

общественными организациями и предпринимателями региона. Информация, представленная в данном исследовании, помогает исследовать проблемы и состояние организации и управления студенческими спортивными клубами, а также позволяет разработать прогноз развития ситуации, складывающейся вокруг принятия управленческих решений в студенческом спортивном движении в России и Иордании.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: Учебник. / С.В. Алексеев – Москва : Советский спорт, 2020. – 687 с.
2. Аронов Г.З. Формирование механизма повышения качества и доступности услуг сферы физической культуры на основе муниципально- частного партнерства : дис. ... д-ра. эконом. наук / Георгий Залманович Аронов. – Санкт-Петербургский, 2015. – 274 с.
3. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом / В.В. Галкин. – Ростов на Дону : Феникс, 2021. – 440 с.

#### REFERENCES

1. Alekseev, S.V. (2020), *Sports management. Regulation of the organization and conduct of physical culture and sports events*: textbook, Soviet Sport, Moscow.
2. Aronov, G.Z. (2015), *Formation of a mechanism for improving the quality and accessibility of physical culture services on the basis of municipal-private partnership*, dissertation, St. Petersburg.
3. Galkin, V.V. (2021), *Economics and management of physical culture and sports*, Phenix, Rostov-on-Don.

**Контактная информация:** kumud@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 03.05.2023*

УДК 796.332

### **КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ЭФФЕКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ**

*Хамза Талал Абдалла Алдиабат, аспирант, Сибирский федеральный университет, Красноярск, университет Ярмук, город Ирбид, Королевство Иордания; Михаил Дмитриевич Кудрявцев, доктор педагогических наук, доцент, Сибирский федеральный университет, Красноярск, профессор, Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, Красноярск, профессор, Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, Красноярск; Василий Казымович Кулиев, доцент, Сибирский федеральный университет, Красноярск; Владимир Владимирович Денискин, кандидат педагогических наук, доцент, Красноярский государственный аграрный университет, Красноярск; Евгений Валентинович Панов, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, Красноярск*

#### **Аннотация**

Введение. В статье обозначена проблема проведения круговой тренировки как эффективной организационно-методической формы физической подготовки спортсменов. Цель исследования: выполнить обоснование влияния занятий с использованием метода круговой тренировки на эффективность тренировочного процесса и развитие физических качеств футболистов. Методика и организация исследования: проведены замеры показателей уровня физической подготовленности до и после проведения периода круговых тренировок. Результаты исследования и их обсуждение. От тренировочного эффекта можно достичь следующих результатов – это увеличение выносливости, скорости силы, быстроты реакции, максимальной силы спортсмена. В данном случае можно применить такие упражнения, которые на каждой станции выполняются по 10–15 секунд, а затем наступает перерыв примерно минуту. Каждое упражнение выполняется по несколько раз, от 10 раз и больше. Установлено, что преимуществом круговых тренировок является то, что, обойдя все снаряды и все станции,

обучающийся получает разностороннюю нагрузку на все группы мышц. Это уникальная разработка тренера для эффективного решения тех задач, которые он поставил перед обучающимися. Поэтому важно выбирать те средства и методы, которые применимы в данный конкретный момент обучения. Выводы. Таким образом, характеристики круговой тренировки говорят о том, что её возможно применять достаточно широко, осуществлять разностороннее воздействие на развитие физической подготовленности, улучшать фон процесса общей физической подготовки. Задачами круговой тренировки являются воспитание способности и активного самостоятельного выполнения спортсменом любых упражнения для того, чтобы эффективно воздействовать на свои спортивные качества и развивать свой организм. Каждый метод круговой тренировки должен иметь определенную цель, которой необходимо добиться в ходе выполнения комплекса определенных упражнений. В связи с поставленной целью разрабатываются комплексы упражнений, которые будут выполняться на станциях, после этого можно оценить результаты до и после выполнения.

**Ключевые слова:** круговая тренировка, снаряжение, станции, интенсивность, инвентарь.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p19-24**

### **CIRCUIT TRAINING AS A MEANS OF EFFECTIVE PREPARATION OF FOOTBALL PLAYERS 12-14 YEARS OLD**

*Khamza Talal Abdalla Aldiabat, the post-graduate student, Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Yarmouk University, Irbid city, Kingdom of Jordan; Mikhail Dmitrievich Kudryavtsev, the doctor of pedagogical sciences, docent, Siberian Federal University, Krasnoyarsk, professor, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk; professor, Siberian State University of Science and Technology named after V.I. Academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk; Vasily Kazymovich Kuliev, the docent, Siberian Federal University, Krasnoyarsk; Vladimir Vladimirovich Deniskin, the candidate of pedagogical sciences, docent, Krasnoyarsk State Agrarian University, Krasnoyarsk; Evgeny Valentinovich Panov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Krasnoyarsk*

#### **Abstract**

Introduction. The article identifies the problem of circular training as an effective organizational and methodological form of physical training of athletes. The purpose of the study: to substantiate the influence of classes using the circular training method on the effectiveness of the training process and the development of physical qualities of football players. Methodology and organization of the study: measurements of indicators of the level of physical fitness before and after the period of circular training were carried out. The results of the study and their discussion. The following results can be achieved from the training effect – this is an increase in endurance, strength speed, reaction speed, maximum strength of the athlete. In this case, it is possible to apply such exercises, which are performed at each station for 10-15 seconds, and then there is a break of about a minute. Each exercise is performed several times, from 10 times or more. It was established that the advantage of circular training was that having bypassed all the sports equipment and all the stations, the student receives a versatile load on all muscle groups. This is a unique development of the trainer for the effective solution of the tasks that were set for the students. Therefore, it is important to choose the means and methods that are applicable at this particular moment of training. Conclusions. Thus, the characteristics of circular training suggest that it is possible to apply it widely enough, to carry out a versatile impact on the development of physical fitness, to improve the background of the process of general physical training. The objectives of the circular training are to educate the ability and active independent performance of any exercises by an athlete in order to effectively influence on their athletic qualities and development of the body. Each method of circular training should have a specific goal, which must be achieved during the performance of a set of certain exercises. In connection with this goal, sets of exercises are being developed that will be performed at stations, after which it is possible to evaluate the results before and after execution.

**Keywords:** Circular training, equipment, stations, intensity, inventory.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Для разработки методов круговой тренировки и подбора упражнений необходимых в возрасте обучающихся 12–14 лет, и в каждом возрастном периоде, согласно

физиологическим данным спортсменов, существуют свои особенности, учитывая уникальные возможности организма, а также построение функций тех органов, которые должны быть взаимосвязаны непосредственно при выполнении упражнений. Обязательно перед началом тренировки необходимо проводить разминку для того, чтобы разогреть все группы мышц и обучающиеся были готовы к выполнению упражнений [2].

Инвентарь для круговой тренировки необходимо подготавливать заранее, разложить его на подстанции и вместе с футболистами перед началом занятия пройти все станции и показать, как правильно выполнять упражнения для того, чтобы не произошло никаких нарушений во время их исполнения. Затем обучающиеся разделяются на группы, согласно количеству станций. На каждой станции определённая группа выполняет свои упражнения во время круговой тренировки.

Цель исследования: обоснование влияния занятий с использованием метода круговой тренировки на эффективность тренировочного процесса и развитие физических качеств футболистов.

Задачи исследования: привести характеристики круговой тренировки, раскрыть методы круговой тренировки и их влияние на спортсмена.

Во время проведения исследования проведены замеры показателей уровня физической подготовленности до и после проведения периода круговых тренировок.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Освоение каждого упражнения и порядок прохождения станции усваиваются спортсменом через несколько занятий, и тренировка проходит в обычном режиме. Пример круговой тренировки, которую можно использовать на занятиях с футболистами: возьмём за основу тренировку, которая направлена на совершенствование технических навыков футболистов [1]. Группа футболистов включает в себя 16 полевых игроков и два вратаря. Они разделяются на подгруппы на четыре станции. На первой станции происходит выполнение 1 упражнения, время, которого занимает 10 минут. К примеру, это может быть совершенствование навыка ударов по воротам, исполняют его 4 полевых игрока и два вратаря. Два игрока будут находиться перед штрафной, один вратарь на воротах, другие два игрока находятся на флангах с мячом. Они делают передачу в штрафную партнёру и те точно пробивают по воротам, смена происходит каждые 5 минут только время закончилось, игроки переходят на следующую станцию. А вратари остаются как элемент данной станции [3].

На второй станции происходит игра 2 на 2 из группы в четыре человека, на маленькой площадке 15 на 15 м. На этой станции затрачивается 7 минут. Игроки отрабатывают атаку и оборону, используют стенки.

3 станция включает в себя элемент игры головой через сетку, также два на два. На выполнение данного задания отводится 10 минут. Футболисты должны доставить мяч головой через сетку на сторону соперников при этом на своей зоне они могут делать касание мяча только 3 раза.

На 4 станции опять происходит игра в квадрате размером 15 на 15 м, только уже не 2 на 2, а трое против одного, игра идёт в одно касание. Задание выполняется также 10 минут, игрок, который потерял мяч, становится защитником. Время, отведённое на данное упражнение, составляет 10 мин. Задача защитника отобрать или перехватить мяч. В таблице 1 представлены контрольные нормативы группы после проведенных занятий.

Таким образом, в результате выполнения упражнений у ребят накапливается опыт и техника по работе с мячом. Они повторяют и закрепляют те навыки, которые были получены ими ранее.

Методов круговой тренировки существует три. Это длительная экстенсивная и интенсивная интервальная работа. Более подробно разберём метод длительной работы, он имеет определённую направленность, регулирует работу сердечно-сосудистой системы,

развивает дыхательную систему, способствует насыщению органов кислородом, улучшает обмен веществ в мышцах [4].

Таблица 1 – Контрольные нормативы для оценки данных юношей 12–14 лет из экспериментальной и контрольной групп

| Нормативы                                | Оценки  |        |                   |
|--|---------|--------|-------------------|
|  | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Расстояние полета мяча после удара (м)   | 50      | 45     | 35                |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 16      | 14     | 13                |
| Прыжок в длину с места (см)              | 240     | 220    | 200               |
| Вбрасывание мяча на дальность (м)        | 25      | 20     | 15                |

Таблица 2 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы

| Контрольные тесты | Дальность полета мяча после удара | Подтягивание на перекладине | Прыжок в длину с места | Вбрасывание мяча на дальность | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |
|-------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------|-------------------------------|--|
| Контрольная       | 43+/-0,4                          | 12+/-0,2                    | 217+/-0,5              | 9+/-0,9                       | 10+/-0,7                               |
| Экспериментальная | 43+/-0,10                         | 13+/-0,5                    | 220+/-0,8              | 11+/-0,11                     | 17+/-0,17                              |

Психическим воздействием круговой тренировки длительного периода является воспитание воли в человеке, проявление в нём целеустремлённости и настойчивости, способности преодолевать препятствия различными вариантами. Средствами длительной работы в круговой тренировке могут быть упражнения, в которых нет четкого определенного времени, когда упражнения делаются один за другим, без пауз. Например, можно разработать прохождение станций в три круга без остановки по времени. Или разработать комплекс упражнений, когда каждое упражнение повторяется определённое количество раз и затем спортсмен переходит к следующему этапу.

Метод экстенсивной работы, направленный на регуляцию сердечно-сосудистой деятельности, улучшает обмен веществ, координацию. Тренировочным эффектом от метода экстенсивной работы будет улучшение выносливости, силовых и скоростных качеств, разработка быстрой силы и ловкости. Для того, чтобы организовать проведение круговой тренировки методом экстенсивной работы, необходимо делать небольшие перерывы между станциями. Это будет 35 минут круг при этом можно один-три раза между отдельными упражнениями установить паузу длительностью от 15 до 30 секунд, соответственно также, вставляя упражнения пропорционально отработанному времени. Вариантом увеличения нагрузки в данном случае может быть увеличение либо количества кругов, либо увеличение количества упражнений [5].

Третьим методом является метод интенсивной тренировки, его основным условием является подбор упражнений, которые выполняются за маленькое количество времени, это 10–15 секунд. Но при этом выполняются они много раз, постепенно в такие упражнения добавляются отягощения, например, на второй половине круга [7].

С помощью метода интенсивной работы улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, улучшается обмен веществ в мышцах, улучшается энергетический потенциал и мышечный потенциал спортсмена, а также его сенсомоторная координация. От тренировочного эффекта можно достичь следующих результатов – это увеличение выносливости, скорости, силы, быстроты реакции, максимальной силы спортсмена [6].

В данном случае можно применить такие упражнения, которые на каждой станции выполняются по 10–15 секунд, а затем наступает перерыв примерно минуту. Каждое упражнение выполняется по несколько раз, от 10 и больше [8].

Паузы используются для того, чтобы восстановиться. В конце выполняются круговые упражнения на растяжку. Нагрузку необходимо увеличивать за счёт того, что каждое упражнение должно выполняться каждый раз интенсивнее и интенсивнее, но при этом стоит отметить, что ни в коем случае нельзя увеличивать объём и сокращать паузы между упражнениями.

## ВЫВОДЫ

Таким образом, стоит сделать выводы исследования о том, что использование круговой тренировки очень хорошо улучшает физическую подготовленность футболистов. Каждое физическое упражнение воздействует на определённые стимулы и факторы и придаёт различную степень нагрузки, определяет длительность воздействия на организм упражнений, а также интенсивность нагрузки. Каждое упражнение имеет свой определённый конкретный смысл, имеет своё влияние в процессе физической подготовки спортсмена, определённый объём и интенсивность физической нагрузки. Таким образом, преподаватель, тренер может оценить правильно ли применена нагрузка в каждом конкретном случае. Требования вытекают из совершенствования навыков, которые должны быть доведены до автоматизма.

Такая круговая тренировка эффективна и расширяет технические навыки спортсменов в данном возрасте. Но, несмотря на то, что круговая тренировка является крайне эффективной, нельзя рассматривать её как универсальную и повторять постоянно некоторые элементы. Необходимо менять упражнения. Помимо того, что круговая тренировка включает в себя в стандартный набор упражнений для развития физических качеств у спортсменов и для совершенствования технических навыков, ее необходимо сочетать с другими формами, которые могут использоваться на занятиях, например, 30 минут можно потратить на изучение любых технических элементов игры, а затем выполнить комплекс круговой тренировки.

Таким образом, характеристики круговой тренировки свидетельствуют о том, что её возможно применять достаточно широко, направлять её разностороннее воздействие на развитие физических качеств, улучшать процесс общей физической подготовки. Задачами круговой тренировки являются воспитание способности и активного самостоятельного выполнения спортсменом любых упражнений для того, чтобы эффективно воздействовать на повышение уровня своих спортивных качеств и развивать свой организм. Каждый метод круговой тренировки должен иметь определённую цель, которой необходимо добиться в ходе выполнения комплекса определенных упражнений. В связи с поставленной целью разрабатываются комплексы упражнений, которые будут выполняться на станциях и в результате чего можно будет повысить результаты после их выполнения.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Апальков А.В. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников / А.В. Апальков, А.В. Горбатенко, В.А. Торопов // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2013. – № 2 (22). – С. 33–36.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания : учебное пособие / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Гаратынь [и др.]. – Москва : Просвещение, 1979. – 360 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований физическом воспитании. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 356 с.
4. Баглаенко Н. Круговая тренировка // Железный мир, 2019. – № 01-02, – С. 21–22.
5. Вайцеховский С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
7. Вильчковский Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке / Э.С. Вильчковский // Физическая культура в школе, 1967. – № 7. – С. 46–47.
8. Геркан Л.В. Пять разновидностей "кругового занятия" / Л.В. Геркан. // Физическая культура в школе, 1965. – № 9. – С. 46–47.

## REFERENCES

1. Apalkov, A.V., Horbatenko, A.V. and Toropov, V.A. (2018), "The influence of physical training on the physical condition of employees", *Bulletin of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, No. 2 (22), pp. 33–36.

2. Ashmarin, B.A., Vilensky, M. Ya. and Garatyn, K.H., (1979), *Theory and methodology of physical education*, textbook, Enlightenment, Moscow.
3. Ashmarin, B.A. (2018), *Theory and methodology of pedagogical research in physical education*, Physical culture and sport, Moscow.
4. Baglaenko, N. (2019), "Circular training", *Iron World*, No. 01-02, pp. 21–22.
5. Vaitsekhovskiy, S.M. (1971), *Coach's book*, Physical culture and Sport, Moscow.
6. Verkhoshansky, Yu.V. (1988), *Fundamentals of special physical training of athletes*, Physical culture and Sport, Moscow.
7. Vilchkovskiy, E.S. (1967), "What is what? Once again about circular training" *Physical culture at school*, No.7, pp. 46–47.
8. Gerkan, L.V. (1965), "Five varieties of "circular occupation" Physical culture at school,– No. 9, pp. 46–47.

**Контактная информация:** kumud@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 03.05.2023*

**УДК 796.011.3**

### **ОЦЕНКА УРОВНЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Людмила Ивановна Александрова, доцент, Марина Юрьевна Лубнина, старший преподаватель; Татьяна Викторовна Утешева, старший преподаватель; Наталья Анатольевна Маслобоева, старший преподаватель; Лариса Ивановна Станченко, старший преподаватель; Сибирский федеральный университет, Красноярск*

#### **Аннотация**

Введение. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в учебном процессе остается актуальной проблемой. Целью данного исследования было выявление мотивационных факторов у студентов при занятиях физической культурой и спортом. В статье представлены результаты анкетирования студентов специального учебного отделения Сибирского федерального университета (СФУ). Выявлены необходимые условия для повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Результаты исследования показывают, что основным мотивом для занятий физической культурой и спортом является укрепление здоровья. И это зависит от заинтересованности студентов в своем здоровье и от желания заниматься не только на занятиях, но и самостоятельно.

**Ключевые слова:** мотивация, занятия, физическая культура и спорт, студенты, специальное учебное отделение.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p24-29**

### **EVALUATION OF THE LEVEL OF MOTIVATION OF STUDENTS OF THE SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT OF THE SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY TO PHYSICAL CULTURE**

*Lyudmila Ivanovna Aleksandrova, the docent, Marina Yurievna Lubnina, the senior teacher, Tatiana Viktorovna Utesheva, the senior teacher; Natalia Anatolyevna Masloboeva, the senior teacher, Larisa Ivanovna Stanchenko, the senior teacher; Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

#### **Abstract**

Introduction. Motivation of students to physical culture in the educational process remains an urgent problem. The purpose of this study was to identify motivational factors in students during physical training and sports. The article presents the results of the survey of students of the special educational department of the Siberian Federal University (SFU). The necessary conditions have been identified for increasing motivation for physical training and sports. The results of the study show that the main motivation for physical