

– болевые ощущения в различных областях на период пилотного исследования отметили от 20,0 до 53,5 % студенток. В большей степени это касается болевого синдрома в позвоночнике, что объясняется тем, что большинство студенток имеют сколиоз различной степени тяжести.

Относительно вопросов, касающихся режима сна, закаливания, самоконтроля и самообразования в отношении проблем здоровья, здорового образа жизни и др., были получены следующие данные. Так, процент не высыпавшихся студенток в СУО и ПУО имеет достоверно различимую значимость показателей. 25,6 % студенток СУО показали, что у них хроническое недосыпание (в ПУО таких студенток было лишь 7,5 %). Закаливанием занимаются лишь студентки СУО, 75 % студенток ПУО вообще не практикуют этот вид оздоровления. Дневник самоконтроля считают нужным, но неудавшимся в плане самоорганизации 51,2 % и 10 % студенток СУО и ПУО соответственно. Интересен факт, что студентки, имеющие более низкий уровень здоровья, в большей степени изучают литературу по физической культуре, спорту, здоровью.

Субъективно студентки СУО и ПУО оценивают свое здоровье на более высоком уровне относительно объективных показателей, что объясняется высоким потенциалом резервных возможностей организма молодых людей.

Однако в работе с таким контингентом занимающихся важно опираться не столько на субъективные ощущения, сколько на объективные, чтобы не истощить резерв здоровья, повысить роль индивидуального подхода, уделить более внимания теории, касающейся факторов, относящихся к образу жизни человека.

**Е. Л. Слеменова, С. В. Винников**

## РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ У СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Образовательный процесс по физическому совершенствованию студентов должен основываться на принципах индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей студентов в выбранных формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учетом их состояния здоровья. Физическая работоспособность – один из главных показателей здоровья студентов в учреждениях образования.

Выносливость как физическое качество связано с утомлением, поэтому в самом общем смысле ее можно определить так: выносливость – это способность противостоять утомлению. Именно воспитанию общей выносливости, которая характеризуется высокоэкономичной и эффективной работой сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма (включая и биохимические процессы), уделяется основное время при общей физической подготовке студентов.

От степени развития общей выносливости во многом зависит успех человека в различных сферах деятельности (экономической, политической, социальной, духовной), так как обеспечивает хорошее состояние сердечно-

сосудистой системы человека, его работоспособности и способности быстро восстанавливаться после тяжелой интенсивной работы. Исходя из этого, оценка эффективности использования различных средств и методов при развитии общей выносливости у студентов является наиболее актуальной, так как позволяет в зависимости от полученных результатов в дальнейшем корректировать объем и интенсивность предлагаемой нагрузки.

Одним из методов развития общей выносливости является метод круговой тренировки, который обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения.

Для проведения занятий по методу круговой тренировки составляют комплекс 8–10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистую систему. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных действий. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

Для циклического планирования круговой тренировки используются комплексы упражнений, направленные в первую очередь на общефизическую подготовку с учетом программного материала, который изучается на занятиях по физической культуре (таблица). Избранный комплекс применяется на 6 смежных занятиях, после чего производится его коррекция. Коррекция предусматривает замену одного, нескольких или всех упражнений комплекса.

**Цикл годового образовательного процесса  
по развитию общей выносливости у студентов  
основного учебного отделения средствами круговой тренировки**

<b>Периоды</b>					
<b>Первый семестр</b>			<b>Второй семестр</b>		
Обще подготовительный этап	Этап развития общей выносливости	Этап приема контрольных нормативов	Обще подготовительный этап	Этап развития общей выносливости	Этап приема контрольных нормативов
сентябрь	октябрь–декабрь	последняя неделя декабря	февраль	март–апрель	май (последняя неделя)

Анализ результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группах позволяет сделать выводы о том, что в ходе использования метода круговой тренировки отмечается рост динамики результатов по тесту Купера. Так, количество студентов, выполнивших данных тест на «отлично», выросло с 10 % в декабре до 15 % в мае. На «хорошо» – с 5 % в декабре до 25 % в мае.

Процент студентов выполнивших тест на «удовлетворительно», снизился с 55 % до 50 %, на оценку «плохо» – с 25 % до 10 %, на оценку «очень плохо» – с 5 % до 0 %.

Методика проведения круговой тренировки способствует прогрессирующему нагружению, повышает моторную плотность занятия, развивает общую выносливость студентов, делает занятия более эмоциональными и разнообразными. Круговую тренировку можно проводить как в спортивных залах, так и на свежем воздухе. Имея много достоинств данный метод заслуживает самого широкого распространения в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура».

### **М. В. Шилай**

#### **АНАЛИЗ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИХ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ У СТУДЕНТОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Проблема сохранения здоровья была чрезвычайно актуальной во все времена и эпохи. Всемирная организация здравоохранения под здоровьем понимает состояние полного физического, психического и социального благополучия человека. В век компьютерных технологий физическая нагрузка становится все меньшей и меньшей, а, как известно, дозированная физическая нагрузка является одним из основных условий сохранения здоровья. В данной работе сделан анализ наиболее популярных оздоровительных методик, которые можно применять на занятиях со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительному учебному отделению.

Учитывая специфику нашего университета, популярной можно считать аэробику. Основным эффектом от этих занятий – оздоровление организма. Аэробику отличает эмоциональная насыщенность, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластика. Физиологическое значение понятия «аэробика» определяется аэробными процессами во время выполнения упражнений. Выполнение развивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и совершенствует аэробные механизмы обменных процессов. Регулярные занятия аэробикой повышают общий мышечный тонус, развивают координацию движений, гибкость, ловкость, умение красиво двигаться, держать осанку, что для наших студенток является хорошей мотивацией.

Основателем атлетической гимнастики считается русский врач Владислав Францевич Краевский. Атлетическая гимнастика – это система упражнений с отягощением для развития силы, выносливости и ловкости. Методической основой занятий атлетической гимнастикой с оздоровительной целью является многократное повторение упражнений с малым весом. Атлетическая гимнастика помогает укрепить здоровье и избавиться от физических изъянов: нарушение осанки (впалая грудь, сутулость, слабый мышечный