

**Применение метода круговой тренировки у спортсменов – юношей на этапе начальной специализации в толкании ядра и метании диска**

**Примаченко Прасковья Викторовна, Гусинец Евгений Владимирович**  
*Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Гомель, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье представлены результаты применения метода круговой тренировки у спортсменов – юношей 12 – 13 лет на этапе начальной подготовки, специализирующихся в толкании ядра и метании диска.

**Ключевые слова:** этап начальной специализации, метание диска, толкание ядра, метод круговой тренировки

**Постановка проблемы.** Этап начальной спортивной специализации, является, пожалуй, одним из сложных в процессе построения многолетней подготовки спортсменов [1, с. 19]. Основной задачей, которого является повышение уровня общей физической подготовленности начинающих спортсменов. Также они должны овладеть основами избранного вида спорта и приобрести определенный соревновательный опыт [2, с. 78], [3, с. 332].

Постоянно изменяющиеся условия подготовки спортсменов, снижение уровня потребности в занятиях физическими упражнениями, а также ухудшение функционального состояния детей с каждым годом ведет к необходимости усовершенствования системы подготовки спортсменов, поиску новых методик, соответствующих возрастной категории юных спортсменов их состоянию здоровья, а также максимальной универсальности [4, с.116], [5, 15], [6, 203].

В связи с вышесказанным видится актуальным подробное изучение применение универсального метода подготовки спортсменов-юношей на этапе начальной специализации, одним из которых на наш взгляд является метод круговой тренировки [7, с. 445].

**Целью исследования** являлось экспериментальное обоснование эффективности и универсальности метода круговой тренировки как одной из построения тренировочного процесса у спортсменов-юношей, специализирующихся в метании диска и толкании ядра.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Круговая тренировка – это одно из средств физического воспитания строго регламентированного упражнения, при котором двигательные действия выполняются занимающимися в процессе движения по кругу, замкнутой линии, поочередно или группами на отведенном месте.

При подборе комплекса физических упражнений для проведения круговой тренировки по методу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха. Отметим, что такой вид круговой тренировки способствует развитию скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей спортсменов [8, с. 64]. В нашем случае направленность применения круговой тренировки – повышение уровня общей физической подготовленности, при помощи анализа результатов деятельности кардио-респираторной системы.

В эксперименте принимали участие четыре юных спортсмена, специализирующихся в толкании ядра и метании диска, в возрасте 12-13 лет. Педагогическое тестирование было проведено на базе учреждения «Гомельский областной центр олимпийского резерва по легкой атлетике».

Круговая тренировка содержала четыре «станции» и два круга, работа на которых составила 30 с., отдых между станциями 1,5 мин., а между кругами 5 мин.

Вначале эксперимента и после его окончания в состоянии покоя дети выполняли пробу Генчи. До начала выполнения физических упражнений на «станциях» и после выполняется измерение показателя ЧСС за 10 секунд. Содержание круговой тренировки (два круга):

- 1 «станция» - сгибания разгибания рук в упоре лежа в полной координации;
- 2 «станция» - сгибание разгибание туловища из ИП. лежа на спине;
- 3 «станция» - приседания;
- 4 «станция» - бег на месте с высоким подниманием бедра.

С помощью круговой тренировки возможны как регулирование интенсивности работы, ее длительности и сложности выполняемых упражнений в комплексе. Метод круговой тренировки, как форма организации занятий, например тренировка у спортсменов, приобретает особое значение, так как позволяет занимающимся выполнять двигательные действия одновременно и самостоятельно, при этом используя минимальное количество инвентаря и оборудования, а также затрачивая небольшой временной промежуток.

Для определения деятельности дыхательной системы дети выполняли дыхательную функциональную пробу Генчи.

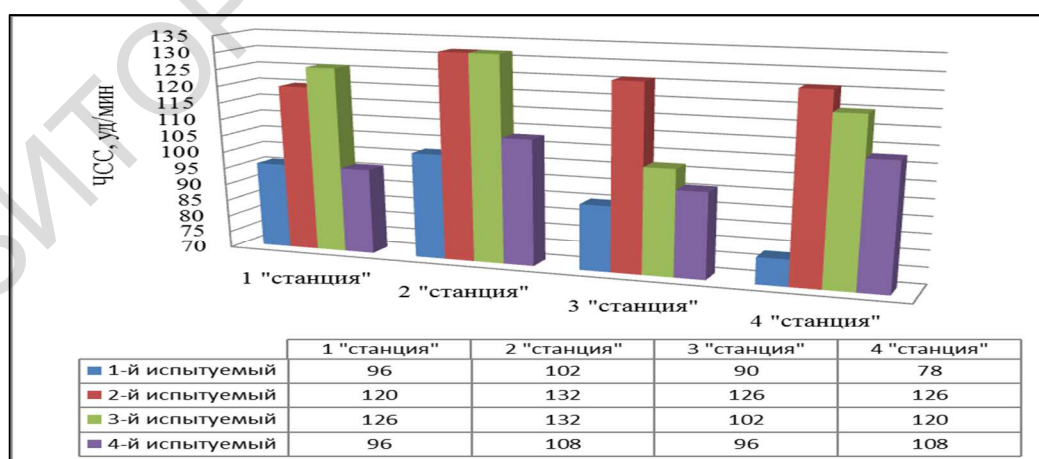
По окончании проведенного нами исследования были выявлены следующие результаты в деятельности дыхательной системы у мальчиков, специализирующихся в толкании ядра и метании диска (Табл. 1).

Таблица 1

**Функциональная проба Генчи**

Порядковый номер испытуемых	До круговой тренировки (перед первым кругом), с.	После окончания круговой тренировки (после второго круга), с.
1-й испытуемый	20"	25"
2-й испытуемый	44"	40"
3-й испытуемый	43"	41"
4-й испытуемый	55"	44"

Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы была проведена пальпация сонной артерии на шее самими занимающимися. Результаты были следующие (Рис.1, Рис. 2)

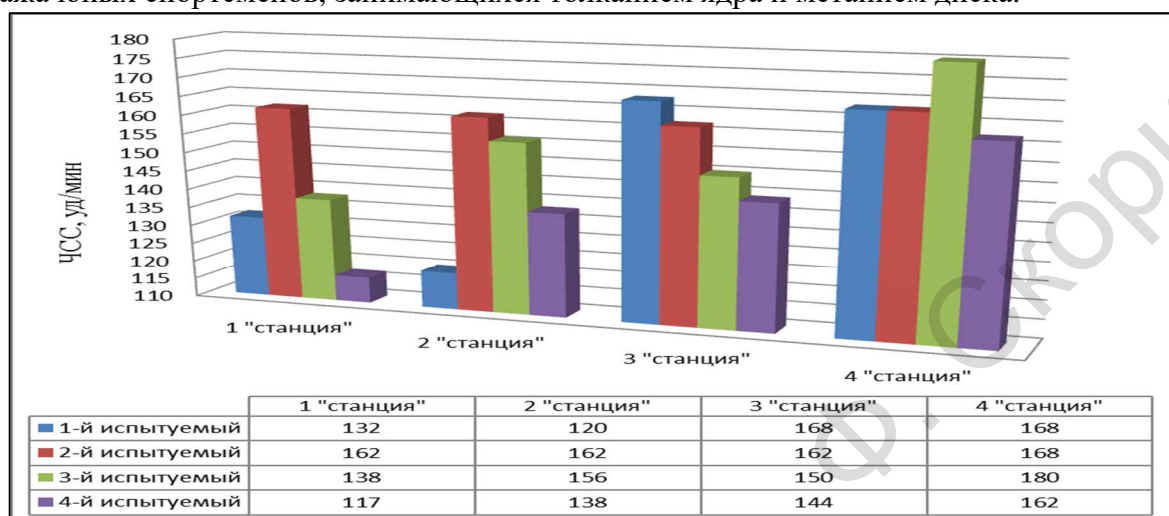


**Рис. 1. ЧСС у мальчиков на первом круге в процессе круговой тренировки до нагрузки, уд/мин**

Мы видим, что полученные показатели ЧСС у мальчиков 12-13 лет в состоянии покоя несколько превышают установленные нормы для данного возраста. По нашему мнению, это связано с тем, что юные спортсмены приступили к выполнению круговой тренировки сразу после специальной разминки.

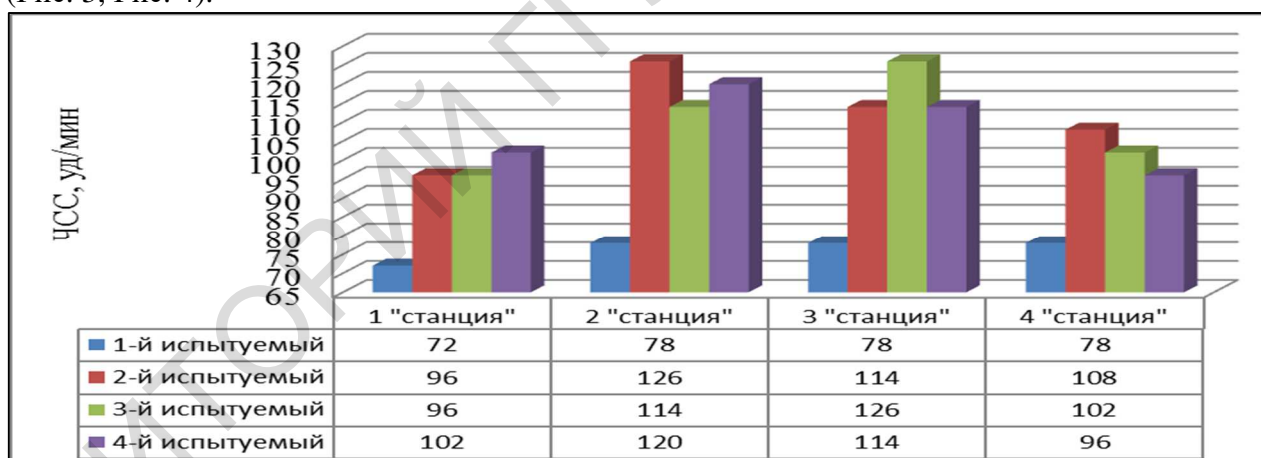
Следующим этапом в проведении эксперимента было определение ЧСС после нагрузки (Рис. 2).

Мы отмечаем, что в зафиксированных результатах ЧСС мальчиков 12-13 лет после нагрузки выявлена нормальная реакция деятельности со стороны сердечно-сосудистой системы организма на поступающую нагрузку с учетом пола, возраста и тренировочного стажа юных спортсменов, занимающихся толканием ядра и метанием диска.



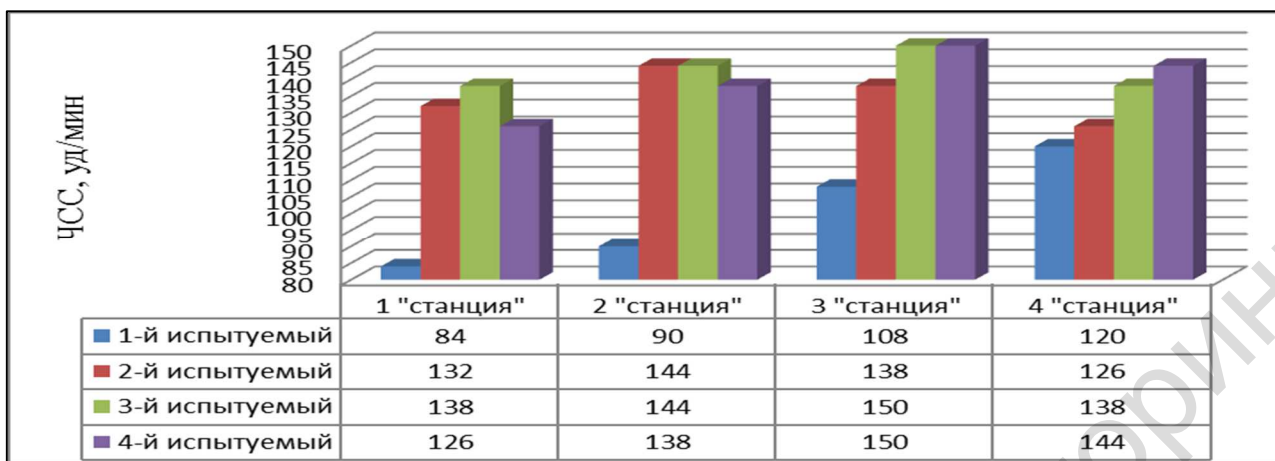
**Рис. 2. ЧСС у мальчиков на первом круге в процессе круговой тренировки после нагрузки, уд/мин**

Перед началом второго круга юные спортсмены имели 5 минут пассивного отдыха, и, затем приступили к повторной нагрузке. Таким образом, результаты были следующие (Рис. 3, Рис. 4).



**Рис. 3. ЧСС у мальчиков на втором круге в процессе круговой тренировки до нагрузки, уд/мин**

Сравнив результаты ЧСС, полученные в состоянии покоя и после отдыха на первом круге круговой тренировки и втором, мы видим, что количество времени, выделенного на отдых между «станциями» было достаточным, чтобы пульс пришел в соответствие с нормой.



**Рис. 4. ЧСС у мальчиков на втором круге в процессе круговой тренировки после нагрузки, уд/мин**

Сравнив показатели ЧСС на первом и втором кругах, нужно сказать, что организм юных спортсменов начал адаптироваться к подаваемой физической нагрузке. Это свидетельствует об адекватности нагрузки возрасту и полу занимающихся, а также о правильности организации и проведения круговой тренировки у мальчиков 12-13 лет на этапе начальной специализации.

### Выводы

Круговая тренировка – эффективный метод проведения тренировочного процесса в любом виде спорта. С помощью него можно повысить общую физическую подготовку спортсмена, а также существует возможность в применении круговой тренировки как самостоятельного средства – направленность которого состоит в развитии доминирующих физических способностей в избранном виде спорта. Отметим, что присутствует сложность при внедрении их дозировке [7, с. 444]. Так как в одном случае - при высокой дозировке организм будет отвергать физическую нагрузку, тогда ни о каком повышении физической работоспособности, достижения высоких спортивных результатов не будет отмечаться. При обратном действии, то есть при малой дозировке нельзя будет сказать, что происходит тренирующее воздействие на функциональные системы организма для избранного вида спорта [9, с. 328].

### Список литературы

1. Врублевский, Е. Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота / Е. Врублевский, А. Селезнев, А. Свиринов // Легкая атлетика. – 2002. – № 6. – С. 19.
2. Примаченко, П. В., Врублевский Е. П. Направленность тренировочного процесса юных толкателей ядра в базовом микроцикле / П. В. Примаченко, Е. П. Врублевский // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы. – 2020. – С. 77-80.
3. Севдалев, С.В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / С.В. Севдалев, М.С. Кожедуб, Е.В. Гусинец // Эпоха науки. – 2020. – № 24. – С. 332-341.
4. Нарский, Г.И., Гусинец, Е.В. Оценочная характеристика нервно-мышечного аппарата квалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в спринтерском беге и прыжках / Г.И. Нарский, Е.В. Гусинец // Известия Гомельского гос. унта им. Ф. Скорины. – 2014. – № 2 (83). – С. 116-119
5. Гусинец, Е.В., Врублевский Е.П. Текущий контроль в тренировочном процессе квалифицированных спринтеров на основе миоэлектрических показателей мышечной системы / Е.В. Гусинец, Е.П. Врублевский // Традиции и инновации развития легкой

атлетики на современном этапе: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Издательство: «Физическая культура». М.– 2012. – С. 15-19.

6. Нарскин, Г. И., Гусинец, Е. В. Проблемные вопросы восстановления спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Г.И. Нарскин, Е.В. Гусинец // Здоровье для всех: сборник статей V Международной научно-практической конференции. Редколлегия: К.К. Шебеко [и др.]. Издательство: «Полесский государственный университет (Пинск)». – 2013. – С. 203-205

7. Примаченко, П. В. Круговая тренировка как одно из средств тренировочного процесса юных метателей копья / П. В. Примаченко, В. С. Молчанов, Е. П. Врублевский //Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. – 2020. – С. 443-446.

8. Гусинец, Е. Контроль в тренировочном процессе высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы / Е. Гусинец, Г. Нарскин, Е. Врублевский // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2012. – Т. 1. – С. 62–68.

9. Примаченко, П. В., Молчанов В. С. Характерные физические упражнения, используемые в тренировочном процессе метателей / П. В. Примаченко, В. С. Молчанов // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения. – 2020. – С. 327-330.