

Сидоренко Роман Александрович

студент

Чирков Виктор Александрович

доцент

Утяшева Ирина Мунировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный

университет путей сообщения»

г. Иркутск, Иркутская область

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация: в данной статье раскрывается тема развития силовой выносливости у студентов с применением метода круговой тренировки. Авторы выделяют методы реализации круговой тренировки, приводят их описание и преимущества.

Ключевые слова: выносливость, силовая выносливость, метод круговой тренировки.

Одной из важных проблем современного времени является значительное снижение физической подготовки и ухудшение общего состояния здоровья молодежи. Учащиеся высших учебных заведений, которые, казалось бы, должны быть полны жизненных сил и здоровья, все чаще страдают заболеваниями разной степени тяжести. Возможной причиной такой статистики может быть недостаток двигательной активности.

Без постоянных и организованных физических тренировок, правильного питания, студенты, даже которые по наследству получили хорошее здоровье, живущие в вполне комфортных условиях, имеют к 20-ти годам проблемы с

опорно-двигательным аппаратом, сердечно-сосудистой системой и другими системами организма человека.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) [1]. Сила – основополагающее физическое качество человека, она является одной из жизненно необходимых способностей человека, так как позволяет человеку осуществлять свою деятельность без каких-либо проблем, неприятных ощущений, излишнего перенапряжения.

Силовая выносливость – это способность мышц производить максимальное усилие в течение длительного времени, без существенной потери в силе мышечных сокращений [2]. Или, иными словами, это способность противостоять утомлению при работе почти максимальной мощностью длительностью до 3–4 минут.

Основным методом развития силовой выносливости является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов. Он же метод круговой тренировки. Сложность развития этой двигательной особенности организма заключается еще и в возможном отрицательном воздействии эффектов тренировочных упражнений, входящих в метод круговой тренировки.

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное повторение упражнений подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому кругу [3].

Круговая тренировка реализуется посредством нескольких методов. Зависимость того или иного подхода зависит от уровня физической подготовки, целей тренировки и возрастной группы.

Рассмотрим эти методы [3]:

1. Непрерывно-поточный метод круговой тренировки.

Непрерывно-поточный метод круговой тренировки направлен на воспитание выносливости. Круговая тренировка по методу непрерывно-поточной рабо-

ты заключается в выполнении упражнений слитно, чаще всего без перерывов или с небольшим интервалом отдыха. Характерной особенностью данного подхода к тренировке состоит в том, что происходит повышение нагрузки и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах.

2. Поточно-интервальный метод.

Поточно-интервальный метод основан на выполнении простых по технике упражнений с минимальным интервалом отдыха. Такой подход к тренировке развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно – сосудистую системы.

3. Интенсивно-интервальный метод.

Интенсивно-интервальный метод круговых тренировок используется после того, как уровень физической подготовки значительно повысится. Цель его – сокращение времени работы при стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (40–90 сек.). Интенсивно-интервальный метод круговых тренировок направлен на развитие максимальной силы.

Применение метода круговой тренировки имеет следующие преимущества [3]:

- позволяет избежать монотонности урока;
- доказанная эффективность во всех возрастных группах;
- позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря;
- быстрая смена физических упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления.

Метод круговой тренировки очень эффективен, но также имеет подводные камни. Вот какие недостатки есть у этого метода [4]:

- сложность и длительность подготовки преподавателя;
- в случае если нет большого количества инвентаря, а в группе много студентов, то будут большие паузы между упражнениями, что снижает эффективность тренировки;

– сложно больше внимания уделить отстающим группам мышц, так как упражнения достаточно равномерно распределяются на все группы мышц;

– невозможность подобрать такой комплекс упражнений, который удовлетворял все индивидуальные особенности студентов.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что круговая тренировка является одним из самых эффективных методов для развития силовой выносливости студентов любых ВУЗов и любых специальностей. Учитывая все особенности подготовки круговой тренировки, преподаватель способен сделать ее максимально эффективной если не для всех, то для большинства студентов.

Список литературы

1. Сила как физическое качество: определение, виды и разновидности, обуславливающие факторы, общая стратегия совершенствования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cribs.me/fizicheskaya-kultura/sila-kak-fizicheskoe-kachestvo-opredelenie-vidy-i-raznovidnosti-obuslavlivayushchie-factoryobshchaya-strategiya-sovershenstvovaniya> (дата обращения: 20.03.2019).

1. Сизов К.А. Силовая выносливость и ее взаимосвязь с лишним весом на примере собственных тренировок / К.А. Сизов, Р.Н. Кабаш. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_36484588_27373177.pdf (дата обращения: 20.03.2019).

2. Нестерова И.А. Методы круговой тренировки // Образовательная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://odiplom.ru/lab/metody-krugovoi-trenirovki.html> (дата обращения: 20.03.2019).

3. Круговая тренировка для похудения: плюсы и минусы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://burido.ru/razvitie-i-obuchenie/358-krugovaya-trenirovka-dlya-pokhudeniya-plyusy-i-minusy> (дата обращения: 21.03.2019).