

популярность мини-футбол получил и в учреждениях образования Республики Беларусь. Более 40 вузов культивируют и развивают в своих стенах мини-футбол, показывая хорошую технико-тактическую подготовку, выступая на республиканской универсиаде. Практически в каждом учреждении образования проводятся соревнования между группами, факультетами, курсами, общежитиями и т.п. По количеству занимающихся мини-футбол – лидер среди всех игровых видов и, как правило, является украшением вузовских спартакиад.

В МГЛУ с большим энтузиазмом занимаются мини-футболом как юноши, так и девушки. Систематически проводятся матчевые встречи с другими учреждениями образования, турниры, кубки и т.п.

Большого успеха в этом году добилась сборная команда университета по мини-футболу, выступая на соревнованиях Республиканской универсиады. Команда попала в дивизион сильнейших для выступления в следующем году. К этому результату привела кропотливая и тщательно продуманная подготовка студентов-спортсменов под руководством старшего преподавателя А. Н. Буд-Гусаима и преподавателя А. М. Пронского, которые внесли в учебно-тренировочный процесс свои наработки и организовали построение подготовительного периода на новом качественном уровне с использованием средств атлетической подготовки в тренажерном зале и функциональной подготовки без изменения объема учебно-тренировочной работы, а изменив количество применяемых средств с использованием тренажерных устройств для развития мышечных групп. Также большое внимание было уделено и функциональной подготовке. Это позволило студентам-спортсменам выйти на новый качественный уровень, что привело к высокому результату в соревновательном периоде.

## **И. А. Бушило**

### **ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Физическое воспитание в учреждении образования играет важную роль для студентов. Это неотъемлемая часть учебно-воспитательной работы, связанная с умственным, моральным, трудовым воспитанием. Студенческая жизнь – это уникальный этап становления человека, связанный с периодом расцвета его физических и духовных возможностей, ведь в этом возрасте происходит интенсивная социализация личности и понимание важности собственного интеллектуального и физического развития как предпосылки для успешной профессиональной подготовки к будущей творческой деятельности.

Модернизация физического воспитания требует нового качества образования, изучения потенциальных возможностей дисциплины физической культуры. В целях успешной профессиональной деятельности необходимо

использование специально направленных, специфических видов физической культуры. Использование методов и средств, способствующих функциональному совершенствованию и работоспособности организма.

В спортивной практике широко используется метод круговой тренировки, подразумевающий последовательное выполнение специально подобранных упражнений, оказывающих воздействие на различные группы мышц и функциональные системы по типу непрерывной или интенсивной работы. Этот метод позволяет повышать физическую подготовленность, совершенствовать физическую форму, комплексно развивать физические качества. Данная форма тренировки помогает избежать монотонности урока, позволяет большому количеству учащихся выполнять упражнения одновременно, самостоятельно. Быстрая смена физических упражнений позволяет добиться достаточно высокой физической нагрузки на все группы мышц. Круговая тренировка вырабатывает алгоритм заранее запланированных действий, повышает активность, развивает собранность и организованность, самостоятельное мышление. Есть возможность использовать эти тренировки для похудения. Направленность круговой тренировки, комплекса упражнений зависит от цели, задач, возрастных особенностей, уровня здоровья и подготовленности занимающихся.

Использование круговых тренировок заметно увеличивает уровень силовых и скоростно-силовых возможностей. Метод круговой тренировки может применяться как в подготовительной, так и в основной или заключительной части учебного занятия в зависимости от поставленных задач. Время, планируемое для проведения данной тренировки, определяется исходя от общего времени и поставленных задач.

Основной задачей применения метода круговой тренировки на занятиях физической культурой со студентами учреждения образования является эффективное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков за ограниченный промежуток времени при строго установленной дозировке используемых средств. Его использование должно основываться на следующих основных принципах:

1) развитие физических качеств, двигательных способностей должно быть взаимосвязано с освоением программного материала, отвечать регламенту построения образовательного процесса в соответствии с программными требованиями;

2) строго нормировать физическую нагрузку, учитывая индивидуальные и возрастно-половые особенности занимающихся;

3) последовательно сочетать простые и сложные по характеру выполнения упражнения;

4) чередовать упражнения на верхнюю и нижнюю части тела.

5) использовать базовые, многосуставные упражнения, зачастую повторяющие естественные функции тела человека.

6) использовать спортивный инвентарь легкого веса или выполнять физические упражнения с весом своего тела;

- 7) варьировать применение физических упражнений от занятия к занятию;
- 8) увеличивать количество повторений по мере адаптации к физическим упражнениям;
- 9) измерять частоту сердечных сокращений для контроля нагрузки между сериями;
- 10) использовать только ранее изученные физические упражнения.

Круговая тренировка воздействует определенными направлениями упражнений: вид и характер упражнения; величина отягощения или сопротивления; количество повторений упражнений; темп выполнения упражнения; характер и продолжительность интервалов отдыха между подходами. Использование кругового метода позволяет улучшить обмен веществ, функционирование сердечно-сосудистой системы, укрепить мышцы без увеличения размера.

Для проведения занятий по круговой тренировке составлялся комплекс из 6 упражнений, которые воздействовали на определенные группы мышц – рук, ног, спины, брюшного пресса. Упражнения выполнялись в разном темпе. Использовался имеющийся инвентарь: гимнастические скамейки, маты и стенки, скакалки, перекладины. Проводилась круговая тренировка в основной части занятия два раза в неделю.

Комплекс упражнений круговой тренировки на первом этапе:

- 1 станция – подтягивание в висе для юношей и подтягивание в висе лежа для девушек;
- 2 станция – поднятие и опускание туловища из положения сидя на скамейке с фиксацией стоп под нижней рейкой гимнастической стенки;
- 3 станция – приседания;
- 4 станция – прыжки через скакалку с вращением вперед;
- 5 станция – лежа на животе, руки за головой, поднятие и опускание туловища, прогибая спину, ноги зафиксированы под нижней рейкой гимнастической стенки;
- 6 станция – из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.

Все предложенные упражнения должны выполняться технически правильно и четко. Комплексы упражнений следует систематически изменять, включая упражнения на те же группы мышц, но несколько отличные от предыдущих. Это позволит избежать монотонности и отрицательного момента при занятиях физической культурой и спортом. Круговая тренировка может включать элементы состязаний, чтобы не пропадал интерес к занятиям и создавалась ситуация успеха.

Анализ показателей физической подготовленности студентов (16 человек), проведенный с сентября по декабрь 2019 учебного года, позволяет заключить, что применение метода круговой тренировки носит продуктивный характер. Скорость подтягивания в висе выросла у 10 % занимающихся, уровень силовой выносливости (подъем туловища из исходного положения лежа на спине и сгибание, разгибание рук в упоре лежа (максимальное

количество раз)) повысился у 60 % студентов; результат в прыжках через скакалку с вращением вперед изменился в положительную сторону у 35 % испытуемых. Результат в приседаниях улучшился у 30 % занимающихся.

Динамика показателей физической подготовленности студентов позволяет заключить, что применение метода круговой тренировки носит исключительно эффективный характер, оказывает положительное влияние на развитие физических качеств, на функциональное состояние организма, физическую и психоэмоциональную сферу занимающихся.

**С. В. Винников**

## АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Атлетическая гимнастика является уникальным видом повышения общей физической подготовленности, силовых способностей и комплексного оздоровительного воздействия. Этот факт подтверждается расширением атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов. Для этого были разработаны следующие программы: «Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов» (И. Г. Виноградов, 2008), «Особенности проведения занятий со студентами 1-го курса средствами атлетической гимнастики с учетом их конституции, двигательной моторики» (Ю. И. Винокуров, 2004), «Система базовой атлетической подготовки студентов» (О. Ю. Давыдов, 2012), «Физическое воспитание студенток специальных медицинских групп на основе силовых упражнений» (С. В. Титов, 2013).

Атлетизм – это обобщающее понятие, которое включает в себя все виды двигательной активности, непосредственно связанные с развитием силы, силовой подготовки и коррекции фигуры занимающихся. В качестве средств атлетической подготовки служат различные силовые упражнения со свободными отягощениями, упражнения на тренажерах, упражнения с эспандерами, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с весом собственного тела и некоторые другие.

В силу этого атлетическая гимнастика стала одним из наиболее популярных видов двигательной активности, эффективным средством оздоровления студентов. Средства этого вида спорта позволяют в достаточной степени обеспечить не только необходимый объем двигательной активности, но и эффективное развитие силы, общей и специальной выносливости, координации и гибкости. Исходя из требований учебной программы физического воспитания кафедры физического воспитания и спорта МГЛУ основными целевыми установками учебно-педагогического процесса на отделении «Атлетическая гимнастика» являются:

- формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям по атлетизму как к фактору здорового образа жизни, развития самодисциплины;
- достижение оздоровительного эффекта у студентов;