

причинам пропусков занятий и разработать средства для повышения их посещаемости. В конечном итоге, регулярные занятия физической культурой не только улучшают качество жизни студентов, но и формируют их как будущих специалистов, готовых к профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Ермакова, Е.Г. Значение физической культуры и спорта в жизни студента / Е.Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. Педагогические науки. Пермь. – 2018. - №2. - С.26-32.

УДК 797.12

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Грабовик А.А.

Максимович В.А., канд. пед. наук, профессор

Маклаков В.А., доцент

Учреждение образования «Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы»

Abstract. This article examines the place and importance of circuit training in the preparation of Greco-Roman wrestlers. A circuit training program for Greco-Roman wrestlers is presented.

Греко-римская борьба имеют во всем мире все более возрастающую большую популярность. Высокие спортивные результаты, показанные на международных соревнованиях, поднимают статус страны и могут быть мотивацией к занятиям именно этим видом спорта для подрастающего поколения. Высококвалифицированные спортсмены Республики Беларусь демонстрируют на соревнованиях силу, ловкость, выносливость и высокий уровень развития морально-волевых качеств, без которых борец не сможет добиться победы над соперником.

Система спортивной подготовки – сложный педагогический процесс, направленный на достижение высокого спортивного результата в соревновательной деятельности [1-5]. В процессе подготовки решаются следующие основные задачи: - улучшение состояния здоровья; - повышение уровня физической и технико-тактической подготовки; - формирование морально-волевых качеств.

Наиболее эффективным методом развития физических качеств и двигательных способностей борца греко-римского стиля является метод круговой тренировки. Изучение данного аспекта предопределило

актуальность проводимого педагогического исследования.

Основные результаты исследований. Метод круговой тренировки, основанный на последовательном выполнении определенного комплекса специальных упражнений разной направленности значительно повышает плотность учебно-тренировочного занятия и воспитывает не только физические качества, но и комплексные формы их проявления [2]. Основой круговой тренировки является многократное выполнение последовательных действий в условиях точного дозирования физической нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с интервалами отдыха.

Исходя из этого, круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд методов использования физических упражнений:

- непрерывно-поточный (упражнения выполняются слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха);

- поточно-интервальный (базируется на 20-40 секундном выполнении кондиционных, силовых и комбинированных упражнений общей и специальной направленности на каждой станции);

- интенсивно-интервальный (используется с ростом уровня общей и специальной физической подготовленности; мощность его заданий составляет 75-80% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы при стандартном объеме с сохранением временных параметров отдыха) [2].

Методика с использованием метода круговой тренировки включает в себя выполнение восьми упражнений, интервал отдыха между ними составлял 3 мин между сериями упражнений:

1-я станция: перетягивание палки в парах (1 мин);

2-я станция: поднимание штанги (60-80% от max, 10-12 раз);

3-я станция: подтягивание на перекладине в сочетании с весом на согнутых руках (10-15 раз, 15-20 с);

4-я станция: раскачивание на канате, касаясь ногами предмета, подвешенного на уровне головы (15-20 махов);

5-я станция: перенос партнера на руках обратным захватом туловища (2х10 м);

6-я станция (сгибание и разгибание в упоре на параллельных брусьях (до отказа);

7-я станция: лазание по канату 4 м без помощи ног (2 раза);

8-я станция: сгибание и разгибание туловища на спине, ноги закреплены, медбол 3 кг (15-20 раз).

Продолжительность применения данной методики – 3 месяца.

Представленный комплекс круговой тренировки показал свою высокую эффективность в процессе подготовки борцов греко-римского стиля.

Список литературы

1. Бурнашев, Р. Методика развития быстроты движений у юных борцов по методу круговой тренировки / Р. Бурнашев,

О.В. Гончарова // Наука. Новые технологии и инновации. – 2015. – № 9. – С. 177-179.

2. Исмаилов, Ш.О. Применение метода круговой тренировки для воспитания физических качеств борцов греко-римского стиля / Ш.О. Исмаилов, М.Г. Магомедов // Мир науки, культуры, образования. – 2017. - № 6. – С. 14-15

3. Кузнецов, А.С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля: дис. ... д-ра пед. наук / А.С. Кузнецов. – Краснодар: КГАФК, 2002. – 481 с.

4. Тарабрина, И.В. Тренировочный процесс в подготовительном процессе юного борца греко-римского стиля / И.В. Тарабрина // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, сентябрь 2015 г.). – Краснодар: Новация, 2015. – С. 112-116.

5. Тихонова, И.В. Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных борцов в греко-римской борьбе / И.В. Тихонова, А.А. Грабовик // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях». – Чебоксары-Ташкент, 2024. – С. 1262-1265.

УДК 796.011.3-057.87

ВЕЛИЧИНЫ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ РАЗНЫХ ТИПАХ И ВИДАХ МИОПИИ У СТУДЕНТОВ

Даньковская Т.В., Марчук А.Н., Тюхай Д.П.

Учреждение образования «Гродненский государственный аграрный университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Abstract. The article examines the parameters of the magnitude and direction of loads for different types and forms of myopia in students.

Введение. Близорукость (миопия) – это патология преломляющей способности глаза, при которой изображение фокусируется не на сетчатке глаза, а в плоскости перед ней. При этой патологии человек хорошо видит мелкие предметы близко, но чем дальше они расположены, тем труднее их ему рассмотреть.

По данным Всемирной организации здравоохранения миопией страдает около 30% населения планеты. Миопия чаще всего возникает в возрасте 7–18 лет. Заболевание может оставаться стабильным, либо прогрессировать. Известны *врождённая форма близорукости*, при которой происходят изменения в структурах глазного яблока, и