

**Е. Л. Слеменова, Н. А. Бушило**

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ПОВТОРНОГО И КРУГОВОГО МЕТОДОВ В РАЗВИТИИ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Физическая культура является учебной дисциплиной, направленной на укрепление и повышение уровня здоровья, на формирование специальных знаний, умений и навыков, на развитие двигательных способностей.

На современном этапе реформирования системы высшего образования возникает потребность в высококвалифицированных, физически крепких и здоровых специалистах. Но в настоящее время студенты не отличаются высоким уровнем здоровья и физической подготовленности. Недостаточный уровень двигательной активности, неправильное питание, высокий уровень психоэмоциональных нагрузок и как следствие неуклонный рост заболеваемости студенческой молодежи является одной из проблем, требующей пристального внимания при работе со студентами.

Одним из наиболее значимых физических качеств, играющих существенную роль в оптимизации жизнедеятельности и выступающих как важный компонент физического здоровья, является общая выносливость.

Целью данного исследования стал сравнительный анализ эффективности двух методов строго регламентированного упражнения (повторный и круговой) для развития общей выносливости.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха. Он используется как в циклических, так и в ациклических упражнениях. Интенсивность нагрузки может быть 75–95 % от максимальной. Число повторений упражнений в каждой серии невелико и ограничивается способностью занимающихся.

Круговой метод представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую в себя ряд методов, содержащих физические упражнения.

Предметом исследования выступали методы повторного и кругового выполнения упражнений.

Задачи:

- 1) оценить исходный уровень физической подготовленности студентов 1 курса подготовительного отделения;
- 2) провести сравнительный анализ результатов тестирования после использования этих методов в течение учебного года.

Для решения поставленных задач использовались методы педагогического наблюдения, тест Купера (количество пробегаемых метров за 12 мин), математическая обработка данных.

Для проведения исследования были определены две группы: А и В по 15 человек в каждой. В группе А исследование проводилось в период с сентября 2022 г. по апрель 2023 г. (табл. 1). Для развития общей выносливости использовался метод круговой тренировки, в группе В – повторный метод. Результат тестирования представлен в виде таблицы (табл. 2).

Т а б л и ц а 1

Результаты 12-минутного бега в группе А (тест Купера)

Расстояние, пробегаемое за 12 мин, м	Уровень подготовленности	Балл	Время проведения				
			Сентябрь 2022 г.		Апрель 2023 г.		
			Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%	
Более 3000	Превосходный						
2750–3000	Отличный	5	2	13,3	7	46,2	
2500–2750	Хороший	4	1	6,7	5	33,3	
2200–2500	Удовлетворительный	3	7	46,7	2	13,3	
2100–2200	Плохой	2	2	13,3	1	6,7	
Меньше чем 2100	Очень плохой	1	3	20	3	20	

Т а б л и ц а 2

Результаты 12-минутного бега в группе В (тест Купера)

Расстояние, пробегаемое за 12 мин, м	Уровень подготовленности	Балл	Время проведения			
			Сентябрь 2022 г.		Апрель 2023 г.	
			Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%
Более 3000	Превосходный					
2750–3000	Отличный	5	1	6,7	1	6,7
2500–2750	Хороший	4	1	6,7	3	20
2200–2500	Удовлетворительный	3	9	60,3	8	53,3
2100–2200	Плохой	2	2	13,3	3	20
Меньше чем 2100	Очень плохой	1	2	13,3	-	-

Анализ результатов 12-минутного бега выявил, что при использовании метода круговой тренировки в сентябре 2022 г. 2 студента (13,3 %) показали «отличный» результат, а в апреле 2023 г. число студентов, показавших тот же результат, выросло до 7 (46,2 %); оценку «хорошо» получили соответственно 1 (6,7%) и 5 (33,3%) студентов; «удовлетворительно» получили в сентябре 7 (46,7%), а в апреле 2 (13,3 %); на плохом уровне, оцениваемом в 1 балл, изменений не произошло. В группе В за время применения повторного метода выполнения упражнения 1 студент показал отличный результат в начале и в конце исследуемого периода; оценка «хорошо» в сентябре была получена 1 (6,7%), а в апреле 3 (20 %) студентами; за это же время оценку «удовлетворительно» получили соответственно 9 (60,3%) и 8 (53,3 %) студентов.

Полученные результаты исследований показывают эффективность как кругового, так и повторного метода развития общей выносливости, что позволяет их рекомендовать на занятиях в подготовительном учебном отделении. Помимо основных результатов исследования установлено, что использование кругового метода помогает избежать монотонности на занятии и повысить его плотность. Преимущество повторного метода состоит в том, что величина предлагаемой нагрузки зависит от уровня физической подготовленности студентов.