

И. А. Бушило

**РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ
И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА
КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Современный ритм жизни предъявляет повышенные требования к здоровью, физическим и интеллектуальным возможностям молодежи. Как следствие увеличивающейся интенсификации умственного труда и нервно-эмоциональ-

ных перегрузок среди студентов отмечается рост болезней сердечно-сосудистой системы, функциональных нарушений, заболеваний, связанных с ослаблением защитных сил организма. В этой связи физическое воспитание должно решать проблему гармонизации и коммуникации молодых людей с внешним миром, с его стремительными преобразованиями, будучи не только доступным в плане освоения, но и интересным и многогранным. В условиях дистанционной формы образовательного процесса необходимо внедрение программы, которую студент сможет освоить и в домашних условиях. В связи с этим программно-управляемое обучение предполагает самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями, развитие у них инициативы и стремления к совершенствованию. Одной из таких организационно-методических форм является круговая тренировка (КТ), разработанная R. E. Morgan и G. T. Anderson в 1953 г. (University of Leeds in England), которая получила широкое распространение и признание.

Целью настоящей работы является разработка комплексов по физическому воспитанию с использованием КТ для развития функциональных возможностей и физических качеств. Одной из важнейших задач работы является моделирование специальных комплексов и выработка алгоритмического предписания для их выполнения с учетом уровней физической подготовленности и функционального состояния студентов. Важное условие работы – универсальность.

Круговая тренировка – это высокоинтенсивный метод тренинга, который может применяться для повышения выносливости, комплексного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости при строгой регламентации и дозировке выполняемых упражнений. КТ мало пригодна для стимуляции роста мышц и увеличения силы, особенно если выполнять на постоянной основе.

Основная цель круговой тренировки – эффективное развитие двигательных качеств, формирование и совершенствование конкретных навыков, которые воспитываются во взаимодействии и единстве, повышение устойчивости организма к нагрузкам, расширение сферы двигательных возможностей человека.

Главная задача использования метода КТ – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы КТ вводятся физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Обязательное условие – предварительное изучение этих упражнений всеми студентами.

Круговая тренировка может состоять как из силовых упражнений (бодибилдинг, пауэрлифтинг), так и аэробных (фитнес, гимнастика, легкая атлетика). Один круг состоит из нескольких упражнений (6–10) 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 может включать от 2 до 6 кругов, общая продолжительность тренинга – 30–60 минут (не более). Методика пригодна для студентов как основного, так и подготовительного отделения. Круговые тренировки могут носить волновой характер (слабая, средняя и высокая). Интенсивность увеличивается по мере роста числа кругов, повторений и укорочения периодов отдыха.

Необходимо помнить, что наша задача – разработка практической модели КТ с основными параметрами нагрузок для студентов основного учебного отделения. Первый круг круговой тренировки начинается с бега строго дозированной интенсивности и продолжительностью 12 мин. Далее – выполнение задания на станциях. Студенты выполняют общеразвивающие упражнения различной направленности, подготавливая организм к более высоким нагрузкам.

На станциях 1-го круга КТ выполняются следующие упражнения.

- 1-я станция: подтягивание в висе для мальчиков и подтягивание в висе лежа для девочек; 8–10 повторений.

- 2-я станция: поднимание и опускание туловища из положения сидя на скамейке с фиксацией стоп под нижней рейкой гимнастической стенки; 20 повторений.

- 3-я станция: приседания; 20 повторений.

- 4-я станция: прыжки через скакалку с вращением вперед; 45 секунд.

- 5-я станция: лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину, ноги зафиксированы под нижней рейкой гимнастической стенки; 20 повторений.

- 6-я станция: из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки; 20 повторений.

Станций может быть больше/меньше в зависимости от количества занимающихся и их физической подготовленности. Заключительная часть занятия включает в себя: дыхательные упражнения, упражнения на растягивание, расслабление и восстановление организма после нагрузки, измерение пульса.

Таким образом, под влиянием дозированной мышечной нагрузки и комплексного закаливания организма происходит эффективное целенаправленное воздействие на психику и все системы организма в целом, снимается нервно-эмоциональное напряжение, происходит стимуляция защитных механизмов организма студента любого уровня физического и функционального состояния. При этом улучшаются окислительно-восстановительные процессы в тканях, активизируется ферментативная и гормональная деятельность. Совокупность природных факторов, разнообразие аэробной и силовой нагрузок повышают тренирующий, оздоровительный и закаливающий эффект занятий. КТ может применяться и с целью терапии и профилактики различных заболеваний, содействовать укреплению и повышению сопротивляемости организма и применяется на занятиях в группах специального медицинского отделения. Следовательно, круговая тренировка может более широко использоваться в практике физического воспитания со студентами основного отделения.