

## РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

**А. З. Манина**

*Елабужский институт Казанского федерального университета,  
Елабуга, Республика Татарстан  
albina\_garipov@mail.ru*

В данной работе представлены результаты использования метода круговой тренировки, как эффективного способа физического развития студенческой молодежи.

This paper presents the results of using the method of circular training as an effective way of physical development of students.

**Ключевые слова:** студент; круговая тренировка; физическая культура.

**Keywords:** student; circular training; physical education.

Физическая активность является важнейшим элементом воспитания студенческой молодежи. Она неотъемлемо связана с учебным процессом и имеет многочисленные функции, главная из которых направлена на полноценное развитие и формирование здоровья студентов. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общественных ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

На современном этапе образования улучшить ситуацию по оздоровлению и повышению физической подготовленности поможет переход от групповых подходов в физическом воспитании учащихся и студентов к личностно-ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях и способностях обучаемых.

Таким методом в практике физического воспитания является метод круговой тренировки. Эффективность такой организации заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

**Цель исследования** – экспериментально обосновать эффективность применения метода круговой тренировки в процессе физического воспитания студентов высшего учебного заведения.

**Задачи исследования:**

1. Выявить уровень развития двигательных способностей у студентов вуза.
2. Разработать методику повышения уровня общей физической подготов-

ленности у студентов высшего учебного заведения на основе применения метода круговой тренировки.

3. Обосновать эффективность разработанных комплексов упражнений круговой тренировки для повышения уровня общей физической подготовленности у студентов вуза.

В работе были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

В частности, были использованы следующие педагогические тесты: прыжок в длину с места; подтягивание на высокой перекладине; наклон вперед сидя; челночный бег 3 x 10 м.

Статистическая обработка результатов тестирования показала, что в начале исследования между экспериментальной и контрольной группами не существует достоверных различий.

Сравнительный анализ показателей двигательных способностей студентов вуза выявил, что в трех из четырех изучаемых показателей исходные характеристики двигательных способностей студентов экспериментальной и контрольной групп не имели достоверных различий ( $P > 0,05$ ).

Таким образом, исходные функциональные характеристики и показатели двигательных способностей студентов экспериментальной и контрольной групп не имели достоверных различий.

Для развития двигательных способностей студентов экспериментальной группы была предложена система круговой тренировки, которая представляла собой процесс регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха.

Автором были разработаны 3 комплекса круговой тренировки, состоящие из 8 станций. Комплексы включали упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых, силовых и координационных способностей. Упражнения подбирались с условием выполнения в течение стандартного времени (40 с). Из 8 упражнений два выполнялись с дополнительным отягощением (набивные мячи и утяжелители на ноги). Длительность отдыха между упражнениями составляла от 45 с в первые две недели и с последующим уменьшением через каждые две недели на 5 с. Длительность отдыха между кругами составила от 2 мин до 30 с в первые две недели и с последующим сокращением на 30 с каждые две недели. Количество кругов составляло 2–3.

Каждый из трех комплексов круговой тренировки на первой, четвертой и шестой станциях включали упражнения для мышц нижних конечностей; на второй, пятой, восьмой станциях – упражнения для мышц нижних конечностей; третьей и седьмой станциях – для мышц туловища. Разработанные комплексы круговой тренировки вводились в структуру каждого занятия в конце основной части и занимали 20–30 мин.

Результаты исследования. После проведенного педагогического эксперимента выявлено преимущество студентов экспериментальной группы над пред-

ставителями контрольной группы в прыжке в длину с места на 9 см, в подтягивании на 2,2 раза, челночном беге 3 x 10 м.

Прирост показателей практически по всем контрольным упражнениям у студентов экспериментальной группы выше, чем у студентов контрольной группы. Так, прирост результатов в экспериментальной группе составил от 3,3 до 31,1 %, в контрольной группе – от 1 до 25,1 %. При этом установлено, что в экспериментальной группе наибольшие темпы прироста имеют место в подтягивании (31,1 %), а в контрольной группе – в наклоне туловища вперед сидя (25,1 %), подтягивании (17,1 %), что свидетельствует о позитивном влиянии применяемой методики на общую физическую подготовленность студентов.

Таким образом, применение в учебном процессе модели физической подготовки с использованием метода круговой тренировки способствует более интенсивному развитию физических качеств у студентов, участвовавших в проводимом педагогическом эксперименте. Исходные функциональные характеристики и показатели двигательных способностей студентов экспериментальной и контрольной групп не имели достоверных различий.

Разработанные комплексы упражнений круговой тренировки состояли из 8 станций и включали упражнения направленные на развитие скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей; нагрузка в этих комплексах менялась каждые две недели за счет сокращения интервала отдыха между станциями и между кругами.

Применение в учебном процессе модели физической подготовки с использованием метода круговой тренировки, способствует более интенсивному развитию физических качеств у студентов, участвовавших в проводимом педагогическом эксперименте.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Бальсевич В. Х., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Киев : Здоровье, 2007. 242 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. М. : КноРус, 2013. 240 с.
3. Давиденко Д. Н., Карпов В. Ю. Здоровый образ жизни и здоровье студентов : учеб. пособие. Самара : СГПУ, 2004. 112 с.
4. Романенко В. А., Максимович В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М. : Физкультура и спорт, 2008. 143 с.
5. Титова Т. Круговая тренировка с индивидуальным подходом // Спорт в школе. 2006. № 3.