

## **ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

Физическое воспитание – необходимый учебный предмет в КазНУ им. аль-Фараби. Его необходимость состоит в том, что он обеспечивает овладение студентами нужными анатомическими, педагогическими, физиологическими знаниями о человеке, о его развитии, и помогает приобрести необходимые для каждого студента двигательные умения и навыки, способствует развитию физических качеств. Сегодня физическое воспитание в КазНУ им. аль-Фараби - это очень важная работа преподавателей Центра «Здорового образа жизни» над укреплением здоровья студентов, особенно студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Одна из самых острых проблем, которая стоит перед преподавателями физического воспитания в Вузе, - ежегодное увеличение количества студентов, распределенных для занятий в специальное учебное отделение. При работе с такими студентами преподаватели Центра сталкиваются с большими трудностями в подборе средств физического воспитания, в определении критериев переносимости предполагаемых физических нагрузок и методов функционального состояния организма.[1]

В Казахском Национальном Университете имени аль-Фараби, метод круговой тренировки, проводимый на занятиях по физическому воспитанию в специальных медицинских группах, представляет собой единую, комплексную организационно-методическую форму физической подготовки. Основная задача использования данного метода на занятиях – это эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного количества времени при строгой регламентации и индивидуально подобранной дозировке выполняемых физических упражнений. Комплекс круговой тренировки должен подбираться с учетом физической подготовленности группы, строго соблюдаться последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса. Преподавателю необходимо определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом самочувствия и первоначального пульса, а так же диагноза студентов. В СМГ работа на станциях 20-30 сек.,отдых-30-40 сек.

Для студентов СМГ фазу отдыха рекомендуется использовать активно, на переход от станции к станции или выполнять дыхательные упражнения.

На занятиях со студентами специальных медицинских групп этот метод применяется преподавателями Центра «Здорового образа жизни». Упражнения сгруппированы по принципу развития физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости. В физическом воспитании круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе.[2] Для проведения круговой тренировки необходим стандартный инвентарь: скамейки гимнастические, скакалки, мячи (набивные, баскетбольные, волейбольные), гимнастические палки, скакалки, гантели, обручи, корематы, гимнастические стенки.

Круговая тренировка объединяет основные компоненты физической подготовки: разминку, аэробные упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, силовые упражнения и упражнения на растяжку.

При проведении круговой тренировки в спортивном зале или на спортивной площадке отводятся специальные места для выполнения физических упражнений – «станций». На каждой станции, если это необходимо, размещается инвентарь или

оборудование для выполнения физических упражнений. Комплексы состоят из простых и доступных упражнений предварительно хорошо разученных движений.

Заранее определяют место для выполнения упражнений. Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу.

После проведения общей разминки, метод круговой тренировки включается в основную часть занятия, с обязательным измерением пульса и опросом самочувствия, студенты переходят одновременно от станции к станции по кругу, т.е. с первой на вторую, со второй на третью и т.д., до завершения полного круга из заданных станций. Круговая тренировка рассчитана на 30-40 минут.

Индивидуальная оценка реакции организма проводится путём измерения пульса в течение 6 или 10 сек (иногда таких показателей недостаточно, измерение пульса происходит за 30-60 сек., в зависимости от самочувствия студента) после одного упражнения или серий упражнений и сопоставления индивидуальных показателей пульса. В случае неадекватной реакции (пульс превышает заданные значения либо не достигает их) нагрузка корректируется индивидуально каждому студенту путём уменьшения количества выполнений.

В заключительной части урока комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на уроке была недостаточна. Цель таких комплексов – совершенствование и закрепление пройденного материала основной части урока (упражнения на гибкость, упражнения на осанку).

Состав упражнений комплекса круговой тренировки, на занятиях со студентами СМГ зависит от решаемых задач на занятии и подготовленности группы. Комплекс круговой тренировки составляется из ранее разученных студентами упражнений. Преподаватель заранее оборудует место проведения круговой тренировки, станции круговой тренировки, рассказ, показ, объяснения должны быть очень доступными, краткими и чёткими.[2]

Обязательным условием является объяснение студентам:

- количество станций;
- порядок перехода от станции к станции;
- способ выполнения упражнения на станции;
- время работы на станции и время отдыха;
- количество серий;
- время отдыха между сериями;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.

Преподаватель следит за правильностью выполнения упражнений, дает методические указания. Метод круговой тренировки направлен на развитие физических качеств и на совершенствование двигательного действия. При проведении занятий по этому методу одной из важнейших задач является, с одной стороны, подбор специальных комплексов и чёткое выполнение конкретных упражнений, а с другой стороны умение организовывать и управлять своей деятельностью на занятиях физического воспитания в специальных медицинских группах.

Круговая тренировка приучает студентов к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает определённый ритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает организованность и собранность при выполнении упражнений. Применение метода круговой тренировки позволяет более эффективно использовать время занятия для решения задачи физической подготовки и развитию физических качеств. Развивая силу, гибкость, ловкость, быстроту, создается необходимая база для более – лучшего освоения двигательных умений и навыков.

Для проведения занятий по круговой тренировке студентам предлагается несколько комплексов, состоящих из упражнений, направленных на развитие определенного двигательного качества. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц – рук, ног, спины. Выполнение упражнений в разном темпе и из разных исходных

положений влияет на развитие необходимых двигательных качеств. Объединение отдельных движений в единый комплекс путем серийного их повторения, способствует комплексному развитию двигательных качеств, повышению общей работоспособности организма.[3]

1. Применяя метод круговой тренировки на занятиях по физическому воспитанию в КазНУ им. аль-Фараби, показывает, что данная методика в значительной мере позволяет решать задачи развития физических качеств студентов.

2. Строгий контроль и соответствие физиологических показателей студентов на занятиях должен соответствовать уровню подготовленности студентов специальных медицинских групп, их диагнозам позволит на фоне развития физических качеств решать задачу укрепления здоровья.

#### **Литература:**

1. Технология учебного процесса физического воспитания в специальном учебном отделении: Учебное пособие/ А.И.Арещенко, Н.П.Вишнякова, Г.Х.Рахимбаева. - Изд.2-е, дополненное. -Алматы: Казак университеті, 2009.

2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – 4-е изд. перераб. и доп. – Минск: Высшая школа.-2005г.

3. Методика проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы: метод. рекомендации / сост. Д.Р. Суркова, Н.Д. Ипанова, Ю.Д. Чуркин. – Самара: СГПУ. 2006.