**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ШКОЛЕ**

**Чураков А.В. учитель физической культуры МБУ СОШ № 63 г.о. Тольятти**

**Английские тренеры и преподаватели физической культуры Морган и Адамсон (университет в Лидсе) искали форму тренировки для школьников, которая повысила бы мышечную силу, усовершенствовала функции внутренних органов и в то же время была бы интересной и привлекательной. После долгих экспериментов с различными системами тренировки они нашли такую форму тренировочной работы, которая отвечала их представлениям. Ей было дано название «Круговая тренировка». В этой форме они увидели интересный для учащихся и действенный для повышения их готовности способ организации тренировки. С помощью хорошо продуманного эксперимента с 14-18-летними школьниками и студентами, используя ряд медицинских и спортивно-практических тестов они показали возможность вполне надежного повышения достижений в общем усовершенствовании готовности занимающихся (повышение функциональных возможностей внутренних органов: сердечнососудистой системы; способности потребления кислорода; мышечной силы; увеличение числа повторений упражнений; устойчивости к утомлению совершенствования волевых качеств: упорства, выдержки при испытательных упражнениях-тестах).**

**Эксперимент Моргана и Адамсона с двумя группами юношей**

**Опытная группа, кроме трех обязательных уроков физической культуры, один раз в неделю организовывала на добровольных началах - силовую тренировку; эта тренировка проводилась во второй половине дня трижды по 10 мин. Опыт продолжался четыре недели. Контрольная группа посещала лишь обязательные уроки физической культуры. Группы были составлены таким образом, что ученики в них физически и по работоспособности почти не отличались. Для этого был использован так называемый «классификационный показатель" (индекс), основанный - следующей формуле:**

**20\*возраст\*6\*рост+вес тела.**

**В начале и конце эксперимента все ученики обследовались, и каждого из них вычислялся так называемый «показатель готовности»**

**1. Испытание сердечно-сосудистой системы**

**С помощью степ-теста (подъем по лестнице шагом) определяли максимальную частоту пульса в минуту, кровяное давление, выносливости беге и, исходя из этого, - способность ученика к восстановлению после нагрузки.**

**2. Испытание атлетической силы**

**Испытуемый переносил равноценного по весу партнера шагом, бегом поднимаясь по лестнице, применяя для этого «хват пожарника».**

**З. Испытание для определения так называемого»индекса физической работоспособности».**

**Здесь учитывались результаты ученика в толкании ядра с места; прыжке в длину с места и вес тела ученика.**

**Опытная программа для экспериментальной группы состояла из следующих упражнений:**

**Бег на 300 м. для разогревания и устранения скованности.**

**Перетягивание палки при возрастающем сопротивлении партнера.**

**Поднимание балки (бревна) - индивидуальное число повторений.**

**Подтягивание на бревне или перекладине - индивидуальное число повторений.**

**4. Раскачивание на канате, касаясь ногами высоко закрепленного бревна,- индивидуальное число повторений.**

**5. Так называемая «пожарная транспортировка» (повторное прохождение по укорачивающейся дистанции с убывающей скоростью).**

**6. Отжимание в упоре на брусьях, «насос» - индивидуальное число повторений.**

**7. Лазание по канату (измеряя пройденное при этом расстояние).**

**Из седа на скамейки лечь на спину, вернуться в сед - индивидуальное число повторений. (Сильные ученики - с набивным мячом за головой, а более слабые - без дополнительного отягощения.)**

**Эту программу экспериментальная группа повторяла, как уже говорилось, по одному разу в неделю трижды подряд по 10 мин. При этом ученикам давалось задание выполнять индивидуально назначенную программу за все более короткое время. Завершающее испытание общей «готовности» показало явное улучшение результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.**

**После опубликование этих исследований в 1952 году, круговую тренировку стали применять в спортивных тренировках футболистов, регбистов, гребцов и легкоатлетов, так как эта форма организации занятий при большой ее простоте оказалась чрезвычайно эффективной. Некоторые специалисты в области медицины обратили внимание на простоту методики, и применили круговую тренировку в лечении и профилактики заболеваний опорнно-двигательного аппарата средствами лечебной гимнастики, поскольку она позволяет пациенту самому определять повышение своей работоспособности по увеличению объема выполняемых упражнений или по сокращению времени, затрачиваемого на них. Это очень сильно повышает у пациентов веры в свои силы. (М. Шолих 1966 г.)**

**Но что же все таки такое круговая тренировка, прежде всего это эффективные организационно-методические формы упражнения для развития и совершенствования таких двигательных качеств, как сила, быстрота и выносливость, а также, и в особенности, их комплексных форм: силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы соответствии с применяемым методом нагрузки используются элементарные, технически простые упражнения, из которых составляются тренировочные комплексы, выполняемые без изменений в течение продолжительного времени. При этом, однако, соблюдается принцип прогрессирующей нагрузки, а уровень тренировочной нагрузки определяется с учетом современных физиологических данных обязательно индивидуально, на основании результатов испытания по так называемому «максимальному тесту». Таким путем избегают перегрузки тренирующихся**

**Такой подход позволяет большому числу занимающихся с разным уровнем физической подготовки, возраста, одновременно выполнять индивидуально дозированные задания в точно установленное время с определенными перерывами или же во все более сокращаем тренировочное время. При этом тренировочном методе, каждый занимающийся ведет запись своих достижений в специальных карточках, которые используются для контроля за ростом работоспособности, что становится основой для нового дозирования упражнений. Регулярные занятия по круговой тренировке воспитывают одновременно честность самостоятельность, упорство, целеустремленность и содействуют развитии. других волевых качеств.**

**Варианты круговой тренировки применяются для равномерной нагрузки по возможности на все мышечные группы, а также для постоянной. нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. С помощью определенного метода можно дифференцированно развивать двигательные качества (силу, быстроту, выносливость и др.), но главным образом такие комплексные качества, как силовая выносливость, скоростная сила и скоростная выносливость которые так необходимы в тренировках по игровым видам спорта. При использовании одного из методов нагрузки в большей или меньшей степени совершенствуется выносливость (в виде общей или специальной). В целом, посредством применения любого варианта можно повысить физическую работоспособность и подготовленность.**

**Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий может в очень большой мере способствовать воспитанию школьников. Применение этой формы значительно повышает дисциплину на занятие у школьников. Одновременно круговая тренировка с индивидуальным определением нагрузки характеризуется подлинно разумной тренировочной атмосферой. Ни один из учеников не перегружается, так как каждый упражняется на своей «станцию» согласно своей индивидуальной нагрузки. Интерес к круговой тренировке и программе упражнений постоянно поддерживается и поощряется, так как упражняющийся может сам проверить по учтенному результату ход своего прогресса и общее физическое состояние. В связи с этим возникает как бы соревнование, причем контролируемое, направленное на повышение, как индивидуальных исходных результатов, так и уровня достижений всей группы. Учтенные результаты дают возможность сравнивать успехи учащихся между собой. Сравнительные данные побуждают к более старательному выполнению упражнений. Следовательно, можно утверждать, что карточки результатов, в которых регистрируются индивидуальные максимальные результаты и результаты тренировочных упражнений, имеют важное значение для пробуждения и подержания интереса к занятиям. На практики можно постоянно наблюдать, что интерес к не изменяющемуся в течении длительного времени комплексу упражнений пропадает, если всем школьникам назначаются одинаковые нормы и если эти нормы должны обязательно выполняться без наглядного контроля. Тренировка воспринимается в таком случае как весьма монотонное занятие, и первоначальное восторженное отношение к новой форме упражнения вскоре утрачивается. Запись в карточку результатов способствует, кроме того, воспитанию честности у занимающихся, так как каждому из них доверяется самому заносить число своих повторений. Если карточки результатов изготавливают сами ребята, по разработанной учителем форме, то и это пробуждает интерес к занятиям. Можно при этом выставлять оценочную отметку за составляемые учеником карточки результатов.**

**Не мало важно и то, что на занятия с индивидуальной нагрузкой привлекают даже учеников имеющие ограничения по состоянию своего здоровья, при условии более умеренной нагрузки. Никто не заставляет их выполнить больше, чем они в состоянии сделать. Простота упражнений на каждой тренировочной станции позволяет любому ученику испытывать, радость успеха при выполнении упражнения. Положительные эмоции связанные с успехом, возникают также при повторных максимальных тестах так как при этом каждый ученик может немедленно видеть по свое карточке результатов те успехи, которые он добился в результате проделанной работы. Это укрепляет веру в свои силы, в первую очередь физически слабых учеников. Если учитель физической культуры сумеет передать ученикам свое увлеченное отношение к круговой тренировке, то он тем самым поддержит их заинтересованность в целеустремленном продолжении занятий по однажды выбранном комплексу упражнений.**

**Круговая тренировка в большей мере способствует воспитанию самостоятельности и активности. Это обеспечивается не только самостоятельной тренировкой учеников, но и самостоятельной подготовкой ими тренировочных «станций». Можно также привлечь к занятиям учеников имеющие противопоказания к физическим нагрузкам, назначить ответственным за установку или прикрепление щитов с номерами «станцию», или пусть раздает карточки результатов и снова собирает и после занятий, ведет учет результатов. Ученики самостоятельно могут готовить необходимые «станции», на которой они начинают упражняться, приводить их в том месте, где они заканчивают прохождение круга. Тогда для установки и уборки снарядов будет достаточно едва ли более 2 мин. что позволит увеличить плотность занятий. Полезно располагать круг так, чтобы снаряды размещались не слишком далеко от их обычных мест в спортивном или тренажерном зале.**

**Круговая тренировка в значительной мере способствует тому, чтоб, ученики стали уважать друг друга и признавать достижения друг друга. Физический сильный ученик, возможно к тому же занимающийся спорте, во вне учебное время, уже при первом максимальном тесте добивается более высоких результатов, чем физически слабый. Учитель физической культуры обязан разъяснить всем ученикам, что если каждый из них хочет добиться примерно за 4 недели, остающиеся до второго максимальное, большого повышения результатов, то он должен на последующих занятиях хорошенько напрягать свои силы. При этом учитель может кратко пояснить, что ученик А, добившемуся очень хорошего объема упражнений уже при первом максимальном тесте, труднее будет прогрессировать в той же степени, как ученику Б, первоначально добившемуся небольшого объема. В то же время учитель должен дать понять, что для ученика Б было бы серьезным достижением за 4-6 недель на столько-то и столько-то увеличить количество повторений. Тем самым учитель может не только воспитывать у учеников уважение к индивидуальному росту достижений и высшим спортивным результатам любого человека, но и укреплять в группе или спортивной группе правильные отношения между людьми. Учитель может также, опираясь на возникшую заинтересованность, рекомендовать определенные комплексы по сокращенному кругу для самостоятельной тренировки дома.**

**Особенно ценно в педагогическом отношении, когда учитель физической культуры или учитель биологии, любящий спорт, объясняет ученикам сущность процессов приспособления, протекающих в человеческом организме. Это важно, в частности, для того, чтобы ученики обнаруживали эти изменения и могли следить за ними с помощью записываемых в карточке результатов данных пульса. Бывает иногда достаточно, если учитель скажет несколько слов в начале занятия физической культуры о том, что столько-то учеников не только увеличили свой объем упражнений, но и обнаруживают признаки улучшения восстановительной способности. Все это значительно повышает интерес учеников к занятиям.**

**Другим средством поддержания интереса является классификация кругов по степени нагрузки. Вначале все упражнения можно проводить С одинаковой нагрузкой. Одна из студенток Германской высшей школы физической культуры (Б. Лаутербах) добилась больших успехов во время педагогической практики. Так называемый легкий круг она назвала «белым». Слово «белый» должно было обозначать степень нагрузки при прохождении круга, а именно, что данный комплекс круговой тренировки не очень напряженный, т. е. что занимающиеся этим комплексом не слишком «краснеют». Достигшему определенного объема упражнений в «белом» круге разрешалось перейти в «красный» круг. В нем сохранялись те же самые упражнения, однако степень напряжения повышалась за счет дополнительной нагрузки и более высокой дозировки упражнений: например МП/2 (половинный максимальный тест) вместо МП/4**

**Таким образом, интерес занимающихся к круговой тренировки был сохранен. Они с усердием упражнялись также дома, для того чтобы им дали возможность вскоре заниматься в следующем по трудности круге (М. Шолих 1966).**

**Интерес учеников поддерживается также, если их отмечать условными наглядными наградами за повышение индивидуальных. результатов. Так, ученикам, выполнившим определенную норму, можно предложить одеть на занятия спортивную форму отличную от друг и майку лидера. Это окажет психологическое влияние: ученики будут стремиться превысить индивидуальную норму. Можно торжественно отметить или похвалить ученика, например выше упомянутого слабого ученика Б. В то же время, если ученик А отнесся к задаче недостаточно серьезно и ослабил свои усилия, а может быть, и значительно снизил результаты, то ему, несмотря на его абсолютно более хорошие достижения чем у ученика Б, можно отменить лидерство. Учеников поощряет вывешивание учителем на информационной доске или в спортзале таблицы рекордов по выполнению комплексов круговой тренировки разработанных для различных групп. Тогда в каждой группе можно будет выделить лучших для участия в соревновании по прохождению круга.**

**Мы привели ряд примеров, показывающих, как учитель физической культуры может увлечь учеников круговой тренировкой и тем самым привлечь большое количество учеников к занятиям физическое культурой, Каждый учитель должен задаться целью так заинтересовать учеников, чтобы они занимались по сокращенному кругу вне занятий. Очевидно. что в результате со временем возникнет подлинная устойчивая потребность в упражнении, которая найдет выражение в многолетней спортивной деятельности или самостоятельной тренировки дома вплоть до глубокой старости. Итак, простые упражнения круговой тренировки могут подкреплять старания учителя физической культуры, направленные на развитие и совершенствование у учеников таких качеств воли, как настойчивость, целеустремленность, и поддержание их на определенном уровне.**

**При планировании и про ведении урока физической культуры или тренировочного занятия учитель физической культуры или тренер должен учитывать определенные педагогические принципы и соблюдать некоторые основные требования для обеспечения диалектического единства воспитания и образования. Это относится, в частности, к организации и проведению круговой тренировки на занятиях физической культуры или тренировочных занятиях. Занятия по системе круговой тренировки могут весьма эффективно способствовать развитию основных физических качеств, а также давать хорошие результаты в воспитании занимающихся. Основные положения, выраженные в форме безусловных, категорических требований, помогают избегать ошибок в организации, методическом оформлении и про ведении занятий, а также в оценке достижений при круговой тренировке. Например, исходя из той непреложной истины, что занятия по системе круговой тренировки должны прежде всего служить укреплению здоровья упражняющихся, можно сформулировать категорическое требование: «Укрепляй здоровье!» или «Упражняйся так, чтобы занятия способствовали укреплению твоего здоровья!» Аналогично этому следует выдвинуть следующие требования: «Упражняйся всесторонне!», «Выбирай себе такие упражнения и способы их выполнения, которые для тебя пригодны!», «Упражняйся регулярно и целеустремленно!», «Повторяй свой комплекс упражнений в течение длительного времени!», «Нагрузку повышай систематически!», «Повышай нагрузку постепенно, но преодолевай себя!», «Тренируйся настолько регулярно, чтобы твоя сила, быстрота и выносливость и при вынужденных перерывах долго оставались устойчивыми!», «Упражняйся в соответствии с твоим возрастом, тренированностью и состоянием здоровья!» (Физкультура для всей семьи).**

**Ниже будут рассмотрены выводы, вытекающие из интерпретации этих требований специально для круговой тренировки.**

**Сложность в организации занятий по физической культуре в школе заключается в том, что группы занимающихся сформированы без учета их физического развития. Поэтому упражнения на занятиях физической культуры или тренировочных занятиях должны проводиться в организационном и методическом отношениях так, чтобы они укрепляли здоровье занимающихся учитывая все эти факты. Это осуществимо лишь в том случае, если упражнения выполняются с тем минимумом интенсивности, который вызывает в человеческом организме импульсы развития. Наличие последних можно обнаружить методами медицины более высокому уровню функциональных возможностей, достигнуто в результате приспособления организма. Если этого нет, значит, круговая тренировка проводилась организационно и методически неправильно. Отсюда для учителя или тренера вытекает необходимость базироваться при организационно-методическом оформлении круговой тренировке на соответствующих физиологических закономерностях и данных полученных в области развития двигательных качеств тренерами, учителями физической культуры, спортивными врачами и физиологами.**

**Уже отмечалось, что упражнения в системе круговой тренировки должны подбираться и составляться таким образом, чтобы они обеспечивали рациональное чередование нагрузки на основные группы мышц в соответствии с правилами круговой тренировки.**

**1. Руки - плечевой пояс:**

* **Отжимание из упора лежа;**
* **Подтягивание на перекладине;**
* **Жимы, разводки**

**2. Брюшной пресс**

* **Ноги фиксированы**
* **Туловище фиксировано**

**3. Спина**

* **Ноги фиксированы**
* **Туловище фиксировано**

**4. Ноги**

* **Приседание**
* **Восхождения**
* **Прыжки**

**Следовательно, учитель физической культуры и тренер должны знать и учитывать в работе топографию мышц (их расположение, начало место прикрепления) и функциональную анатомию физических упражнении (участвующие в упражнении мышечные группы). Кроме того, они должны быть в состоянии давать оценку степени нагрузки выбранных упражнений и назначать необходимую интенсивность усилий в упражнении. Лишь при этом условии можно будет обеспечить разумно оправданную и, что особенно важно, индивидуализированную дозировку упражнений на каждой «станции» круга. От характера тренировочной дозировки (отношение между объемом и интенсивностью). В свою очередь, зависит, будет ли строиться тренировка по круговой системе с паузами или без пауз и будет ли она состоять из одного, двух или максимум трех прохождений всего круга.**

**Выполнение требования - в первую очередь укреплять здоровье спортсменов - предполагает, конечно, что учитель физической культуры или тренер умеет по внешнему виду упражняющихся (потение, дрожание мышц, покраснение или побледнение, характер дыхания, тошнота или рвота) и пульсу судить о степени общей нагрузки на их организм. Определение частоты пульса до и сразу же после нагрузки, а также после известного перерыва обязательно потому, что только так можно контролировать и оценивать способность к нагрузке и восстановлению у занимающихся. Полученные значения пульса записываются в карточки достижений, как уже отмечалось, в специальную графу «Пульс». По этим значениям пульса до и после нагрузки можно судить о приспособительных процессах, происходящих в организме занимающихся в результате длительной тренировки. Снижение частоты пульса в минуту после относи­тельно равной нагрузки является убедительным признаком происшедшего приспособления (Быков, Меллерович, Рейнделл, Койль Роскамм, Мис, Волков и др.).**

**Наконец, необходим самоконтроль занимающихся как во время, так и после тренировки. На основе указанных признаков, служащих для самооценки ежедневной тренировки или степени нагрузки в упражнениях во время круговой тренировки, каждый спортсмен может получить представление о суммарной величине тренировочной нагрузки. При этом выделяются следующие ступени нагрузки:**

**1-я ступень (активный отдых):**

**Ненапряженное, с удовольствием выполняемое упражнение (не по спортивной специализации), психо-физическая компенсация, расслабление (физическое и психическое восстановление), аппетит и сон нормальны вплоть до очень хороших.**

**2-я ступень (малая нагрузка):**

**Легкая тренировка частично «игрового» характера, почти не ощущаемая нагрузка (невысокие требования к сердечно-сосудистой системе и нервно-мышечному аппарату), после тренировки хорошее физическое психическое самочувствие, аппетит и сон нормальны вплоть до очень хороших.**

**З-я ступень (средняя нагрузка): Тренировка со слегка ощущаемой нагрузкой (средние требования к работе сердечно-сосудистой системы нервно-мышечного аппарата), легкое и ощущаемое как приятное утомление после тренировки, аппетит и сон нормальны вплоть до очень хороших.**

**4-я ступень (субмаксимальная нагрузка): Тренировка с ощущением сильных нагрузочных раздражений (субмаксимальные требования к работе сердечно-сосудистой системы и нервно-мышечного аппарата), легкое утомление во время тренировки, повышенная потребность в покое и сне после тренировки, аппетит и сон нормальны вплоть до очень хороших.**

**5-я ступень (максимальная нагрузка): Тренировка с ощущением очень сильных нагрузочных раздражений (очень высокие требования к работе сердечно-сосудистой системы и нервно-мышечного аппарата), явления утомления во время тренировки, большая потребность в покое и сне, после чего восстанавливается психо-физическая свежесть.**

**6-я ступень (крайнее напряжение сил): Тренировка с требованиями, для выполнения которых необходимо предельное напряжение силы воли; после тренировки состояние очень сильного утомления (иногда явление изнеможения), сильно повышенная потребность в покое и сне, после сна остатки утомления. Аппетит слабый, сон иногда -даже несмотря на большую потребность в нем плохой, подчас неспокойный,**

**В качестве руководящего принципа мы советуем: давать тем больщую степень нагрузки в упражнениях, чем меньше число тренировок в неделю Общая динамика нагрузок, однако, должна иметь в течение недели не более, двух вершин, соответствующих 5-й и б-й ступеням нагрузки.**

**Если соотнести нагрузку по указанной шкале со степенью нагрузки при занятиях круговой тренировки, то по индивидуальной оценке нагрузка должна колебаться за одно прохождение круга между 2-й и З-й ступенями. при двух прохождениях - между З-й и 6-й, а при трех прохождениях и при проведении максимального теста - между 5-й и 6-й ступенями. На основании самооценки и объективно регистрируемых функциональных показателей (пульса, кровяного давления и т. д.) можно индивидуально дозировать нагрузку, повышая ее более резко или более постепенно. Это относится прежде всего к тренировке квалифицированных спортсменов. В принципе, однако, необходимо отдавать себе отчет в том, что тренировочная: нагрузка, которая субъективно оценивается лишь в пределах l-й и 2-й ступеней, не вызовет при длительном применении никакого тренировочного эффекта в смысле значительного повышения результатов.**

***«Упражняйся всесторонне!»***

**Комплекс упражнений необходимо составить таким образом, чтобы попеременно нагружались все главные мышечные группы; при этом некоторые из упражнений должны быть общего воздействия для всего тела. В отношении многостороннего воздействия на практике лучше всего оправдал себя комплекс, состоящий из 1О упражнений. В него входит по 2 разных упражнения специального воздействия на каждую основную группу мышц (руки - плечи, живот, спину, ноги) и, кроме того, 2 упражнения общего воздействия. Оправдывают себя также комплексы из 8 или 12 различных упражнений.**

**Для обязательных занятий физкультуры которые проводятся в школе, комплекс должен быть особенно многосторонним и носить лишь обще-развивающий характер.**

**В спортивную тренировку, кроме многосторонних общих комплексов, могут включаться также специальные (специфические по видам спорта) комплексы. Однако, как правило, и в специфических комплексах по видам спорта не должны быть представлены упражнения с высокими техническими требованиями к выполнению. Иначе говоря, в комплекс нужно включать лишь простые, доступные по своей технике упражнения.**

**Многосторонняя нагрузка на отдельные мышечные группы посредством различных упражнений отвечает требованию способствовать укреплению здоровья. Требование «Упражняйся всесторонне!» имеет также свою меру и особенно в спортивной тренировке должно подчиняться определенной цели. Пределы многосторонности по-разному определяются в основополагающей обще подготовительной (так называемой «строительной») тренировке и в тренировке к рекордным достижениям. То же относится к методической разработке и составлению комплексов упражнений. Поэтому в процессе спортивной тренировки в отличие от обязательных занятий физкультуры необходимо включать, кроме обще развивающих комплексов, также специально развивающие комплексы в соответствии со спецификой вида спорта, учитывая, конечно, при этом аспект многосторонности. Их этих соображений вытекает следующее требование,**

***«Выбирай такие упражнения и способы их выполнения, которые для тебя пригодны!»***

**Этот принцип имеет особенно важные значение для организации и проведения круговой тренировки. Им должен руководствоваться учитель физкультуры или тренер при организационно-методическом оформлении круговой тренировки в соответствии с тем или иным методом нагрузки. Лишь методическая специфичность протекания упражнения в зависимости от нагрузки позволяет ожидать определенного физиологического результата и тренировочного эффекта. Сущность метода нагрузки, о чем уже говорилось, характеризуется различным взаимодействием таких нагрузочных факторов, как сила, плотность, объем и длительность воздействия в процессе двигательной деятельности, составляющей упражнение. Физиологическая характеристика методов нагрузки (метод длительной работы, методы интенсивной и экстенсивной интервальной работы и метод повторной работы) основывается на закономерностях и познаниях области развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, подвижность и ловкость, а также комплексных форм их проявления – скоростной силы, силовой выносливости и скоростной выносливости.**

**Методические правила, действующие при совершенствовании двигательных качеств в круговой тренировке с помощью определенного метода нагрузок, предполагают, чтобы избранные средства и методы отвечали требованию эффективной применимости. Это значит, что планируемы тренировочный эффект достигается путем правильного чередования нагрузки и отдыха, или упражнения и паузы. Ясно, что при правильном толковании требования наибольшей прикладности средств и методов в спорте используется лишь тот вариант круговой тренировки, под влияние которого совершенствуется отвечающие специфике данного вида спорта двигательные качества и их комплексные формы (общая и специальная выносливость и др.).поэтому для бегуна на средние дистанции, например, не следует проводить круговою тренировку, применимую для метателей, толкателей и прыгунов по методу построй работы. Варианты же круговой тренировки по методу длительной работы или экстенсивной интервальной работы для него особенно пригодны. Для занятий физкультуры в школе, учитывая это требование, целесообразны главным образом общие комплексы круговой тренировки применимы лишь в секционной работе.**

**При выборе упражнений требование наибольшей применимости касается в равно мере средств и методов. Здесь отражается взаимодействие между принципами «Укрепляй свое здоровье!» и «Упражняйся наиболее пригодными средствами и методами!» для школьной физкультуры необходимо, согласно этим принципам, подбирать такие упражнения, которые вначале выполнялись бы без дополнительного к собственному весу тела отягощения или же лишь со стандартными дополнительными отягощениями (набивной мяч, гимнастическая скамейка, гриф от штанги, перекладины, гиря). Упражнения с дополнительными отягощениями в виде изменяемых сопротивлений (например, со штангой или универсального тренажера) применимы лишь в том случае, если они соответствуют возрастным особенностям. Так, например, для юношей (17-летнего и близкого к этому возраста) вес штанги (составляет не более трети – половины веса тела. И все же вариант круговой тренировки по методу повторной работы здесь является неосуществимым. Это обусловлено, с одной стороны, сущностью данного метода, а с другой – техническими предпосылками и организационной формой его.**

**Так как круговая тренировка характеризуется простыми, несложными по технике упражнениями, то освоение технических элементов в рамках комплекса круговой тренировки также нецелесообразно. Отсюда, однако, еще нельзя делать вывод, будто комплексы круговой тренировки не могут состоять из специально развивающих упражнений, содействующих технической подготовке. Такие комплексы вполне пригодны. Требование наибольшей применимости избираемых средств и методов предполагает, что учитель физкультуры или тренер должен умет доказать правильность методического построения комплекса круговой тренировки. Как уже отмечалось выше, было бы методически неправильным, например стремиться развить выносливость с помощью круговой тренировки по методу повторной работы.**