

*Нестеров Владислав Андреевич*

студент

ФГБОУ ВПО «Ростовский государственный  
строительный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ КАК МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* современное образование включает в себя не только умственное, но и физическое развитие. Это позволяет формировать у студентов лучшие личностные качества и поддерживать здоровье, что играет большую роль в сфере образования. В данной статье автором рассмотрен метод круговых тренировок.

*Ключевые слова:* закон триединства, круговые тренировки, «станции» тренировок.

Заканчивая школу, доминирующее большинство молодого поколения страны ставит в приоритет продолжение своего образования в колледжах, училищах, высших учебных заведениях. Приобретая базовые знания по общеобразовательных предметам, ученики создают фундамент своего формирования, которое с пристрастием хотят развить, продолжая «строительство информационного особняка», который станет основой, ведущей их в светлое будущее. Но помимо мозговой деятельности, важно сохранять активную физическую деятельность. Закон триединства гласит: «Разум–тело–дух», следовательно, беречь свой организм – это правильно, и существует много способов, содержащих информацию о том, как именно этого можно достичь. Об одном из них (метод круговой тренировки) и хочет рассказать автор данной статьи.

Организационно – методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговая тренировка, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе тренеров, преподавателей, и учителей физической культуры, а также самих занимающихся, а

потому на занятиях, которые включают в себя легкую атлетику, спортивные игры, гимнастику, лыжную подготовку, широко используется, как метод в целом. Однако данный вид тренировок даёт эффект, если применять её правильно.

Система круговой тренировки была разработана в университете Лидса на севере Англии после второй мировой войны. Она предназначалась для подготовки школьников старших классов, студентов колледжей и высших учебных заведений и даже спортсменов высшего класса. Спортсмены один за другим выполняли определённое количество упражнений на каждой станции (место выполнения определённого упражнения), в то время как партнёр наблюдал за действиями и помогал подготовить оборудование. Станции включали лазанье по канату, прыжки на скакалке, приседания на наклонной скамье и многое другое.

В современное время круговые тренировки не потеряли своей актуальности и являются методом, который активно используется как в России, так и за рубежом. В странах Европы, например, Швеции, весьма активно организована система физической подготовки для разных групп населения. В Англии и скандинавских странах круговые тренировки особенно распространены среди детей и взрослых. В других странах существуют специальные спортивные залы, где люди приходят потренироваться целыми семьями. Каков результат? Возможно, именно благодаря этому фактору продолжительность жизни в других странах (Швеция) выше на 4 года, чем в Америке.

Однако, как же подобное мероприятие может влиять на студентов и на весь образовательный процесс в целом? Ответ прост – положительно. Многие наивно полагают, что спорт – дело простое и незатейливое, однако нельзя позволять себе так ошибаться. Круговые тренировки приучают студентов к развитию самостоятельного мышления, когда дело касается двигательных качеств, к собранности и организованности, к дисциплине и целеустремлённости, а также вызывает активный интерес к физической культуре. И важно отметить, что всё это возможно лишь в случае, когда разработана чёткая методика выполнения упражнений.

Как и в других видах тренировок, и здесь существуют особенности:

1. Содержание программы по подготовке для вузов и обусловленность выбора упражнения возрастом и содержанием программы.

2. Направленность комплексов круговой тренировки на решение задач разносторонней физической подготовленности студентов и гармоничного развития двигательных качеств [1, с. 4–5].

Среди характерных черт следует отметить:

1. Последовательность выполнения упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных «по кругу».

2. Использование хорошо освоенных упражнений.

3. Периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях» [1, с. 5].

Исходя из вышесказанного, следует сделать вывод, что данный вид физической активности является позитивно складывающимся методом развития студентов, что, в свою очередь, обеспечивает разносторонность молодого поколения, следовательно, образование становится более эффективным. Автор данной статьи считает поднятую тему актуальной и имеющей право не оставаться без внимания.

### *Список литературы*

1. Зайцева Т.В. Физическая культура: Круговая тренировка как средство подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов: Методические указания / Т.В. Зайцева, Л.А. Бабенко / Под ред. М.А. Цыганова. – Ростов н/Д, 2014.