

ходьба могла бы стать простым инструментом для коррекции физической активности.

Внедрение оздоровительной ходьбы в повседневную жизнь студентов способно повысить оздоровительный эффект на организм занимающихся. Исходя из этого рекомендуется разработать на базе университета больше активности по проведению соревнований, семинаров по технике оздоровительной ходьбы и создание мотивационных челленджей с вознаграждениями.

Список литературы

1. Савко, Э. И. Спортивная ходьба для улучшения работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем у студентов специального учебного отделения / Э. И. Савко, В. С. Духович // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 1-2 ноября 2018 г. – Минск, 2018. – С. 452-455.
2. Мушенко, Г. П. Спортивная ходьба как один из способов оздоровления / Г. П. Мушенко, А. В. Стричко // Вестник Донского государственного технического университета. – 2021. – № 2. – С. 110-112.
3. Мискевич, Т. В. Оздоровительная ходьба: метод. рекомендации / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова. – Могилев, 2016. – С. 5-20.
4. Иванова, Е. Н. Эффективность оздоровительной ходьбы как средства физической культуры в рамках практических занятий со студентами с ослабленным здоровьем // Педагогика и психология. – 2019. – № 3. – С. 45-52.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Маленовская М.Ю.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Лис М.И.

Актуальность. Проблема низкого уровня физической подготовленности среди студенческой молодежи, особенно в медицинских вузах, остается чрезвычайно актуальной. Для студенток, будущих медицинских работников, чья профессиональная деятельность будет сопряжена с высокими физическими и эмоциональными нагрузками, выносливость и силовая подготовленность являются профессионально важными качествами. Однако традиционные занятия физической культурой не всегда учитывают особенности женского организма и не позволяют за ограниченное время

учебных пар эффективно развивать основные двигательные качества. В связи с этим поиск и внедрение эффективных методик физического воспитания, адаптированных для студенток, представляет особый интерес.

В основе круговой тренировки лежит последовательное выполнение комплекса упражнений («станций») с точным нормированием нагрузки и интервалов отдыха. Данный метод направлен на комплексное развитие двигательных качеств. Важными принципами методики являются строгое дозирование нагрузки и учет индивидуальных особенностей занимающихся. Круговая тренировка характеризуется разносторонним воздействием и правильным распределением нагрузки. Кроме того, она способствует развитию у студентов самостоятельности, собранности и организованности [1].

Круговая тренировка предполагает строго регламентированное выполнение специально подобранных упражнений в заданном временном интервале, что обеспечивает развитие двигательных качеств за относительно короткий период. Метод позволяет индивидуализировать процесс обучения и эффективно использовать время, отведенное на физическую подготовку. Создание определенной модели развития двигательных качеств для формирования и совершенствования конкретных навыков, воспитываемых во взаимодействии и единстве, повышает устойчивость организма к нагрузкам и расширяет диапазон двигательных возможностей человека [2].

Цель. Оценить эффективность влияния метода круговой тренировки на показатели развития основных двигательных качеств в учреждении образования «Гродненский государственный медицинский университет».

Методы исследования. В исследовании продолжительностью три месяца приняли участие 2 группы по 25 студенток в каждой 1-2 курсов ГрГМУ в возрасте 18-20 лет. Все участницы были условно здоровы и не имели противопоказаний к физическим нагрузкам. В течение периода наблюдения стандартные занятия по физической культуре были дополнены комплексами круговой тренировки. Методика была основана на принципах, описанных в научной литературе, с учетом особенностей женского организма.

Результаты и их обсуждение. Организация занятий подчинялась четко регламентированным правилам. Полный тренировочный круг считался завершенным после последовательного выполнения всех 8-10 упражнений комплекса. Переход между станциями и кратковременный отдых лимитировались 15-20 секундами, что было достаточно для смены упражнения и частичного восстановления дыхания. После завершения каждого круга предусматривался более длительный отдых продолжительностью 2-3 минуты. Дозировка нагрузки на станциях составляла 30-45 секунд,

в течение которых участницы выполняли максимальное количество повторений в комфортном, но интенсивном темпе, что обеспечивало индивидуальный подход и выполнение достаточного для тренировочного эффекта объема (не менее 10-15 повторений). За одно занятие выполнялось 2-3 полных круга.

Содержательное наполнение тренировок основывалось на комплексах упражнений, составленных с акцентом на развитие силовой выносливости, координации и гибкости. Упражнения включали работу с собственным весом, использованием гимнастических скамеек и мячей.

Для иллюстрации содержания тренировок ниже представлены два типовых комплекса, которые поочередно использовались в учебном процессе.

Комплекс 1 (с акцентом на базовую силовую выносливость и гибкость).

- Станция 1: подъем туловища из положения, лежа на спине (для мышц брюшного пресса).

- Станция 2: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с опорой на гимнастическую скамейку для облегчения или от пола – для более подготовленных).

- Станция 3: приседания с собственным весом с выносом рук вперед для сохранения баланса.

- Станция 4: прыжки через скакалку.

- Станция 5: статическое удержание положения «планка» на предплечьях (для укрепления мышц кора).

- Станция 6: выпрыгивания из полуприседа.

- Станция 7: упражнение на гибкость – наклон туловища вперед из положения, сидя на полу с фиксацией в крайнем положении на 2-3 секунды.

- Станция 8: бег на месте с высоким подниманием бедра.

Комплекс 2 (с элементами игровых видов спорта и координации).

- Станция 1: ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя правой и левой рукой.

- Станция 2: отжимания от скамейки с последующим переходом в упор присев.

- Станция 3: прыжки через гимнастическую скамейку «змейкой» (боком).

- Станция 4: верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой на месте.

- Станция 5: «уголок» в упоре сидя сзади (удержание прямых ног под углом 30-45 градусов).

- Станция 6: челночный бег между конусами без мяча.

- Станция 7: упражнение «бурпи» (из упора присев – выпрыгивание вверх с хлопком) в облегченном варианте.

- Станция 8: удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами.

Содержание комплексов варьировалось каждые 2-3 недели для поддержания интереса и обеспечения разностороннего воздействия на организм. Интенсивность нагрузки регулировалась индивидуально: каждой участнице рекомендовалось выполнять максимальное количество повторений в отведенное время в комфортном для нее темпе, что позволяло учесть разный исходный уровень подготовленности.

Для оценки эффективности методики до и после исследования было проведено тестирование уровня развития ключевых двигательных качеств, рекомендованных для оценки физического состояния женщин:

Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса: оценивалась по количеству сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (от скамейки или от пола, в зависимости от подготовленности).

Силовая выносливость мышц брюшного пресса: оценивалась по количеству подъемов туловища из положения лежа за 1 минуту.

Скоростно-силовые качества: оценивались по результату прыжка в длину с места (см).

Гибкость: оценивалась по результату наклона туловища вперед из положения сидя на полу (см).

После трех месяцев занятий с применением метода круговой тренировки была отмечена положительная динамика по всем контролируемым показателям у большинства участниц.

Таблица 1 – Сравнительные результаты тестирования физической подготовленности студенток

Тест	Исходный уровень		Итоговый уровень	
	контроль	эксперимент	контроль	эксперимент
Подъём туловища (раз/мин)	26	27	28	34
Прыжок в длину с места (см)	158	160	161	168
Отжимания	10	11	12	16
Наклон вперед (см)	+8	+9	+9	+12

Наиболее значительный прирост в экспериментальной группе был зафиксирован в тестах, характеризующих силовую выносливость. Среднее количество отжиманий увеличилось с 11 до 16 раз (прирост 45,5%), в то время как в контрольной группе лишь с 10 до 12 раз (прирост 20%). Количество подъемов туловища за минуту возросло в экспериментальной группе с 27 до 34 раз (прирост 25,9%), тогда как в контрольной только с 26 до 28 раз (прирост 7,7%). Это закономерно, так как комплексы упражнений круговой тренировки целенаправленно включали движения, укрепляющие мышцы кора и плечевого пояса, которые выполнялись в режиме многократного повторения.

Улучшились и показатели скоростно-силовых качеств. Результат в прыжке в длину с места увеличился в экспериментальной группе на 8 см (со 160 см до 168 см, прирост 5,0%), в контрольной группе – лишь на 3 см (прирост 1,9%). Это объясняется включением в тренировочные комплексы приседаний, прыжков и других упражнений, выполняемых в динамичном темпе.

В отличие от предыдущих исследований, где гибкость практически не изменялась, в нашем эксперименте был достигнут значительный прогресс по этому показателю – улучшение на 3 см (прирост 33,3%) в экспериментальной группе против 1 см (12,5%) в контрольной. Это стало возможным благодаря целенаправленному включению в каждый круг статических упражнений на растяжку основных мышечных групп.

Важным аспектом стало субъективное восприятие методики. По итогам анкетирования 88% студенток экспериментальной группы отметили, что такие занятия были для них более интересными и динамичными по сравнению с традиционными форматами, что способствовало повышению мотивации к регулярному посещению занятий.

1. Применение метода круговой тренировки в течение 3 месяцев показало свою эффективность для развития силовой выносливости и скоростно-силовых качеств у студенток медицинского университета.

2. Методика позволяет обеспечить индивидуальный подход к дозированию нагрузки в группе с разнородным уровнем подготовленности, что особенно важно при работе с женским коллективом.

3. Круговая тренировка представляется перспективной формой организации занятий для повышения не только физической подготовленности, но и мотивации студенток к регулярной двигательной активности, что является важной составляющей формирования профессионального здоровья будущих медиков.

Список литературы

1. Паршакова, В. М. Развитие физических качеств у студентов методом круговой тренировки на занятиях физической культурой / В. М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и гуманитарных наук. – 2022. – № 1-1. – С. 170-174.

2. Применение кругового метода тренировки для повышения физической подготовленности студентов специальных медицинских групп на занятиях по физическому воспитанию / Е. В. Нефедова, Е. А. Козловцева, Я. Я. Лубкин, А. В. Ежова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 229-232.