

физическую подготовку студентов в зависимости от условий труда специалиста на производстве.

## **РОЛЬ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ.**

**Кудрицкий В.Н.**

Круговая тренировка как метод упражнения в процессе совершенствования двигательных навыков и воспитания физических качеств студентов нашла широкое применение при организации учебно-тренировочных занятий в высших учебных заведениях. Она является одним из простых и доступных методов физического воспитания, не требующая специальных помещений и оборудования для ее организации. Комплекс физических упражнений, подобранный на высоком профессиональном и методическом уровне, составляет основу и содержание круговой тренировки. Как правило, комплексы упражнений, выполненные по методу круговой тренировки, рекомендуется подбирать без предметов и с предметами в количестве 6-8 упражнений, направленных на общую и профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Каждое упражнение выполняется на заранее отведенном месте спортивной площадки, которое условно называют станцией. Количество таких станций будет определяться числом упражнений, включенных в данный комплекс. На каждой станции занимающиеся выполняют одно указанное упражнение, как правило, направленное на развитие одной мышечной группы. Количество повторений упражнения, вес отягощений, интенсивность его выполнения устанавливается индивидуально в зависимости от показателей максимального теста, а также физического развития и физической подготовленности студентов.

При разработке комплекса круговой тренировки, рекомендуется подготавливать карточки, в которых необходимо схематически обозначать порядок выполнения упражнений на каждой станции, примерное количество их повторений, порядок перехода от одной станции к другой и давать разъяснения - на развитие каких мышечных групп направлены предлагаемые физические упражнения.

Для воспитания физических качеств рекомендуется при организации учебного процесса применять различные варианты круговой тренировки. Это дает возможность целенаправленно развивать выносливость, если круговую тренировку проводить по методу непрерывного упражнения, или развивать силовую и скоростно-силовую выносливость, если ее проводить по методу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха или развивать силу и быстроту, если круговую тренировку проводить по методу интервального упражнения с полным интервалом отдыха.