

и родной страну студента, с длительностью пребывания студента в новой среде, индивидуальными особенностями студента (психологическими, демографическими). Значительно быстрее приспосабливаются к новой среде те студенты, которые уже имели опыт обучения (или пребывания с иными целями) за рубежом.

Высшим учебным заведениям любой страны необходимо постоянно совершенствовать имеющийся уровень толерантности и среди преподавателей, и среди студентов. Все студенты должны быть готовы к тому, что в их группе окажется иностранец (иностранцы) – человек иной культуры, говорящий на другом языке, нуждающийся в помощи, возможно, выглядящий иначе, чем местные жители [4].

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Процесс адаптации и социализации студентов что в Великобритании, что в России, что в любой другой стране очень сложный и многоуровневый. Любые действия в новом социокультурном пространстве имеют несколько аспектов: психологический, религиозный, социальный, педагогический, которые полностью обеспечивают, в совокупности, успешную адаптацию человека. Собственно новые формы поведения приобретаются как в рамках образовательного процесса, так и во время проведения личного досуга.

Учеба в другой стране сегодня дает возможность получить не только уникальные межкультурные знания и умения, знание иностранных языков, но и ценный социальный опыт, возможность познакомиться с обычаями и культурой других стран, понять критерии жизни за рубежом и получить выгодные и интересные связи.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Грузяк Н.Б. Физическая культура как мощный фактор, способствующий адаптации иностранных студентов в вузе / Н.Б. Грузяк, В.И. Грузяк // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 37–39.
2. Зиятдинова Ю.Н. Интернационализация образования: региональный подход / Ю.Н. Зиятдинова, П.Н. Осипов, // Управление устойчивым развитием. – 2016. – № 6. – С. 80–85.
3. Осипов П.Н. Ценностные ориентации студентов / П.Н. Осипов, Л.Н. Осипова // Право и образование. – 2017. – № 6. – С. 45–52.
4. Фазлеева Е.В. Занятия физической культурой в вузе как средство адаптации иностранных студентов к обучению / Е.В. Фазлеева, Н.В. Власенко, А.С. Шалавина // Наука и спорт: Современные тенденции. – 2016. – Том 11, № 2 – С. 32–33.

#### REFERENCES

1. Grutsyac, N.B. and Grutsyac, V.I. (2010) “Physical culture as a powerful factor contributing to the adaptation of foreign students in the university”, *Physical education of students*, No. 2, pp. 37–39.
2. Ziyatdinova, Yu.N. and Osipov, P.N., (2016), “Internationalization of education: a regional approach”, *Management of sustainable development*, No. 6, pp.80–85.
3. Osipov, P.N. and Osipova, L.N., (2017) “Value orientations of students”, *Law and education*, No.6, pp. 45–52.
4. Fazleeva, E.V., Vlasenko, N.V. and Shalavina A.S. (2016), “Physical training in the university as a means of adaptation of foreign students to learning”, *Science and sport: Modern trends*, Vol. 11, No. 2, pp. 32–33.

**Контактная информация:** lizaveta-dolgova@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 20.04.2023*

**УДК796.015.58**

#### **КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОДНА ИЗ ДИСЦИПЛИН ПО ВЫБОРУ У СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

**Валерий Леонидович Ботяев, доктор педагогически- наук, доцент, Антон Юрьевич Дронь, кандидат биологических наук, доцент, Юлия Андреевна Дронь, преподаватель,**

#### **Аннотация**

Введение Круговая тренировка, в ее современном понимании, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого изучения в учебном процессе студентов. Однако эта форма дает положительный эффект, если рассматривать ее значительно шире, реализуя на практике все организационно-методические возможности ее реализации. Методика и организация исследования – в эксперименте участвовали студенты 1 курса факультета физической культуры и спорта (n-26) и студенты 1 курса, не спортивного факультета (n-21). Время проведения эксперимента – весь период 2 семестра. Программа круговой тренировки состояла из разнонаправленных упражнений, комплексно воздействующих на различные мышечные группы или двигательные способности. Результаты исследования и их обсуждение - Итоговое тестирование, проведенное по окончании семестра, показало значительный прирост результатов физической подготовленности, как у студентов ФФКиС, так и студентов не спортивных факультетов. Освоенные, новые организационно-методические формы реализации круговой тренировки в физическом воспитании и спортивной подготовки являются значительным резервом повышения качества развития двигательных способностей. Выводы Результаты эксперимента показали, что круговая тренировка имеет ряд преимуществ перед другими формами проведения учебных занятий со студентами как спортивных, так и не спортивных специальностей. Результаты педагогического эксперимента показывают, что методически правильно организованная круговая тренировка позволяет жестко регламентировать и индивидуализировать нагрузку относительно состояния организма занимающихся.

**Ключевые слова:** круговая тренировка, физическое воспитание, физическая подготовленность, студенты, двигательные способности.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p46-51**

#### **CIRCULAR TRAINING AS ONE OF THE DISCIPLINES OF CHOICE AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF THE PEDAGOGICAL UNIVERSITY**

*Valery Leonidovich Botyaev, the doctor of pedagogical sciences, docent, Anton Yuryevich Dron, the candidate of biological sciences, docent, Yulia Andreevna Dron, the teacher, Surgut State Pedagogical University*

#### **Abstract**

Introduction Circular training, in its modern sense, has many advantages and deserves the widest study in the educational process of students. Methodology and organization of the study - the experiment involved students of the 1st year of the Faculty of Physical Culture and Sports (n-26) and students of the 1st year, non-sports faculty (n-21). The time of the experiment is the entire period of 2 semesters. The circular training program consisted of multidirectional exercises that comprehensively affect various muscle groups or motor abilities. The results of the study and their discussion - the final testing carried out at the end of the semester showed significant, statistically significant differences with the results of the incoming control, both among students of FFKiS and students of non-sports faculties. The lower results recorded in comparison with students of non-sports faculties are due, first of all, to a fairly high baseline level of physical fitness of students of the sports faculty. Conclusions - the results of the experiment showed that circular training has a number of advantages over other forms of training with students of both sports and non-sports specialties. The results of the pedagogical experiment show that methodically correctly organized circular training allows you to strictly regulate and individualize the load relative to the state of the body of the participants.

**Keywords:** circular training, physical education, physical development, physical fitness, students, motor abilities, physical activity.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Круговая тренировка уже давно является неотъемлемой частью организации тренировочного процесса во многих видах спорта, ее широко используют в учебном процессе физического воспитания образовательных учреждений. Такая популярность, в первую очередь, обусловлена кажущейся простотой и доступностью ее организации, которая не всегда позволяет воспринимать круговую тренировку как сложное и многогранное методическое

образование. Раскрыть организационно-методические возможности круговой тренировки и призван предлагаемый студентам курс по выбору – «Круговая тренировка как эффективное средство физического воспитания», реализуемый у студентов факультета физической культуры и спорта Сургутского государственного педагогического университета.

Целью данной дисциплины является расширение и приобретение профессиональных умений и навыков в организации учебного процесса по физическому воспитанию и спортивной подготовке.

Задачи курса:

1. Определить место и значение «Круговой тренировки» в современной системе физического воспитания и подготовки спортивного резерва

2. Освоить средства, методы и формы организации «Круговой тренировки» в учебном и тренировочном процессе.

3. Освоить методику программирования «Круговой тренировки, где весь объем специально смоделированного комплекса подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале и определенной последовательности.

На первом этапе нашего исследования был проведен анализ организационно-методических форм, реализуемых в учебном процессе и спортивной подготовке средств круговой тренировки.

Было выявлено, что в основном занятия круговой тренировкой направлены и решают задачу повышения функциональных возможностей спортсмена. Чаще всего это повышение специальной, анаэробной выносливости, силовой и скоростно-силовой выносливости. Современная круговая тренировка рассматривается специалистами [1, 2, 4] значительно шире. В ряде исследований [2, 3, 4, 5] показана ее эффективность не только в направлении повышения моторной плотности занятия и развития общей или специальной выносливости, но и как эффективного способа решения узко локализованных задач, направленных, в первую очередь, на повышение специальной работоспособности организма, развитие ведущих двигательных способностей. Можно говорить, что круговая тренировка, в ее современном понимании, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого изучения в учебном процессе студентов, когда на практике, студенты раскрывают все организационно-методические возможности ее реализации. В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода: непрерывно-поточный, поточно-интервальный, интенсивно-интервальный. Выбор этих методов обусловлен функциональными и физическими возможностями занимающихся, а также решаемыми в процессе занятий задачами. Даже одинаковые упражнения, реализуемые в разных организационных формах круговой тренировки, дают различный эффект, как в развитии физических качеств, так и повышения общей или специальной работоспособности.

В процессе выполнения круговой тренировки постоянно возникает необходимость не только регулировать нагрузку, но и индивидуализировать ее объем и интенсивность исходя из возможностей занимающегося. Для этого, на первом занятии круговой тренировки, определяется так называемый максимальный тест (МТ) – это максимально возможный объем работы, выполняемый учащимся на каждой станции, за определенное время. При выполнении заданий, необходимы достаточные паузы отдыха для полного восстановления и готовности выполнить следующее упражнение. Выявленный (МТ) позволяет регламентировать объем индивидуальной нагрузки на последующих занятиях.

#### МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В нашем педагогическом эксперименте участвовали студенты 1 курса факультета физической культуры и спорта (n-26) и студенты 1 курса, не спортивного факультета (n-21). Время проведения эксперимента – весь период 2 семестра.

На первом этапе эксперимента был определен индивидуальный уровень физической подготовленности всех участников эксперимента. Каждая группа студентов выполняла

свои комплексы упражнений, соответствующие уровню их подготовленности. Студенты ФФКиС выполняли, юноши – 10 тестовых заданий, девушки – 9 тестов. Студенты не спортивного факультета, а это группа девушек, выполняли более простые задания, в то же время, учитывая их пожелания, был выполнен контроль и оценка отдельных компонентов физического развития: рост, вес, обхват груди, обхват талии, ЖЕЛ, проба Штанге.

На первом этапе реализации педагогического эксперимента был определен индивидуальный МТ (максимальный тест). Это результат, который демонстрирует студент при выполнении заданий из контрольного комплекса круговой тренировки. В нашем случае студенты выполняли в комплексе 10 заданий, т. е. в комплексе было 10 станций, время выполнения упражнения на каждой станции – 30 сек. Полученный результат позволял определить максимальное число повторений, при проведении круговой тренировки. Студенты спортивного факультета индивидуальную нагрузку определяли следующим способом,  $MT/2+2$ . Время выполнения заданий на станциях – 20 сек. Студенты не спортивного факультета выполняли задание на уровне  $MT/2$ , время работы на станциях – 20 сек.

Студенты трижды, перед началом выполнения комплекса, по его окончанию и после трех минут отдыха, подсчитывали пульс, что позволяло не только регулировать нагрузку, но и следить за процессами адаптации организма к выполняемой работе. Регистрируемый высокий пульс был сигналом к снижению объема индивидуальной нагрузки. Пульс, не достигающий оптимальных значений, позволял, наоборот, увеличивать дозировку выполняемых упражнений.

Программа круговой тренировки состояла из разнонаправленных упражнений, комплексно воздействующих на различные мышечные группы или двигательные способности. Основу комплекса составляли упражнения с весом собственного тела. Это было сделано специально для совершенствования такой способности, как межмышечная координация, которая успешно развивается при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Необходимо сказать, что студенты ФФКиС контрольный комплекс круговой тренировки выполняли трижды на одном занятии, в оставшееся время рассматривались и методически обосновывались экспериментальные комплексы круговой тренировки. Студенты рассматривали и раскрывали новые направления и методические возможности круговой тренировки, формы ее организации и проведения. Составлялись комплексы круговой тренировки, направленно воздействующие на развитие определенных двигательных способностей, другие комплексы круговой тренировки формировались по анатомическому признаку: на спину, верхние и нижние конечности, мышцы брюшного пресса и т. д.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По окончании двух месяцев эксперимента (9 занятий) было проведено промежуточное тестирование, которое показало, что достоверно значимых различий в результатах контрольных нормативов не выявлено, все они находятся в пределах допустимой погрешности. В то же время, в упражнениях круговой тренировки выявлен значительный прирост результатов (МТ), который изменился как у студентов ФФКиС, так и студентов не спортивного факультета. Произшедшие изменения позволили изменить и индивидуализировать нагрузку, с учетом новых данных (МТ).

Итоговое тестирование, проведенное по окончанию семестра, показало, что произошедшие изменения носят разноуровневый характер, где-то они незначительные, а где-то имеют статистически достоверные изменения. Например, в результатах физического развития, у студентов не спортивных факультетов, наблюдаются незначительные изменения, коснувшиеся, в первую очередь, таких компонентов как вес, задержка дыхания, обхват талии и ЖЕЛ, соответственно 6,2%, 12,7%, 3,5% и 2,8% (таблица 1).

Противоположная картина наблюдается в результатах физической подготовленности, где выявлен значительный прирост результатов во всех тестовых заданиях. Особенно высокий процент выявлен в заданиях: подтягивание в висе стоя на нижней жерди – 76,3%, приседание на двух – 47,6%, сгибание-разгибание рук, в упоре лежа – 44,6%. Выявленный

значительный прирост обусловлен, по нашему мнению, не только возросшими показателями физической подготовленности, но и изменениями, произошедшими в координационной сфере мышечных механизмов, что, в свою очередь, формирует правильную, рациональную технику выполнения контрольных упражнений.

У студентов спортивного факультета итоговое тестирование также показало значительный прирост регистрируемых показателей.

Таблица 1 – Динамика основных компонентов физического развития и двигательной подготовленности студентов не спортивного факультета в период педагогического эксперимента (n-21)

Регистрируемые показатели	Исходные показатели, X±σ	Промежуточное тестирование, X1±σ1	Итоговые результаты, X2±σ2	Процент изменения, % (X-X2)
<b>Физическое развитие</b>				
Рост	162,4±38,5	162,4±36,7	162,4±37,3	0,0%
Вес	54,8±7,3	54,2±8,4	52,6±6,8	9,7%
Обхват груди	85,4±4,8	85,6±6,2	85,4±5,4	0%
Обхват талии	77,2±11,6	76,8±11,3	74,6±9,2	3,5%
ЖЕЛ	2800±127	2850±118	2880±119	2,9%
Проба Штанге	42,5±6,2	44,3±7,2	48,7±5,8	14,6%
<b>Физическая подготовленность</b>				
Прыжок в длину с места	165,4±18,5	167,2±19,3	169,5±15,7	2,5%
Подтягивание в висе стоя на нижней жерди	3,8±1,2	4,7±0,93	6,7±0,84	76,3%
Отжимание в упоре лежа	6,5±1,5	7,2±1,3	9,4±0,85	44,6%
Сед из положения лежа на спине (20 сек)	12,3±1,8	13,5±1,2	15,2±0,76	23,6%
Приседание на двух (20 сек)	12,6±1,7	13,8±1,4	18,6±1,4	47,6%
Мост из положения лежа на спине	7,7±0,87	7,9±0,64	8,6±0,67	11,7%
Бег 20 м	4,7±0,13	4,4±0,08	4,1±0,08	12,8%

Наиболее значимые произошли в тестах: лазание по канату –33,4%; группировка из положения лежа на спине, девушки – 44,8%; присед на одной стоя на платформе, юноши – 44%, девушки – 36,4%. Высокий процент прироста результатов выявлен в новых тестах, ранее не выполнявшихся студентами. Более низкие темпы прироста результатов, зафиксированные у студентов спортивного факультетов, обусловлены, в первую очередь, достаточно высоким исходным уровнем их физической подготовленности (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика основных компонентов двигательной подготовленности студентов факультета физической культуры в период педагогического эксперимента (n-26)

Регистрируемые показатели	Исходные показатели, X±σ	Промежут. тестир-е, X1±σ1	Итоговые результаты, X2±σ2	Процент изменения, % (X-X2)
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (Ю)	13,6±1,67	14,5±1,37	14,8±1,42	8,2%
Подтягивание в висе стоя на н/жерди (Д)	9,8±1,05	10,2±1,23	12,4±1,18	19,9%
Подтягивание в висе (Ю)	11,6±2,3	12,3±3,3	13,4±2,5	13,4%
Прыжок в длину с места (Ю)	234,5±38,2	238,3±29,7	246,2±27,6	4,9%
Прыжок в длину с места (Д)	193,5±29,6	197,5±27,4	203,6±25,3	5,2%
Группировка из положения лежа на спине – 20 сек. (Ю)	15,4±1,37	17,7±1,42	20,4±1,78	32,5%
Группировка из положения лежа на спине – 20 сек. (Д)	8,7±1,73	9,4±0,96	12,6±1,14	44,8%
Приседание на одной, стоя на платформе (Ю)	6,6±1,27	7,2±1,14	9,5±0,98	44%
Приседание на одной, стоя на платформе (Д)	2,8±1,47	3,1±1,32	4,4±0,73	36,4%
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (Д)	11,7±1,64	12,8±1,73	13,2±1,53	11,4%
Лазание по канату– 4 м (Ю)	6,8±0,56	6,7±0,68	5,2±0,42	25,6%
Угол в упоре на брусьях(Ю)	5,8±0,64	6,3±0,72	7,2±0,53	29,3%
Бег 20 м (Ю)	3,2±0,14	3,05±0,08	3,02±0,13	6%
Бег 20 м (Д)	4,6±0,27	4,3±0,18	4,25±0,15	7,6%
Мост из положения лежа на спине (баллы)	7,5±1,07	7,8±0,84	8,2±0,85	9,3%

Произошедшие изменения, во всех регистрируемых заданиях мы, в первую очередь, связываем с тем, что в наших комплексах круговой тренировки представлены

разнонаправленные упражнения, позволяющие комплексно воздействовать на все физические качества. Существенное влияние на показатели физической подготовленности студентов ФФКиС оказали и экспериментальные комплексы круговой тренировки, выполняемые во второй части занятия, которые не только вооружали студентов профессиональными умениями, навыками, но также оказывали значительное влияние на процесс развития двигательных способностей.

## ВЫВОДЫ

Проведенное педагогическое исследование показало, что включение такой дисциплины как круговая тренировка, в учебный процесс студентов ФФКиС, расширяет профессиональную готовность студентов реализовывать различные формы организации занятий, не только по физическому воспитанию, но и спортивной подготовке, в избранном виде спорта.

Было выявлено, что круговая тренировка имеет ряд преимуществ перед другими формами проведения учебных занятий со студентами как спортивных, так и не спортивных специальностей. В процессе выполнения круговой тренировки не только развиваются физические качества, но и происходит совершенствование координационных механизмов мышечной деятельности, что способствует более качественному освоению практического материала на занятиях физической культурой. Результаты педагогического эксперимента показывают, что методически правильно организованная круговая тренировка позволяет жестко регламентировать и индивидуализировать нагрузку относительно состояния организма занимающихся.

Все это делает круговую тренировку одним из востребованных и эффективных методов организации учебного процесса в образовательных учреждениях различного профиля и направлений подготовки.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - 3-е изд. перераб. и доп. / И.А. Гуревич. – Минск : Высшая школа. – 1985. – 256 с.
2. Коняхина Г.П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Е.В. Черная, О.С. Сайранова. – Челябинск : Уральская академия, 2017. – 94 с.
3. Николайшвили И. А. Экспериментальное исследование некоторых вариантов круговой тренировки в процессе физической подготовки волейболистов дис. ... канд. пед. наук / Николайшвили И. А.. – Москва, 1971. – 160 с.
4. Романцов А. В. К вопросу об эффективности круговой тренировки в школьной практике / А. В. Романцов. – Воронеж, 2006. – 142 с.
5. Чунин В.В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно - круговой форме / В. В. Чунин / Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10. – С. 46.

## REFERENCES

1. Gurevich, I.A. (1985), *Circular training in the development of physical qualities*, Higher School, Minsk.
2. Konyakhina, G.P., Chernaya, E.V. and Sairanova, O.S. (2017), *Methodology for conducting a round-robin training in a selected sport, Educational and Methodological Manual*, Ural Academy, Chelyabinsk.
3. Nikolayshvili, I. A. (1971), *Experimental study of some options for round-robin training in the process of physical training of dis volleyball players*, dissertation, Moscow.
4. Romantsov, A.V. (2006), *To the question of the effectiveness of circular training in school practice*, Voronezh.
5. Chunin V.V. (2001), "The structure and content of training sessions conducted in a complex - circular form", *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 46.

**Контактная информация** - vl\_bot53@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 17.04.2023*