

6	Суббота	Кислородный коктейль	После тренировки	Объем 300 мл
		Миостимуляция	После тренировки	120 минут
7	Воскресенье	Восстановительный массаж	-	60 минут

Подводя итог, мы можем сказать, что восстановление организма после физических нагрузок является не менее важным этапом для достижения определенного уровня развития физических способностей, чем учебно-тренировочные занятия. Разработанное недельное расписание позволит эффективнее восстанавливать теннисистов к соревнованиям на этапе спортивной специализации.

### **Литература:**

1. Термин «Утомление». Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://rospotrebnadzor-ru.translate.google/>. – Дата доступа : 03.04.2022.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Теннис». Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>. Дата доступа : 04.04.2022.

УДК 796

## **РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**Дыбов В. Е., Опалев Д.О.**

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,  
г. Белгород, Российская Федерация

В статье говорится о пользе круговой тренировки, как для физического развития, так и для нормального мыслительного процесса. Тренировочная деятельность с использованием метода круговой тренировки позволяет добиться хороших результатов в спорте, повысить силы и выносливость, с положительной стороны влияет на когнитивный процесс, в целом на состояние человека и работоспособность.

Круговая тренировка – это вид занятий, присутствие которого данные упражнения исполняются в ходе перемещения занимающихся в определенном направлении по кругу, сменяя друг друга, сомкнутой линией в установленных точках.

Благодаря комплексной круговой тренировке и поставленной перед ней цели реализуется ряд задач: общего, специального, профессионально-прикладного характера. Преследуемая цель достигается в относительно короткий промежуток времени с высоким уровнем эффективности для занимающегося.

При помощи круговой тренировки можно достигнуть хороших результатов в развитии основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости (таблица).

Таблица. – Результаты комплексных круговых тренировок по итогам месяца

Название физического качества	Прошлые показатели (%)	Улучшенные показатели (%)
Сила	25%	65%
Быстрота	23%	41%
Ловкость	44%	56%
Выносливость	48%	72%
Гибкость	11%	28%

Особенности круговых тренировок должны быть заключены в чётком подборе упражнений, которые направлены на каждую группу мышц с учётом их особенностей анатомического характера. Необходимо также учитывать особенности и педагогического построения тренировки. В силу того, что упражнения круговой тренировки довольно примитивные, это способствует их многократному и комплексному выполнению. В результате осуществления упражнений происходит благотворное воздействие на человека.

Круговая тренировка способствует выработке алгоритмов двигательных действий, мыслительных процессов. Весомым фактором является то, что она предоставляет возможность обеспечить индивидуализацию обучения и воспитания, правильно распределять время на тренировках.

Характерными чертами комплексной круговой тренировки являются:

1. Порядок реализации упражнений, выполняемых по станциям.
2. Использование только хорошо освоенных упражнений.
3. Необходимо периодически сменять упражнения.
4. Периодическая смена в упражнениях воздействия на разные группы мышц.
5. Порядок работы и отдыха на станциях.
6. Тренировочная нагрузка должна быть индивидуализирована.
7. Равномерное повышение требований к нагрузкам.

Для подбора упражнений, выполняемых круговым методом в первую очередь необходимо:

1. Наметить цели воспитания физических качеств, промежуточный этап.
2. Выполнить проверку и оценку выбранных упражнений, но нужно учитывать индивидуальную переносимость отрицательных и положительных сторон упражнений.
3. Спланировать занятие с учетом индивидуальных навыков и умений.
4. Обусловить время работы и отдыха при выполнении упражнений.
5. Выполнять упражнения последовательно и правильно переходя от одной станции к другой.

Перед тем, как приступить к выполнению упражнений, необходимо четко знать теорию. Благодаря круговой тренировке воспитываются такие физические качества, как выносливость, сила и комплексные формы ее проявления. В зависимости от состояния физической подготовленности, занимающиеся делятся на группы, по 6-7 человек и приступают к выполнению упражнений по станциям. Данные упражнения выполняются одно за другим, меняясь по кругу.

Сила – это возможность человека справляться с внешним сопротивлением при помощи мышечных усилий. Сила возникает посредством выполнения упражнений направленных на напряжение мышц. Желательно выполнять упражнения с отягощением, парные упражнения.

Развитие силы методом круговой тренировки достигается использованием различных отягощений. Поэтому необходимо иметь само место проведения занятий и большое количество различных утяжелителей. На каждой станции требуется наличие двух или трёх отягощений одного вида, но с разным весом, это позволит занимающимся выбрать подходящий, индивидуальный для него вес. Также на станциях должны иметься плакаты или фотографии с отображением правильности выполнения упражнений. Для круговой тренировки характерно наличие станций. Их количество может варьироваться, но оптимальным количеством принято считать 8 – 10 станций.

На сегодняшний день выделяют три основных способа выполнения упражнений с утяжелителями и сопротивлением амортизатора или эспандера:

1. Применять в течение длительного времени с небольшим отягощением или сопротивлением.
2. Применение небольшого отягощения или сопротивления с определенной скоростью.

3. Применение отягощения или сопротивления около предельного или придельного веса и сопротивления.

Самый эффективный способ повышения силы является работа с отягощением или сопротивление около предельного и придельного веса и сопротивления. Организм студента из-за отсутствия в полной мере кислорода для его воплощения в энергию, не в силах выдержать максимального напряжения мышц. Поэтому, наивысших усилий, возможно достигнуть в течение короткого промежутка времени. Например, в течение 20 минут максимального выполнения упражнения необходим отдых в течение 3 – 5 минут.

Для развития силы в круговой тренировке требуется воспользоваться малым отягощением для полного контроля правильного выполнения упражнений. Также необходимо следить за дыханием, оно требует специального регулирования, особенно это важно в работе со слабо подготовленными новичками и девушками.

Для девушек целесообразно применять упражнения, где главным образом применяется отягощение собственного тела. Можно применять упражнения и с гантелями (2 – 3 кг.). В любом случае необходимо помнить при выборе нагрузки про индивидуальные способности и силы. Девушкам, страдающим избыточным весом следует выполнять упражнения в быстром темпе, а для «упитанных» девушек необходимо упражнения выполнять в медленном темпе и с большим количеством повторений. Но при всем этом, время на выполнение упражнений и отдых не меняются.

Чтобы достичь развития динамической силы необходимо воспользоваться небольшими отягощениями и повторять большое количество раз при этом темп должен быть средний. Комплекс упражнений следует выполнять, чередуя нагрузку на все основные мышечные группы.

Наиболее эффективны силовые упражнения будут, если их выполнение происходит в начале или середине занятия физической подготовкой. При данных условиях упражнения выполняются на фоне оптимального состояния центральной нервной системы, это же обеспечивает нормальный рост мышечной силы.

Физическое воспитание позволяет сформировать в сознании учащихся знания о пользе регулярных тренировок, потому что физические упражнения способствуют укреплению сердечной мышцы для ее здоровой и бесперебойной работы.

Способ комплексной круговой тренировки способствует возрастанию нагрузок, увеличивает моторную плотность, улучшает все физические качества.

Для расширения двигательной подготовки студентов можно внести в план занятий комплекс физических упражнений, выполняемых методом круговой тренировки. Благодаря тому, что эти упражнения схожи с упражнениями повседневных тренировок и будут включены в одно занятие, и тем самым смогут обеспечить воздействие на функциональное развитие организма и на двигательные процессы.

### ***Литература:***

1. Титов, А. Н. *Организационно-методические основы проведения круговой тренировки : учеб.-метод. пособие / А.Н. Титов. – Челябинск: «Уральская академия», 2019. – 96 с.*

2. Матназаров, У.Л. *Современная теоритическая интерпретация применения круговой тренировки при занятиях физкультурой учащихся общеобразовательных школ. Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennaya-teoreticheskaya-interpretatsiya-primeneniya-krugovoy-trenirovki-pri-zanyatiyah-fizkulturoy-uchaschihsya>. Дата доступа: 09.02.2022.*

3. Кодзоков, А.Х. *Специфика организации круговой тренировки на занятиях по физической подготовке [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-organizatsii-krugovoy-trenirovki-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-podgotovke>. – Дата доступа : 09.02.2022.*

4. Шнайдер, А. С. Круговая тренировка в спортивной подготовке [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/krugovaya-trenirovka-v-sportivnoy-podgotovke>. – Дата доступа : 09.02.2022).

5. Люйк Л.В., Бондарчук И.Л., Львова Л.Г. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-silovoy-vynoslivosti-metodom-krugovoy-trenirovki>. – Дата доступа : 09.02.2022).

УДК 796.035:612-057.87(476.5)

## **ПИЛАТЕС КАК МЕТОД УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Колошкина В.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,  
г.Витебск, Республика Беларусь

**Дударева И.М., Трущенко В.В.**

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,  
г.Витебск, Республика Беларусь

Направления и методики фитнеса находятся в постоянном развитии, каждый год появляется что-то новое [1]. Среди всего многообразия особое место занимает пилатес — система физических упражнений, которая была разработана немецко-американским спортивным специалистом Йозефом Пилатесом в начале XX в. Пилатес (Pilates) — это наиболее простая и безопасная система упражнений, которая не предполагает ударной нагрузки. Пилатес способствует растяжке и укреплению основных групп мышц, в том числе более слабых и мелких. Идея формирования здорового образа жизни в последние десятилетия приобрела особую актуальность по всему миру. Объясняется это тем, что качество здоровья людей имеет постоянную тенденцию к ухудшению. Благодаря социальной пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ) по всему миру интерес к данному вопросу постоянно повышается. Статистика говорит о том, что 15–20 лет назад только каждый восьмой человек придерживался здорового образа жизни (правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек и т. д.), а сейчас уже каждый четвёртый опрошенный заявляет о поддержании ЗОЖ [2].

Современное общество диктует свои тенденции, и в моде сейчас здоровый образ жизни и красивое, подтянутое, спортивное тело. В связи с этим всё большее внимание уделяется фитнесу — совокупности мероприятий, способствующих разностороннему физическому развитию человека, улучшению и формированию его здоровья [3]. Также фитнесом называют оздоровительную методику, которая помогает изменить формы тела в лучшую сторону и надолго закрепить достигнутый результат. Занятия пилатесом помогают развить гибкость суставов, эластичность связок, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость.

Главная цель комплекса, разработанного Йозефом Пилатесом, — формирование здорового, активного, спортивного тела. Одной из важных особенностей комплекса пилатеса является то, что им можно заниматься как в фитнес-клубе с инструктором, но и самостоятельно дома. Этой методикой фитнеса могут заниматься люди всех возрастов и с любым уровнем физической подготовки. Именно этими факторами и объясняется такая популярность пилатеса в наши дни [4]. Система пилатес даёт возможность остановиться, сосредоточиться на себе и посвятить время своему телу и разуму. Идеология и методология системы пилатес направлена не только на физическое совершенствование, но и на улучшение психоэмоционального состояния человека. С помощью правильного дыхания можно увеличить жизненную ем-