивной тренировки, а также со специфическими условиями, которые окружают тренировочный процесс [2].

**Заключение.** Анализируя научно-методическую литературу и профильный теоретический материал, можно утвердительно говорить о неизмеримой важности использования метода круговой тренировки в процессе многолетней подготовки борцов. В данный момент эта методика переживает времена постоянного прогресса и актуальных структурных обновлений, что позволяет ей держать марку флагманского средства развития силовой выносливости в вольной борьбе.

Симбиоз научного, современного, методически верного подхода и учет необходимого соотношения нагрузок и восстановления в модернизированной структуре метода круговой тренировки могут дать борцу возможность заложить крепкий фундамент для увеличения объема физической работы, органичного перехода по этапам спортивной подготовки, а также вложить весомый вклад в потенциальное достижение побед на соревнованиях различного уровня.

## Литература

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений. М., 1993. 240 с.
  2. Кряж В.Н. Круговая тренировка в ФВ. Минск, 1982. 120 с.
  3. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск, 1995. 213 с.
  4. Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: Учебник для вузов. М., 2020. 264 с. URL: <https://ura1t.ru/bcode/454804> (27.10.2020).
  5. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. М., 1998. 412 с.
- Шнайдер А.С. Круговая тренировка в спортивной подготовке // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2016. № 2. URL: <https://clck.ru/SqefU> (20.10.2020).

© Собко В.О., Коричко А.В.