

УДК 796.799

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

ХАМИДУЛЛИН ИЛЬДАР НИЯЗОВИЧ

студент

ФГБОУ ВО Казанский государственный энергетический университет

**НУРГАЛЕЕВ АРТУР МАРАТОВИЧ,
ЗАЙНУЛЛИН ИСЛАМ РУСТАМОВИЧ**

студенты

ФГБОУ ВО Казанский национальный исследовательский технологический университет

Научный руководитель: Хамидуллина Гузель Фердинантовна,*к.п.н. доцент**ФГБОУ ВО Казанский национальный исследовательский технологический университет*

Аннотация: В данной статье приведен пример комплекса упражнений, выполняемых в процессе круговой тренировки на занятиях по физической культуре со студентами технологического вуза. Проведен сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: студенты, комплекс упражнений, физическая подготовленность, круговая тренировка.

THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS OF A TECHNICAL UNIVERSITY

**Khamidullin Ildar Niyazovich,
Nurgaliev Artur Maratovich,
Zaynullin Islam Rustamovich***Scientific adviser: Khamidullina Guzel Ferdinandovna*

Annotation: This article provides an example of a set of exercises performed in the process of circular training in physical education classes with students of a technological university. A comparative analysis of the indicators of physical fitness of students was carried out.

Keywords: students, a set of exercises, physical fitness, circular training.

Проанализировав показатели физической подготовленности студентов 1,2,3 курсов технических вузов нами установлено, что у 70% студентов показатели по всем тестовым упражнениям ниже среднего. При этом проведенный нами анкетный опрос свидетельствует о том, что 68% опрошенных студентов и студенток стремятся развивать координацию, быстроту, силу и гибкость. Однако, по мнению тех же респондентов на занятиях по физической культуре не достаточно разнообразные упражнения для совершенствования физических качеств. Рассматривая предпочтения студентов, мы предлагаем раз-

нообразить занятия по физической культуре, комплексом упражнений, выполняемым в процессе круговой тренировки. Круговая тренировка, проводимая по методу непрерывной тренировки содержит ряд рекомендаций (Рисунок 1):



Рис. 1. Рекомендации по проведению круговой тренировки

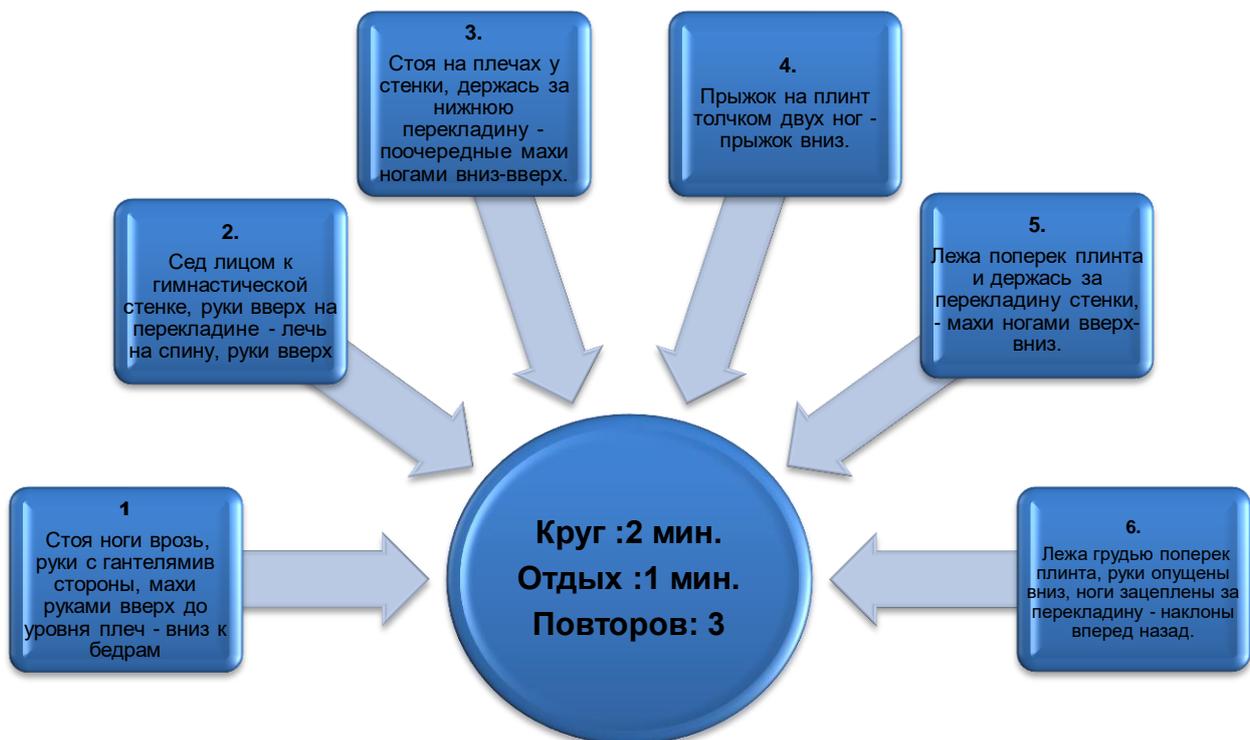


Рис. 2. Комплекс упражнений, выполняемый в процессе круговой тренировки

Использование предложенного комплекса упражнений на занятиях по физической культуре со студентами (Рисунок 2), способствовало совершенствованию физической подготовки, что подтверждено данными тестовых упражнений.

Тестирование показателей физической подготовленности проводилось в начале и в конце учебного года. Анализ показателей тестирования экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) свидетельствует об эффективности и целесообразности применения предложенного комплекса упражнений выполняемых в процессе круговой тренировки.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов ЭК и КГ за период эксперимента выявил существенное преимущество по всем тестовым упражнениям. Так, положительные изменения зафиксированы в показателях подтягивания (ЭГ прирост на 3,14 раза против КГ прирост 1,8 раз), в подъеме туловища из положения «лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены» (5,6 раза против 2,8 раз), в беге на 100 м. (0,5 с. против 0,2 с), в показателях наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (3,1 см. против 2,2 см.).

Анализ показателей тестирования экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) свидетельствует об эффективности и целесообразности применения предложенного комплекса упражнений выполняемых в процессе круговой тренировки.