

УПРАЖНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Нагорная Т.В.¹, Потёмкина Е.И.², Каргина С.Ю.³

Email: Nagornaja662@scientifictext.ru

¹Нагорная Татьяна Владимировна - старший преподаватель;

²Потёмкина Елена Ивановна - старший преподаватель;

³Каргина Светлана Юрьевна - старший преподаватель,

кафедра физвоспитания и спорта,

гуманитарно-педагогический институт

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

Севастопольский государственный университет,

г. Севастополь

Аннотация: статья посвящена введению метода круговой тренировки для учащихся высших учебных заведений, рассмотрена его целесообразность в ходе физического воспитательного процесса. Целью статьи является демонстрация необходимости использования метода в качестве основы физического воспитания в высших учебных заведениях. Предназначена она для широкого круга читателей в связи с тем, что физические упражнения сопровождают человека на протяжении всей его жизни, а учитывая сегодняшний ее темп, нельзя не затронуть вопрос продолжительности тренировки и наиболее оптимального расхода времени на нее.

Ключевые слова: круговая тренировка; студент; физическая культура, физическое развитие; учебное заведение.

CIRCULAR TRAINING EXERCISES FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Nagornaja T.V.¹, Potjomkina, E.I.², Kargina S.Yu.³

¹Nagornaja Tat'jana Vladimirovna - Senior Lecturer;

²Potjomkina Elena Ivanovna - Senior Lecturer;

³Kargina Svetlana Yur'evna - Senior Lecturer,

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT DEPARTMENT,

HUMANITIES PEDAGOGICAL INSTITUTE

FEDERAL STATE AUTONOMOUS EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION

SEVASTOPOL STATE UNIVERSITY,

SEVASTOPOL

Abstract: the article is devoted to the introduction of the circular training method for students of higher educational institutions, its expediency during the physical educational process is considered. The purpose of the article is to demonstrate the need to use the method as the basis of physical education in higher educational institutions. It is intended for a wide range of readers due to the fact that physical exercises accompany a person throughout his life, and given its current pace, one cannot but touch upon the issue of training duration and the most optimal use of time for it.

Keywords: circular training; student; physical culture, physical development; educational institution.

УДК 378.147

Физическая культура является основой всей социальной и культурной жизнедеятельности каждого студента, а также преобразованием его общей и профессиональной культуры.

Как итог воспитания, а также уровня профессиональной подготовки, она демонстрируется по отношению студента к состоянию своего здоровья, образу жизни, который он ведет, и, конечно же, к физическим умениям, повышению качества двигательных навыков. Помимо этого, она показывает взаимодействие существующих знаний, мышления, а также ценностных направлений и в их непосредственном использовании [1, с. 211].

Физическая культура является основным условием и предпосылкой продуктивной учебной и профессиональной деятельности, в результате чего должна являться основной целью самосовершенствования [3, с. 60].

Сегодня физическая культура является основной учебной дисциплиной, которая «идет в ногу» с человеком на протяжении всей его жизни, которая напрямую связана с оптимизацией состояния здоровья, а также степенью физической подготовленности и т.п. В результате этого каждый год становятся выше требования к степени и качеству преподавания, а также образования в этой области.

Исходя из этого, специалисты в области физической культуры и спорта состоят в поиске самых разнообразных, и вместе с этим высокоэффективных способов физического воспитания студентов.

Также это обусловлено тем, что учащиеся высших учебных заведений большую часть своего времени проводят за изучением нового материала, поэтому у них возникают проблемы, связанные с:

- возрастанием гиподинамии, которая обусловлена будущей интенсификацией их умственного труда и снижением двигательной активности, что вызывает самые различные нарушения и заболевания;
- недостаточным числом уроков по физической культуре;
- сокращением уровня интереса молодежи к физической культуре в связи с возникновением иных интересов.

При высокой загруженности студентов, физической культуре в высших учебных заведениях выделяют 4 часа в неделю, содержит в себе целый список упражнений, включающий в себя упражнения на развитие гибкости, быстроты, ловкости и силы который следует выполнять в определенной последовательности. Специфика данной методики позволяет за небольшой отрезок времени сделать как можно больше работы.

Метод круговой тренировки включает в себя последовательное исполнение специально разработанных упражнений, которые оказывают положительное воздействие на все группы мышц [2, с. 34].

Главная задача использования данного метода на занятиях физической культурой среди студентов учебных заведений состоит в эффективном становлении всех физических качеств, двигательных навыков за небольшой промежуток времени при определенной дозировке применяемых средств.

В результате того, что в одной круговой тренировки включаются в работу большое количество мышечных групп, становление физических качеств происходит от взаимодействия, что, в свою очередь, вызывает быстрое наступление утомления, а также напряженного состояния.

Следствием этого является достаточно маленькая продолжительность данного метода тренировки. При учете вышеназванных показателей, всегда необходимо помнить о конкретизации задач на определенное занятие, создании четкой методики исполнения средств круговой тренировки, а также в урегулировании и физической, и психологической нагрузки

В «круговой тренировке» важное место занимает дозировка нагрузки. Первой задачей учащихся будет исполнить наибольшее для себя число повторений за определенный промежуток времени. Через 3-6 недель нагрузка может увеличиваться, либо уменьшаться. Для контроля состояния между сериями измеряем пульс. При помощи этого метода учащиеся самостоятельно приобретут знания, смогут формировать физические качества [4, с. 21].

Комплекс упражнений прописывают как часть урока при учете физической специфики каждого студента и их возраста. Таким же способом выявляется и объем работы и отдыха.

Взаимодействие, которое существует между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью на занятиях «круговой тренировки» является достаточно тесным, поэтому при выборе и создании перечня физических упражнений, необходимых для «круговой тренировки» необходимо помнить следующее. Практически ни одно физическое качество не может существовать в чистом виде.

Для развития силы на занятиях «круговой тренировки», применяются самые различные упражнения с отягощением (примером являются набивные мячи), а также с сопротивлением.

С помощью выполнения упражнений в среднем темпе и большим количеством повторением развивается динамическая сила.

Некоторые упражнения имеют специфику единого воздействия, другие нацелены на формирование конкретной группы мышц [6, с. 112].

Развитие силовой выносливости происходит при большом количестве повторений на одной станции. А работоспособность при выполнении силовых упражнений можно увеличить при помощи их рационального разделения на станциях. В промежутках можно применять упражнения на расслабления, а также на растягивания.

Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития силы выглядит следующим образом:

- Лежа на спине, руки со снарядом (вес до 15 кг) на бедрах.
- Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.
- Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад.
- Лазанье по канату (в три приема).
- Прыжки вверх из исходного положения упор присев.
- Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
- Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
- Прыжки через скакалку с вращением вперед.

В зависимости от количества групп и физической подготовленности учащихся количество станций и нагрузка изменяются [5, с. 21].

Во время круговой тренировки происходит активное развитие гибкости, а также быстроты. Упражнения на гибкость всегда тесно связаны с силовыми нагрузками. А быстрота, в свою очередь, является способностью человека выполнять упражнение за наименьшие сроки.

Развитие быстроты помогает мозгу человека регулировать напряженность и расслабленность мышц, а также способность максимально быстро реагировать на раздражающие факторы определенными действиями.

Таким образом, главная цель использования метода курковых тренировок для учащихся учебных заведений состоит в целостном формировании различных физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Все это происходит при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. В результате этого, исследования, которые рассматривают эффективность использования метода круговой тренировки в учебном процессе, были и остаются актуальными.

Список литературы / References

1. *Алексеев С.В.* Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. 780 с.
2. *Дианов Д.В.* Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. М.: КноРус, 2012. – 184 с.
3. *Миннуллин Р.Х., Фаттахов Р.В.* Методические правила круговой тренировки // Успехи современного естествознания, 2013. № 10. С. 60-60.
4. *Муллер А.Б.* Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. М.: Юрайт, 2016. 424 с.
5. *Патрикеев А.Ю.* Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. / А.Ю. Патрикеев. М.: Советский спорт, 2013. 52 с.
6. *Петрова В.И.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. М.: КноРус, 2013. 304 с.