

О. О. Крыжановская^{1✉}, Е. В. Лейман¹

Повышение уровня физической подготовки методом круговой тренировки

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий,
г. Новосибирск, Российская Федерация
e-mail: k.o.o24@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий, позволяющая развивать несколько физических качеств в рамках одного тренировочного блока. На основе анализа учебной, методической и научной литературы уточнены принципы подбора упражнений, варианты дозирования нагрузки, требования к контролю интенсивности и условия безопасного применения метода для разных категорий занимающихся. Особое внимание уделено практической структуре занятия: разминке, основной части, режиму работы на станциях, восстановлению и ведению дневника самоконтроля. Сделан вывод, что эффективность круговой тренировки определяется не количеством упражнений само по себе, а соответствием комплекса цели занятия, уровню подготовленности и возможностям восстановления.

Ключевые слова: круговая тренировка, физическая подготовка, выносливость, интенсивность, самоконтроль, восстановление

О. О. Kryzhanovskaya^{1✉}, E. V. Leiman¹

Improving Physical Fitness Levels Using the Circuit Training Method

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation
e-mail: k.o.o24@mail.ru

Abstract. The article examines circuit training as an organizational and methodological form of exercise that makes it possible to develop several physical qualities within one training block. Based on educational, methodological and scientific literature published in 2010 – 2023, the article clarifies the principles of exercise selection, load dosage, intensity control and safe use of the method for different groups of trainees. Special attention is paid to the practical structure of a lesson: warm-up, main part, station work mode, recovery and self-monitoring diary. It is concluded that the effectiveness of circuit training is determined not by the number of exercises itself, but by the correspondence of the complex to the training goal, fitness level and recovery capacity.

Keywords: circuit training, physical fitness, endurance, intensity, self-monitoring, recovery

Введение

Круговая тренировка применяется в физическом воспитании и спортивной подготовке как способ организовать занятие с высокой моторной плотностью: упражнения выполняются последовательно, по станциям, а паузы отдыха заранее ограничиваются. Для преподавателя и тренера этот метод удобен тем, что позволяет одновременно дозировать нагрузку, чередовать мышечные группы и поддерживать дисциплину занятия [1]. В общей теории спорта круговой метод

относится к организационным формам, где результат зависит от соотношения цели, интенсивности, объема и восстановления [2].

Актуальность темы связана не только с популярностью функционального тренинга, но и с задачами массовой физической культуры. В российской стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года подчеркивается значение регулярной двигательной активности, доступности занятий и индивидуализации физкультурно-спортивных программ [3]. Следовательно, круговая тренировка требует не общего описания «эффективного метода», а конкретных методических условий: кому она назначается, в каком режиме проводится и как контролируется состояние занимающихся.

Цель работы – на основе современных источников раскрыть методические условия применения круговой тренировки для повышения уровня физической подготовленности.

Методы и материалы

Работа выполнена как обзорно-методическое исследование. Материалом послужили учебники и учебные пособия по теории и методике физической культуры, спортивной тренировке и спортивной медицине, а также публикации, в которых круговая тренировка рассматривается применительно к студентам, школьникам и занимающимся с разным уровнем подготовленности.

При отборе источников учитывались три критерия: соответствие теме круговой тренировки, наличие методических или медико-биологических сведений, возможность применить выводы в учебно-тренировочном процессе. Для описания силовой и функциональной направленности использованы работы по периодизации и специальной силовой подготовке [4, 5]. Для разделов о контроле нагрузки, восстановлении и противопоказаниях привлечены современные издания по спортивной медицине [6, 7].

Результаты

Круговая тренировка строится вокруг нескольких станций. На каждой станции выполняется одно упражнение или короткая серия движений, после чего занимающийся переходит к следующему заданию. Практический смысл такой организации – не просто «сделать больше упражнений», а распределить нагрузку так, чтобы одна мышечная группа работала, пока другая частично восстанавливается. Поэтому в комплексе обычно чередуют движения для ног, плечевого пояса, мышц кора и спины.

В методической практике можно выделить три рабочих варианта. Непрерывный вариант применяется при умеренной интенсивности и направлен главным образом на развитие общей выносливости. Интервальный вариант задает жесткое соотношение работы и отдыха, например 30/30, 40/20 или 45/15 секунд. Повторный вариант допускает более высокую интенсивность и более полное восстановление между кругами; он ближе к силовой подготовке и требует лучшей техники выполнения упражнений [5].

Наиболее устойчивый методический принцип – постепенность. Начинаящим целесообразно использовать 6 – 8 станций, 2 – 3 круга и упражнения с собственным весом. Для среднего уровня возможно увеличение времени работы, числа кругов или внешнего сопротивления. У подготовленных занимающихся круговая тренировка может включать прыжковые, скоростно-силовые и силовые упражнения, но только при сохранении техники и контроле утомления.

Физиологический эффект круговой тренировки связан с сочетанием аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения. При умеренном темпе преобладает аэробный режим, а при интенсивных силовых или скоростных движениях возрастает вклад анаэробных механизмов. Именно поэтому один и тот же комплекс может решать разные задачи: развитие общей выносливости, силовой выносливости, координации или скоростно-силовых качеств. Однако для этого тренер должен менять не только перечень упражнений, но и режим отдыха, количество кругов и критерии завершения подхода [6].

Организация занятия включает разминку, основную часть и заминку. Разминка длится 10 – 15 минут и готовит суставы, мышцы и сердечно-сосудистую систему к последующей работе. Основная часть обычно занимает 30 – 45 минут и содержит 6 – 12 станций. Заминка снижает интенсивность нагрузки и помогает перейти к восстановлению. В пособии Казанского федерального университета по занятиям баскетболом показано, что круговой метод удобен для развития физических качеств и технической подготовленности студентов, если станции заранее описаны, а переходы между ними организованы без потери времени [8].

Контроль интенсивности лучше вести по нескольким показателям: частоте сердечных сокращений, субъективной оценке тяжести нагрузки, качеству техники и скорости восстановления. Формула «220 минус возраст» может использоваться только как ориентир, потому что индивидуальная реакция на нагрузку заметно различается. Для новичков безопаснее работать в умеренной зоне и не доводить каждый круг до отказа. Медицинский контроль особенно важен для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, травмами опорно-двигательного аппарата и длительным перерывом в занятиях [7].

Обсуждение

Современные публикации подтверждают практическую ценность кругового метода, но показывают и его ограничения. В исследовании Л. В. Люйк, И. Л. Бондарчук и Л. Г. Львовой круговая тренировка рассматривается как средство развития силовой выносливости студентов; авторы связывают ее эффект с вовлечением разных мышечных групп и возможностью дозировать нагрузку по станциям [9]. В работе А. А. Федякина и соавторов, посвященной студентам вуза, силовые упражнения в квазиизотоническом режиме с использованием кругового метода дали более выраженный прирост ряда двигательных показателей по сравнению с общеразвивающими упражнениями в аэробном режиме [10].

При этом вывод об эффективности нельзя переносить на любые условия. Если упражнения подобраны случайно, станции дублируют одну и ту же мышечную группу, а отдых сокращается без учета подготовленности, круговая трени-

ровка быстро превращается в утомляющий, но плохо управляемый комплекс. Такой вариант повышает риск технических ошибок и снижает качество педагогического контроля. Поэтому метод должен начинаться с цели занятия: развитие общей выносливости, силовой выносливости, снижение массы тела, подготовка к игровому виду спорта или поддержание работоспособности.

Для разных категорий занимающихся акценты различаются. В детско-юношеском спорте важны игровая форма, доступность заданий и отсутствие чрезмерных отягощений. Для студентов актуальны высокая плотность занятия, понятная схема станций и возможность объективно фиксировать прогресс. В оздоровительном фитнесе приоритетом становится безопасность: упражнения с высокой ударной нагрузкой, резкими скручиваниями и предельным темпом следует заменять более управляемыми вариантами. Для людей с ограничениями по здоровью комплекс подбирается индивидуально и согласуется со специалистом.

Восстановление является частью методики, а не дополнением к ней. После интенсивной круговой тренировки необходимы сон, питьевой режим, рациональное питание и дни с более легкой двигательной активностью. Дневник самоконтроля помогает увидеть, как организм реагирует на нагрузку: в нем фиксируют упражнения, режим работы и отдыха, вес отягощений, самочувствие и утренний пульс. Если пульс в покое растет, сон ухудшается, а техника падает уже в начале занятия, нагрузку следует уменьшить.

Заключение

Круговая тренировка является результативным методом повышения физической подготовленности при условии грамотного планирования. Ее сильная сторона – сочетание высокой плотности занятия, вариативности упражнений и возможности развивать несколько физических качеств одновременно.

Основные методические требования можно сформулировать следующим образом: упражнения должны соответствовать цели занятия, станции необходимо чередовать по мышечным группам, нагрузку следует повышать постепенно, а интенсивность контролировать по ЧСС, самочувствию и качеству техники. Для устойчивого эффекта круговая тренировка должна сочетаться с восстановлением, питанием и регулярной оценкой результатов.

Перспективным направлением дальнейшей работы является разработка типовых комплексов для разных групп занимающихся: студентов, начинающих взрослых, подготовленных спортсменов и лиц, возвращающихся к занятиям после перерыва. Такие комплексы должны включать не только перечень упражнений, но и критерии допуска, режимы прогрессии и признаки, при которых нагрузку необходимо снизить.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник. – 13-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2016. – 496 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2010. – 340 с.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р (ред. от 07.02.2026). – URL: <https://www.minsport.gov.ru/activity/strategy/> (дата обращения: 29.04.2026).
4. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – Москва : Советский спорт, 2010. – 284 с.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 3-е изд. – Москва : Советский спорт, 2013. – 216 с.
6. Ачкасов Е. Е., Пузин С. Н., Смоленский А. В. Спортивная медицина : краткий учебник. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 352 с.
7. Спортивная медицина : национальное руководство / под ред. Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой, С. А. Парастаева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 880 с.
8. Спасов Д. В., Спасова З. Ф. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе : методическое пособие по дисциплине «Физическая культура». – Казань : КФУ, 2013. – 37 с.
9. Люйк Л. В., Бондарчук И. Л., Львова Л. Г. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2018. – Т. 13, № 2. – С. 643–651.
10. Федякин А. А., Кортава З. Г., Федякина Л. К., Заплата Н. Ю. Круговая тренировка в тренажерном зале как эффективный метод развития основных двигательных способностей студентов вуза // Международный научно-исследовательский журнал. – 2023. – № 6 (132). – DOI: 10.23670/IRJ.2023.132.32.

© О. О. Крыжановская, Е. В. Лейман, 2026