

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

К студентам предъявляются высокие требования в отношении их успеваемости, общего уровня развития и главное – здоровья. Однако исследования уровня физической подготовленности студентов основного учебного отделения, проведенные в прошлом году, показали их недостаточную активность и низкий уровень развития физических качеств. В связи с этим программно-управляемое обучение предлагает студентам занятия физическими упражнениями, развитие у них инициативы и стремления к совершенствованию. Одной из таких организационно-методических форм является круговая тренировка (КТ), которая получила широкое распространение и признание.

Круговая тренировка – это метод тренинга, который может применяться для комплексного развития выносливости, силы, быстроты, гибкости и лов-

кости при строгой регламентации и дозировке выполняемых упражнений. Круговая тренировка Разработана R. E. Morgan и G. T. Anderson в 1953 г. (University of Leeds in England).

В настоящей работе поставлена задача: моделирование специальных комплексов и выработка алгоритмического предписания для их выполнения с учетом уровней физической подготовленности и функционального состояния студентов, а также оценка уровня физической подготовленности студентов основного учебного отделения МГЛУ до и после внедрения КТ в образовательный процесс.

Цель настоящей работы: разработка комплексов по физическому воспитанию с использованием круговой тренировки для развития функциональных возможностей и физических качеств, изучение влияния использования КТ на уровень физической подготовленности студентов второго курса факультета межкультурных коммуникаций основного учебного отделения. Важный критерий – универсальность.

В ходе исследования была разработана тренировка на 30–45 минут, направленная на развитие общей и силовой выносливости. Первый круг круговой тренировки начинается с бега строго дозированной интенсивности и продолжительностью в 12 мин. Далее – выполнение задания на станциях. Студенты выполняют общеразвивающие упражнения различной направленности, подготавливая организм к более высоким нагрузкам. Один круг состоит из шести упражнений на разные части тела, которые выполняются последовательно друг за другом по 1 подходу. Каждое упражнение имеет определенное число повторений или выполняется за определенный промежуток времени. Между упражнениями одного круга совершаются небольшие периоды отдыха (примерно 30 с), более длительный перерыв делается после завершения каждого круга (2–3 мин). За одну тренировку прорабатываются все основные мышечные группы тела (каждое упражнение на отдельную группу), одно занятие включает 3–4 круга.

На станциях одного круга КТ выполняются следующие упражнения:

- 1 станция: подтягивание в висе лежа (8–10 повторений);
- 2 станция: сгибание-разгибание рук в упоре сидя на гимнастической скамейке (20 повторений);
- 3 станция: приседания (20 повторений);
- 4 станция: джампинг джек (45 секунд);
- 5 станция: лежа на животе, руки за головой, поднятие и опускание; туловища, ноги зафиксированы под нижней рейкой, гимнастической стенки (20 повторений);
- 6 станция: из упора лежа на полу отжимание, сгибание-разгибание рук (20 повторений);

Заключительная часть занятия включает в себя: дыхательные упражнения, упражнения на растягивание, расслабление и восстановление организма после нагрузки, измерение пульса.

Методика пригодна для студентов как основного, так и подготовительного учебного отделения. Круговые тренировки могут иметь различную интенсивность (слабая, средняя и высокая). Интенсивность увеличивается по мере роста числа кругов, повторений и укорочения периодов отдыха.

Исследование проводилось в течение сентября – декабря 2021 года. Помимо сравнительного анализа физической подготовленности способом сдачи нормативов, был использован модифицированный Гарвардский пошаговый тест и анкетирование по шкале воспринимаемого стресса для сравнения и корреляции физической подготовленности и психического стресса студентов, до внедрения КТ в общую программу тренировки и после ее внедрения в практические занятия. Все этические требования, включая конфиденциальность ответов и информированное согласие, строго соблюдались на протяжении всего эксперимента. В данном тестировании принимали участие студенты второго курса в количестве 16 человек (девушки 18–20 лет).

В работе использовались следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- контрольно-педагогическое тестирование: бег на 30 м, 12-минутный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

На основании результатов исследований определен уровень физической подготовленности студентов до и после четырех месяцев занятий методом КТ два раза в неделю.

Т а б л и ц а

Уровень развития физических качеств до и после внедрения круговой тренировки в учебный процесс

Содержание контрольного тестирования	Средний результат у студентов до внедрения КТ	Уровень развития физической Подготовленности до внедрения КТ	Средний результат у студентов после внедрения КТ	Уровень развития физической Подготовленности после внедрения КТ
Бег на 30 м, с	5,8	Низкий	5,3	Средний
12-минутный бег, м	1800	Низкий	2100	Ниже среднего
Прыжок в длину с места, см	168	Ниже среднего	187	Средний
Поднимание туловища из исходного положения лежа	37	Средний	42	Выше среднего
на спине, кол-во раз за 1 мин				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	7	Низкий	12	Выше среднего

Результаты контрольно-педагогического тестирования показали, что метод круговой тренировки действительно благоприятно влияет на развитие физических качеств, в частности, выносливости.

Результаты анкетирования в свою очередь показали, что студентам метод КТ нравится больше, чем другие методы выполнения физических упражнений, поскольку КТ способствовала снижению их утомляемости из-за постоянного переключения с одного вида упражнений на другой, возможности смены интенсивности выполнения двигательных действий, а также частым, но непродолжительным отдыхом между упражнениями. С другой стороны, КТ универсальна для различных групп студентов, поскольку допускает вариативность упражнений, интеграцию коллективных и индивидуальных способов нагрузки, а также способствует повышению плотности и динамики занятия.

Таким образом, результаты по 3 из 5 видов тестирования поднялись на один пункт (бег на 30 м, 12-минутный бег, поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин), а результаты еще двух видов тестирования улучшились на два пункта (прыжок в длину с места и сгибание-разгибание рук в упоре лежа). Полученные данные позволяют понять, каковы перспективы роста достижений в развитии физических качеств студентов, а также дать рекомендацию по использованию данного метода тренировки, как на учебных занятиях, так и самостоятельно. На занятии по физической культуре следует больше внимания уделять развитию общей выносливости и быстроты, скоростно-силовым качествам. Интеграция метода круговой тренировки в учебную программу и в самостоятельные занятия могут улучшить показатели данных качеств, причем, за довольно короткий срок, что и продемонстрировали результаты данного исследования.