

недостатком движения организм человека испытывает на себе влияние дисгармонии нервных и физических функций.

Психофизическая тренировка является не только эффективной формой лечебной физкультуры, но и разновидностью психотерапии и аутотренинга. Она использует общеразвивающие и специальные упражнения, а также некоторые виды специальных дыхательных упражнений и точечный массаж в целях повышения функциональных возможностей организма, восстановления работоспособности. Благодаря использованию подобного метода самовоспитания и самосовершенствования человек овладевает искусством управления своими духовными и физическими силами, способствует их росту.

Под влиянием всестороннего самовоспитания, рациональной физической и интеллектуальной тренировки и общественно полезной деятельности формируется гармонически развитая личность, основными чертами которой являются духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

ПОТОЧНО-КРУГОВАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

В.И. Курохтин, ст. преподаватель, ПГТУ

Круговая тренировка представляет собой эффективную организационно-методическую форму проведения занятий, направленных на развитие физических качеств. Она может быть использована как для решения задач комплексного, так и узко специализированного воздействия на физические качества занимающихся.

Круговая тренировка позволит обеспечить параллельное воздействие и на личность занимающихся, способствуя воспитанию настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности, добросовестности и сознательного отношения к выполнению физических упражнений.

Необычность условий выполнения упражнений, относительная самостоятельность, постоянная информация о достигнутых успехах и результатах воздействия выполняемых физических упражнений позволят значительно повысить активность и интерес занимающихся к процессу физического воспитания, а следовательно, и его эффективность.

Круговая тренировка требует специально оборудованных мест для выполнения физических упражнений. В зале или на площадке

обозначаются (как правило, по кругу) места – так называемые «станции», на которых устанавливаются снаряды, оборудование, тренажеры и необходимый инвентарь. Желательно, чтобы на каждой «станции» была обеспечена наглядность – описание упражнений и методические указания по их дозировке.

В зале должно быть оборудовано от 4 до 10 таких «станций», а на стадионе – до 15. Количество их зависит от контингента занимающихся (их числа, уровня физической подготовленности, пола и т. д.), площади и оборудования зала (площадки), поставленной задачи и времени, отведенного в занятии на выполнение физических упражнений методом круговой тренировки.

Занятия по методу круговой тренировки могут проводиться как с небольшой группой (4 – 7 человек), так и с целым потоком численностью 100 – 150 человек. Желательно, чтобы число занимающихся было в каждой группе четное. Это позволит организовать выполнение упражнений в парах, а также необходимую поддержку и помощь.
