вид (1,9%), соответственно и стоят на 2 месте по процентам от общего списка растительности.

2. Хамефиты – растения, к которым относятся: кустарнички и полукустарнички, растения-подушки – не имеются на исследуемой территории.
3. Гемикриптофиты. К ним относятся ризомообразующие травы, двулетники, озимые однолетники, дерновиннообразующие и короткостебельные травы – как видно из приведенного анализа, представители данной жизненной формы преобладают, их насчитывается 35 видов (66%).
4. Крптофиты – луковичные, корневищные, клубневые, корнеотпрысковые растения, а также водные и болотные растения – гигрофиты и гидрофиты – представлены 2 видами (3,8%) и занимают четвертое место.
5. Терофиты – однолетние растения – насчитывает 6 видов (11,3%) и стоят на третьем месте по количеству в исследуемой флоре.

Выводы

Проведен комплексный флористический анализ, растительности лесостепного ландшафта и выявлена структура и биологические особенности. Всесторонний анализ растительности включающий в себя географический, систематический, эколого-ценотический, биоморфологический и анализ эндемизма.

1. Флора Ставропольского района музея-заповедника Татарское городище насчитывает 53 вида. Данные растения относятся к 2 отделам: Папоротникообразные и Магнолиеобразные.
2. В исследуемой флоре выделено 5 геоэлементов и 14 подразделений. В целом флора исследуемых растений Татарского городища общеполарктическо-бореально-связующая.
3. Среди флороценоэлементов наиболее многочисленными являются обитатели луговых ценозов (19 видов – 35,9%), сорных (18 видов – 34%) ценозов и лесных ценозов (17 видов – 32,1%). Всего выделено 10 ценоэлементов.
4. Среди пяти жизненных форм по классификации К. Раункиера наиболее многочисленны гемикриптофиты, составляющие более половины видов флоры (35 видов) – 66 %.

1. Raunkiaer C. The life forms of plants and statistical plant geography. Oxford, Clarendon Press, 1934. - 632 p.
2. Археологический и природный музей-заповедник «Татарское городище» как природное наследие / под ред. проф. Шальнева В.А. Ставрополь, изд-во СГУ, 1999. – 100 с.
3. Иванов А. Л. Анализ флоры Ставрополя // Вестник СГУ. Вып. 6., 1996. - С. 47-57.
4. Портениер Н.Н. 2012. Флора и ботаническая география Северного Кавказа. М.: Товарищество научных изданий КМК. - 294 с.

Принцева Е.В., Марина И.В., Старостина А.В.

Метод круговой тренировки как одно из эффективных средств развития гибкости у студентов для подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО

*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»
(Россия, Вологда)*

doi: 10.18411/lj-02-2021-160

idsp: ljjournal-02-2021-160

Аннотация

В статье рассматривается метод круговой тренировки для развития гибкости у студентов, приведён комплекс упражнений круговой тренировки.

Ключевые слова: круговая тренировка, гибкость, комплекс ГТО.

Abstract

The article discusses the method of circular training for the development of flexibility of students, provides a set of exercises of circular training.

Keywords: circular training, flexibility, TRP complex.

Через физическую культуру необходимо формировать у студентов мотивацию к деятельности, конкуренции, активной общественной жизни, отказ от вредных привычек, формировать определённый тип личности, в частности, личности социально активной; разрабатывать новые подходы, принципы и формы профессиональной, морально-психической и психологической подготовки студентов [1, С. 90].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [2].

Этот комплекс широко применялся в Советском Союзе. В 2014 году был подписан приказ о возрождении в современной России ГТО. В связи с массовой компьютеризацией и информатизацией нашего общества здоровье молодёжи стало стремительно ухудшаться. Шейный остеохондроз развивался в основном к 35 годам, а сейчас это заболевание значительно «помолодело». Даже у 20-летних наблюдается не только шейный, но и грудной остеохондроз от длительного сидения в неподвижной позе за компьютером.

В последнее время активизировалось внимание студентов к здоровому образу жизни. Воспитать у студента высокую требовательность к себе, желание и умение работать творчески, заботиться о своем здоровье – это одна из главных задач высшей школы. [3, С. 18].

Решение данной задачи потребует не только повышения значимости Комплекса ГТО в образовательном пространстве вуза, использования средств физической культуры для подготовки к выполнению тестов Комплекса ГТО, но и развитие новых форм, способствующих мотивации студентов к выполнению нормативов Комплекса ГТО [4, С. 147].

Через многообразие форм занятий физической культурой и спортом можно эффективнее формировать у студентов мотивацию к деятельности в области здоровьесбережения, конкуренции, активной общественной жизни, отказу от вредных привычек, формированию социально активной личности. [5, С. 24].

Каждый по-своему видит пользу от сдачи ГТО. У одних получение значка ассоциируется с получением дополнительных баллов при поступлении в вузы и сузы [6, С. 119], у других с прекрасной возможностью укрепить своё здоровье, у третьих как способ самовыражения.

Студенты, возрастной группы 18-24 (мужчины), сдают 6 ступень комплекса ГТО, которая включает обязательное испытание: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи). Это упражнение вызывает затруднение у юношей в правильном выполнении: при наклоне вперед многие незначительно сгибают колени, а это запрещено при выполнении этого испытания.

По результатам тестирования студентов Вологодского государственного университета, обучающихся по специальности «Строительство», у 84% испытуемых вызывает затруднения сдача теста на гибкость на «золотой» знак ГТО.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Для развития гибкости применяются упражнения с увеличением амплитуды. Путем систематических упражнений можно значительно увеличить эластичность связок и

подвижность в суставах. В настоящее время для растягивания мышц существуют оздоровительные системы: стретчинг, йога, пилатес и т.д.

Выполнять упражнения на растяжку нужно медленно, без рывков, с постепенным увеличением давления на мышцы. Некоторые упражнения нужно выполнять в статике, удерживая позу 20-30 секунд. Преподаватель сначала разучивает со студентами упражнения на гибкость, объясняет методику выполнения каждого упражнения, а затем только включает эти упражнения в комплексы круговой тренировки.

На занятиях по физическому воспитанию в вузе круговая тренировка имеет особое значение, т. к. позволяет большому числу студентов заниматься одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования, способствует успешному развитию общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки, успешной сдаче учебных норм. Этот метод повышает моторную и эмоциональную плотность, делая занятия более разнообразными и интересными для студентов, давая простор индивидуальным возможностям и личной инициативе.

Делать каждое упражнение надо до утомления мышц. Достижение утомления мышц означает, что человек выполнил определенное количество повторений упражнения и больше не в состоянии выполнить его даже один раз. Следует с помощью преподавателя определить свои возможности в количестве повторов каждого упражнения и постепенно улучшать свой результат для роста тренированности. Число повторений устанавливается индивидуально и обговаривается в начале занятия [7, С. 10].

Рекомендуемые упражнения комплекса круговой тренировки для развития гибкости:

1. И.п. – лежа на спине. Подтянуть согнутую правую ногу к груди двумя руками, держать 30 секунд. То же другой ногой.
2. И.п. – сед, ноги выпрямлены, руками взяться за стопу. Наклониться вперед до предела, удерживать позу 30 секунд.
3. И.п. – о.с. 1-наклон вперед, руками коснуться пола, 2-3 перейти в упор лежа, 4- и.п. Основное в этом упражнении: при возвращении в и.п. не сгибать ноги. Можно делать это упражнение из и.п. – стойка, ноги врозь.
4. И.п. – сед в положении барьерного шага. 1-4 наклоны вперед, головой касаться колена. То же на другую ногу.
5. И.п. – стоя на коленях, стопы разведены. 1-3 сесть на пол между стоп, 4- и.п.
6. И.п. – стойка, ноги врозь, руки за головой с набивным мячом. 1-3 сед на правую ногу, левая в сторону, 4-и.п. То же на другую ногу.
7. И.п. – стойка у гимнастической стенки, правая нога на рейке стенки, чуть выше пояса. 1-10 максимальные наклоны к ноге. То же на другую ногу.
8. И.п. – сед, ноги выпрямлены. Наклоны вперед, партнер помогает выполнять наклон, слегка надавливая на плечи.
9. И.п. – сед, ноги в стороны, стопами упереться в стопы партнера, взяться за руки. 1-10 пружинистые наклоны вперед, партнер помогает наклоняться – слегка тянет за руки.
10. И.п. – стойка у гимнастической стенки, правая нога на рейке стенки, как можно выше. 1-10 максимальные наклоны к ноге. То же на другую ногу.

Цель исследования, проведенного в 2018-19 учебном году на базе Вологодского государственного университета, заключалась в выявлении эффективной методики развития гибкости у студентов-юношей.

Всего экспериментальной работой было охвачено 45 человек (26 студентов 2 курса инженерно-строительного института специальности «Строительство» –

экспериментальная группа, 19 студентов 2 курса инженерно-строительного института специальности «Городской кадастр» – контрольная группа).

В экспериментальной группе, на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы, средний результат теста на гибкость составил 7 см, в контрольной – 8 см. В экспериментальной группе каждое занятие проводилось в форме круговой тренировки. В контрольной группе студенты выполняли упражнения повторным методом, при этом плотность занятий была значительно ниже, чем при применении метода круговой тренировки.

В конце учебного года было проведено повторное тестирование.

Итоговые данные экспериментальной работы представлены в таблице.

Этапы эксперимента	Группы	Результаты (см)
Констатирующий	экспериментальная	7
	контрольная	8
Формирующий	экспериментальная	10
	контрольная	9
Результат	экспериментальная	12
	контрольная	10

Полученные результаты позволяют заключить, что в экспериментальной группе, где использовался метод круговой тренировки, значительно улучшились показатели гибкости, чем в контрольной группе, где применялся повторный метод.

Вышесказанное позволяет сделать следующие выводы:

- полученные в исследовании результаты свидетельствуют об эффективности применения метода круговой тренировки для успешной подготовки студентов к сдаче испытаний на гибкость на «золотой» знак ГТО;
- метод круговой тренировки обеспечивает более высокую моторную плотность занятия, что существенно повышает эффективность подготовки студентов к сдаче испытаний Комплекса ГТО и может использоваться для тренировки и по другим видам.

1. Бушманова О.И. Применение метода круговой тренировки для успешной сдачи норм ВФСК ГТО по прыжкам в длину с места толчком двумя ногами / О.И. Бушманова, А.В. Никулин, Старостина А.В. // Традиции и инновации физического воспитания обучающихся образовательных организаций: Вологда, 2020. С. 90-94.
2. Готов к труду и обороне [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения 08.01.2021).
3. Бушманова О.И. Развитие силы мышц рук и туловища у девушек методом круговой тренировки на занятиях по физвоспитанию / О.И. Бушманова, И.Ю. Ермолаева, О.В. Пак // Тенденции развития науки и образования: Самара, 2019. № 46-1 С. 18-21
4. Никулин А.В. Педагогические условия деятельности спортивного клуба вуза по формированию мотивации студентов к выполнению контрольных нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» / А.В. Никулин, А.В. Старостина, О.И. Бушманова // Modern Humanitits. 2019. № 6. С. 147-152.
5. Бушманова О.И. Метод круговой тренировки как эффективное средство подготовки студентов к сдаче норм ВФСК ГТО по метанию гранаты / О.И. Бушманова, А.В. Никулин, Е.В. Принцева // Вопросы педагогики. М., 2021. № 1 С. 24-27.
6. Марина И.В. Исследование теоретических знаний обучающихся в вопросах всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / И.В. Марина, В.А. Ноах // Традиции и инновации физического воспитания обучающихся образовательных организаций: Вологда, 2019. С. 119.
7. Бушманова О.И. Применение метода круговой тренировки для успешной сдачи норм ВФСК ГТО по силовым упражнениям / О.И. Бушманова, А.В. Никулин, Е.В. Принцева // Тенденции развития науки и образования: Самара, 2019. № 55-7 С. 8-11.