

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОГО МЕТОДА В ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Т.В. Олешкевич, 4 курс

*Научный руководитель – И.Н. Григорович, к. пед. н., доцент
Полесский государственный университет*

Актуальность: в последнее время широкое применение нашли специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий. Одной из таких организационно–методических форм является круговая тренировка, получившая широкое распространение и признание как у нас в стране, так и за рубежом. Исследования, подтверждающие эффективность ее применения в учебном процессе, направленность ее обучающих и тренирующих воздействий, остаются актуальными и сегодня. Поэтому большое значение имеет совершенствование форм проведения учебных занятий с использованием различных средств и методов [2].

Задачи исследования:

1. Выявить особенности физической подготовленности студентов факультета организации здорового образа жизни (ФОЗОЖ) до и после занятий с применением метода круговой тренировки.
2. Оценить эффективность применения методики круговой тренировки в занятиях оздоровительной физической культурой студентов ФОЗОЖ.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1. Педагогическое тестирование.
2. Педагогический эксперимент.
3. Методы математической статистики.

Результаты исследования:

В начале эксперимента было проведено предварительное педагогическое тестирование для определения исходного уровня физической подготовленности студентов ФОЗОЖ в количестве 10–ти человек. Были использованы 8 педагогических тестов: бег 30 м, прыжок в длину с места, перепрыгивание через гимнастическую скамью за 20 с, поднятие и опускание прямых ног за 60 с, удержание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, станочная и кистевая динамометрия [3].

Педагогическое тестирование студентов показало, что уровень их физической подготовленности достаточный. По показаниям тестов можно судить о высоком уровне развития скоростно–силовых и силовых способностей у юношей. У девушек эти показатели значительно ниже.

В данном эксперименте в качестве организационной формы проведения занятий выступал круговой метод. Круговой метод (тренировка) – это организационно–методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы.

Основной принцип круговой тренировки заключается в том, что она не сводится к какому–либо частному методу, а является организационно–методической формой, включающей в себя ряд

частных методов использования физических упражнений. В комплексе, направленном на всестороннее физическое развитие, обычно используется не более 10–12 упражнений, в комплексе со специальной направленностью – не более 6–8. Нецелесообразно в каждой круговой тренировке предлагать совершенно новые комплексы упражнений, поскольку значительное время будет уходить на их освоение и существенно снизится эффективность воздействия этих упражнений на организм. Освоение упражнений и порядок прохождения станций происходит через одно–два занятия и дальше тренировки проходят на хорошем уровне [2].

Круговая тренировка со специальной направленностью проводилась на 8 занятиях два раза в неделю. Были разработаны 4 варианта круговой тренировки, каждая включала в себя 6 станций. Круговая тренировка проводилась по методу поточно–интервального и интенсивно–интервального упражнения, которые применяются для развития максимальной и взрывной силы, скоростной и силовой выносливости, скоростно–силовых качеств. При поточно–интервальном методе упражнения выполнялись по 40 секунд на каждой станции, время отдыха составило 15 секунд. При интенсивно–интервальном методе время работы на станциях сокращалось до 30 секунд, но увеличивалась интенсивность выполнения упражнений на каждой станции. Интервал отдыха не изменялся [1, 4].

В программу занятий были включены специально подобранные упражнения с учетом их соответствия возрастным и физическим возможностям студентов. В содержание круговой тренировки включались разнообразные упражнения, охватывающие все основные мышечные группы. В частности, наряду с общеразвивающими упражнениями в круговую тренировку были включены упражнения, направленные преимущественно на развитие силы, силовой выносливости и скоростно–силовых способностей.

После эксперимента было проведено контрольное тестирование студентов факультета организации здорового образа жизни. Результаты педагогического тестирования показали прирост результатов почти во всех тестах.

Имея результаты тестов до и после эксперимента, представляется возможным сравнить показатели и сделать выводы (таблица).

Таблица – Динамика показателей различий подготовленности студентов факультета организации здорового образа жизни, $x \pm d$

	Бег 30 м, с	Прыжок в длину с места, см	Перепрыгивание через гимнастическую скамью за 20 с, к–во раз	Поднимание и опускание прямых ног за 60 с, к–во раз	Удержание туловища, с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к–во раз	Становая динамометрия, кг	Кистевая динамометрия, кг	
								правая	левая
В начале эксперимента (юноши)									
$x \pm d$	4,3±0,1	235±11,2	20,3±6,5	50,6±11,2	135,6±10,6	53,6±13,6	140,3±50,3	50±4,7	47±4,1
m	0,04	7,97	4,6	7,97	7,5	9,6	35,7	3,35	2,9
В конце эксперимента (юноши)									
$x \pm d$	4,2±0,1	240,6±9,5	22±5,3	53,3±7,1	144,6±13	63±14,8	148±49,7	55,3±5,9	49,3±3,5
m	0,04	6,7	3,8	5,04	9,2	10,5	35,2	4,2	2,5
t	1,6	0,5	0,3	0,3	0,8	0,7	0,2	0,98	0,6
В начале эксперимента (девушки)									
$x \pm d$	5,3±0,3	188±18,9	20,7±4,1	28,9±7	43,5±6,7	23,2±7,4	85,7±7,4	28,3±2,2	24±3
m	0,1	7,7	1,7	2,9	2,7	3,02	3,02	0,9	1,2
В конце эксперимента (девушки)									
$x \pm d$	5,2±0,4	192,5±18,1	20,7±3,7	35,5±5,2	46,1±7,4	26,5±7,4	88,6±7,4	30,9±3,7	24,6±3,7
m	0,15	7,4	1,5	2,1	3,02	3,02	3,02	1,5	1,5
t	0,5	0,4	0	1,8	0,6	0,8	0,7	1,5	0,3

Выводы:

1. Предварительное тестирование студентов факультета организации здорового образа жизни позволило определить исходный уровень развития физических качеств. Результаты педагогического тестирования показали, что уровень физической подготовленности студентов достаточный.

3. В основу методики легла круговая тренировка, применявшаяся как организационно–методическая форма занятия физическими упражнениями, направленные преимущественно на развитие силы, силовой выносливости и скоростно–силовых способностей.

Применение круговой тренировки способствовало положительной динамике показателей физической подготовленности студентов. Наибольший прирост результатов наблюдался у юношей, а у девушек меньше. На основании расчета t -критерия Стьюдента можно сделать вывод о том, что различия недостоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер. Это говорит о том, что 8 занятий по методу круговой тренировки недостаточно для значительного прироста результатов.

Список использованных источников

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

2. Кряж, В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н. Кряж. – М.: Высшейшая школа, 1982. – 120 с.

3. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5 – 9 классы / В.И. Лях. – 2–е изд. – М.: Просвещение, 2009. – 144 с.

4. Чунин В. В., Филин В. П. Комплексно–круговая форма занятий по физическому воспитанию в ВУЗе //Теория и практика физической культуры, 1972. – № 10.;