

Дашкова Е.А., Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Dashkova.67.67@mail.ru*

Круговая тренировка – средство повышения эффективности занятий физической культурой

Образовательный процесс в ВУЗе – это динамическая деятельность, в которой происходят постоянные изменения. На современном этапе развития происходит оптимизация организационно-управленческих структур, определение более эффективных форм и методов организации воспитательной работы со студентами. Все эти изменения предъявляют высокие требования к уровню методической подготовки преподавателей, а так же к работе по поиску путей повышения эффективности учебного процесса.

Результаты тестирования норм по программе физической культуры показывают недостаточный уровень физической подготовки студентов. Недостаточно высокая эффективность занятий физической культурой, а также низкий уровень спортивной подготовки студентов диктуют необходимость повышения эффективности учебного процесса. Успешное решение этой проблемы должно быть связано совершенствованием основ физической подготовки, применением различных форм и методов тренировки. В этом отношении большой потенциал содержится в методике круговой тренировки, адаптированной к занятиям физической культурой в ВУЗе. Круговая тренировка-метод тренировки, основанный на интенсивной силе и функциональных упражнениях, которые варьируются в одном сеансе. Круговая тренировка (т.е. упражнения постоянно повторяются, замыкаясь в цепь), которая заключается в выполнении определенного комплекса упражнений за минимальное время. Круговая тренировка осуществляется несколькими методами. Использование того или иного подхода зависит от уровня физического развития занимающихся и от целей обучения. Основными целями круговой тренировки являются развитие физических качеств человека, повышение работоспособности, а также развитие способности быстро менять нагрузку. Важной особенностью этой тренировки является изменчивость, то есть каждая тренировка имеет новую программу, которая может стать неотъемлемой частью программы физической подготовки студентов. Например, для построения тренировки в разные дни занятий отработать различные физические качества, используя такие комбинации, как сила и ловкость, выносливость и ловкость, выносливость и сила. Комплексы могут быть разнообразны в зависимости от уровня физических возможностей студента, наличие различных снарядов, вместимости и другого оборудования спортивного зала. Для повышения мотивации занятий можно использовать элементы соревнования – набирать очки и достигать разных уровней. Основные правила круговой тренировки – максимальная интенсивность, частота тренировок, минимальный или нулевой отдых между наборами, изменение направления нагрузок на каждом занятии. Необходимо отметить преимущества использования круговой тренировки в процесс физической культуры в ВУЗе:

1. Тренировка подходит для студентов с разным уровнем физ. подготовки.
2. Позволяет одновременно заниматься большому количеству студентов и независимо от количества спортивного инвентаря.
3. Занятие и обучение может проводиться на любой учебно-материальной базе, а также в ее отсутствие или на стадионе.
4. Занятие длится немного времени и имеет высокую интенсивность (30-40 минут).
5. Варьирование упражнений во время занятий позволяет эффективно развивать необходимые физические качества в кратчайшие сроки.

Таким образом, применение комплекса круговой тренировки на занятиях по физической культуре в ВУЗе обеспечит формирование физических качеств у студентов, укрепит и сохранит их здоровье, а также повысит двигательную активность, что в дальнейшем позволит им успешно решать задачи в своей профессиональной деятельности.