

УДК 796.799

ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА

ХАМИДУЛЛИН ИЛЬДАР НИЯЗОВИЧ

студент
ФГБОУ ВО Казанский государственный энергетический университет,
Казань, Россия

**ПИСАРЕВ ЭМИЛЬ СЕРГЕЕВИЧ,
ГАЛЛЯМОВ РАМИЛЬ РУСТЕМОВИЧ**

студенты

ХАМИДУЛЛИНА ГУЗЕЛЬ ФЕРДИНАНТОВНА

к.п.н., доцент
ФГБОУ ВО Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Казань, Россия

Аннотация: В данной статье приведен пример комплекса упражнений, выполняемых в процессе круговой тренировки с пловцами в зале.

Ключевые слова: студенты, комплекс упражнений, мяч, гантели, физическая культура.

CIRCUIT TRAINING METHOD IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

**Khamidullin Ildar Niyazovich,
Pisarev Emil Sergeevich,
Gallyamov Ramil Rustamovich,
Khamidullina Guzel Ferdinandovna**

Abstract: This article provides an example of a set of exercises performed during a circular workout with swimmers in the gym.

Keywords: students, set of exercises, ball, dumbbells, physical culture.

С целью разнообразить занятия по физическому воспитанию у студентов целесообразно использовать специальные формы упражнений в комплексе. Метод, который при большом количестве студентов позволяет увеличивать моторную плотность занятий – это «круговая тренировка». Она также оказывает организационное и комплексное воздействие на студентов. В основу «круговой тренировки» вводят несколько видов физических упражнений, все они выполняются сериями, эти упражнения должны быть знакомы студентам. Проанализировав анкетные данные студентов первого курса, нами установлено, что многие респонденты посещают фитнес центры и занимаются плаванием. Учитывая интересы студентов, нами предложен комплекс упражнений, выполняемый в процессе круговой тренировки для пловцов.

Комплексы упражнений, выполняемые в процессе круговой тренировки. Упражнения для пловцов в зале.

- ❖ Лежа на груди – удары мячом о стену;
- ❖ Вращения набивного мяча вокруг бедер вправо-влево;
- ❖ Шаг в сторону на одной ноге – присед на другой – смена ног;
- ❖ Стоя ноги врозь – сед на колени, выдвигая бедра вперед и опираясь на внутреннюю сторону

стопы;

- ❖ Стоя с гантелями в руках – наклон вперед, руки вниз – в стороны;
- ❖ Лежа на груди – наклон назад, руки и ноги подняты вверх;
- ❖ Стоя одной ногой на скамейке – быстрые подскоки со сменой ног;
- ❖ Стоя ноги врозь – круговые движения руками с гантелями;
- ❖ Сед на скамейке, эспандер закреплен на стенке и на стопах сидящего – имитация работы

ног при плавании кролем;

- ❖ Наклон перед стенкой, эспандер закреплен на стенке – имитация работы рук при плавании

кролем;

- ❖ Лежа на груди поперек скамейки, эспандер закреплен на стенке – имитация работы ног в

стиле кроль;

- ❖ Сед в равновесии перед стенкой, амортизатор на стопах – разгибание до положения лежа на

спине;

- ❖ Быстрый бег на короткой дистанции;
- ❖ Присед – наскок на руки – кувырок вперед;
- ❖ Лежа на спине – лежа согнувшись.

Применение предлагаемого комплекса упражнений положительно сказалось на показателях физической подготовленности студентов, значительно разнообразило эмоциональный фон занятий. При этом, значительно повысилась посещаемость занятий студентами.