

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ****ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА, ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ****ИЗМЕНЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***Конькова Марина Георгиевна**преподаватель физической культуры ВВК филиала  
«Иркутского колледжа экономики сервиса и туризма»,  
РФ, Иркутская область, г. Ангарск***CHANGING THE BIOLOGICAL AGE AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF COLLEGE STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION***Marina Konkova**Physical education teacher VVK branch "Irkutsk College of Economics of Service and Tourism",  
Russia, Irkutsk region, Angarsk***АННОТАЦИЯ**

В статье приводится пример применения на уроках физической культуры метода круговой тренировки с помощью которого можно улучшить физическое развитие, физическую подготовленность и изменить биологический возраст человека.

**ABSTRACT**

The article provides an example of the application of the circular training method in physical education lessons with the help of which it is possible to improve physical development, physical fitness and change the biological age of a person.

**Ключевые слова:** здоровье, физическое развитие, физические упражнения, метод круговой тренировки, биологический возраст.

**Keywords:** health, physical development, exercise, circular training method, biological age.

Вопросы здоровья людей и нации в целом выводят на первый план как важнейший показатель при решении внутренних и внешних задач. Здоровье детей и подростков – это фундамент, на котором формируется здоровье взрослого человека. Так как гармоничное развитие личности предполагает не только достижение высокого уровня образованности, но и сохранение и укрепление здоровья.

Для того чтобы вырастить здоровое и физически развитое поколение, необходимо на уроках физической культуры и внеклассных занятиях создавать благоприятные условия, стремиться к повышению мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, через воспитание волевых качеств и формирование двигательных умений и навыков.

По мнению Бальсевича В.К. для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания, преимущество должны иметь физические

упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, и выраженный тренирующий эффект, что можно достичь методом круговой тренировки [1].

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки вводятся физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Это способствует совершенствованию умений, входящих в учебный материал. Обязательное условие – предварительное изучение этих упражнений всеми учащимися. Использование же их в ком-

плексах круговой тренировки способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближенных к жизненным, что имеет очень важное значение, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

Результаты медицинского осмотра в 2017 -2018 учебном году, в группе первого курса специальности «Банковское дело» показали, что 50% студентов по состоянию здоровья относятся к основной группе, 34% студентов относятся к подготовительной группе здоровья, 16% студентов относятся к специальной медицинской группе здоровья.

На этапе констатирующего эксперимента, проведенный анализ физического развития по методике Матвеева А.П. показал, что 60% студентов имеют низкий уровень физического развития, 40% студентов имеют средний уровень физического развития. Студентов с высоким уровнем физического развития нет.

К концу первого семестра работоспособность студентов снижается, это отражается на мотивации к занятиям, потому в начале второго семестра мною была проведена диагностика на определение биологического возраста студентов, которая включала следующие тесты (весов-ростовой показатель, деятельность сердечно-сосудистой системы, испытание устойчивости кислородного голодания – проба Генчи, тест на определение гибкости, оценка состояния нервной системы – проба Бондаревского, темпинг-тест-оценка быстроты реакции). Средний биологический возраст в группе составил 43.8 года.

На этапе формирующего эксперимента студентам было предложено проведение занятий с помощью метода круговой тренировки и в качестве само-

стоятельной работы, для улучшения результатов тестирования биологического возраста, использовать экспериментальные средства общей физической подготовки.

Круговая тренировка применялась в разделах программы профессионально-прикладная физическая подготовка и легкая атлетика.

Тесты комплексной общей физической подготовки, выполняемые на скорость по методу круговой тренировки:

1. круг: Тест «Лежа на спине сгибание туловища 4 раза с поворотом вправо, влево-2 серии.
2. Тест «Многоскоки через скамейку с продвижением вперед» -20 раз.
3. Тест «Силовое комплексное упражнение на перекладине». 1-подтягивание, 2 –поднимание ног до касания грифа. По 5-раз.
4. Тест «Комбинированное упражнение с набивным мячом». Передача набивного мяча вокруг туловища, 2- передача набивного мяча под правой и левой ногой, 3-передача мяча по «восьмерке» под ногами – по 3 раза.
5. Тест «Прыжки со скакалкой с продвижением вперед, со сменой направления, поворотами».
6. Тест «Челночный бег с преодолением препятствий 30м.»

Использовался дифференцированный подход по полу, состоянию здоровья, состоянию физического развития.

Комплексы для самостоятельной работы состояли из таких упражнений как: прыжки со скакалкой, подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание рук, сгибание туловища, прыжки по лестнице, приседания, выпрыгивание из полного приседа.

Контрольный этап эксперимента показал.

**Таблица 1.**

#### Сравнительный анализ

	1 семестр	2 семестр	
Физическое развитие студентов	Высокий уровень Средний уровень 40 % Низкий уровень 60 %	Высокий уровень 4% Средний уровень 59 % Низкий уровень 36 %	
Средний биологический возраст	43,8	39.7	

Обучающиеся с низким уровнем физического развития перешли в группу со средним физическим развитием, а студенты со средним уровнем физического развития перешли в группу с высоким уровнем физического развития. За счет этого наблюдается положительная динамика физического развития студентов. Средний биологический возраст в группе, уменьшился на 4,1 % за счет положительной динамики силового показателя, улучшения быстроты реакции, состояния нервной системы, улучшения гибкости, улучшения состояния сердечно - сосудистой системы.

Несоответствие паспортного возраста студентов первого курса протестированному биологическому

возрасту (более 40 лет), мотивировало их на самостоятельные занятия физическими упражнениями. Что способствовало улучшению физического развития и биологического возраста.

Таким образом, использование в практике работы по физическому воспитанию физкультурных занятий на основе метода круговой тренировки,

базирующихся на учете состояния здоровья и физической подготовленности, позволило повысить эффективность процесса физического воспитания и оказало положительное влияние на состояние здоровья и формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Список литературы:**

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, №1. – С.23-26.
2. Левинов И.А. Комплексная подготовка круговым методом. Физкультура в школе – 2006 №2
3. Титова Т. Круговая тренировка с индивидуальным подходом. Спорт в школе- 2006. №3