**Олександра Єланська, Олена Шатрова**

**(Дніпро, Україна)**

**ЕФЕКТИВНІСТЬ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗІ СТУДЕНТАМИ**

**Постановка проблеми.** Здоров’я кожної людини - це важлива складова здоров’я всієї нації. Але сьогоднішні реалії не дають можливості сказати, що наша країна займає перші позиції у цьому питанні. Тому головна задача школи та закладів вищої освіти України створити всі умови для залучення та заохочення сучасної молоді до занять спортом і фізичною культурою. Сучасні методи дають можливість вчителям та викладачам зробити все можливе, щоб навчання проходило динамічно, цікаво та корисно. Адже правильне формування гармонічного розвитку особистості кожної людини не може бути повним без міцного здоров’я та занять спортом.

**Отримані результати дослідження.** Вирішення проблеми заохочення студентської молоді до занять фізичною культурою можливе тільки на основі подальшого поліпшення методики навчання .Фізичне виховання - специфічна навчальна дисципліна, що має значення для кожної людини, не залежно від обраного професійного шляху. На сьогодні дуже актуальним і важливим є питання пошуку нових, науково обґрунтованих, ефективних форм, засобів і методів фізичного виховання, що відповідають вимогам науково-технічного прогресу сучасності.

Одним із сучасних організаційно-методичних форм занять фізичними вправами, який набирає все більшу популярність серед школярів і студентів вже як 30 років є метод колового тренування. Саме його уперше застосували англійські фахівці Р. Морган і Г.Адамсон (1952) з метою підвищення зацікавленості школярів і студентів до занять. Вони назвали цей метод “Cirguit- training”. У подальшому метод колового тренування під назвою “kreistaining” набув широкої популярності в колишній НДР (М.Шолих, 1966) [6, с. 57] та в інших країнах. В роботі білоруського фахівця И.А.Гуревича[1, с. 69] наводиться 1500 вправ для колового тренування, які згруповані ознакою їх переважного впливу на розвиток тієї чи іншої рухової якості.

Метод колового тренування цікавий тим, що забезпечує комплексний вплив на різні м'язові групи [2, с.82]. Вправи проводяться по «станціях» і підбираються таким чином, що кожна наступна серія включала б в роботу нову групу м'язів. Таким чином заняття проходить на високому емоційному фоні, дуже щільно, динамічно, з високою ефективністю та результативністю. Такий вид фізичної діяльності не пригнічує інтерес до заняття та виконує головну функцію дисципліни «Фізичне виховання», а саме: всебічний та гармонійний розвиток сучасної особистості.

Під час колового тренування слід дотримуватися наступних порад:

* виконувати завдання слід після розминки;
* вправи повинні розвивати різні групи м’язів;
* підбирати вправи необхідно за статтю, підготовленістю та станом здоров’я студентів;
* навантаження підвищувати систематично та поступово[1, с. 48];
* індивідуальний підхід здійснюється шляхом зміни величини опору на тренажерах, величини обтяжень, кількості повторень темпу роботи тощо [3, с. 33].

Для прикладу хочу запропонувати два комплекси вправ колового тренування з спрямуванням на легку атлетику та баскетбол:

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 1:   1. Біг 30м. 2. Стрибки у довжину. 3. Біг на місці в максимальному темпі. 4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. 5. Стрибок в гору з місця. 6. Із вису на перекладині піднімання прямих ніг до кута 90°. | Комплекс 2:   1. Біг з веденням баскетбольного м’яча. 2. Біг з веденням м’яча і обведенням перешкод. 3. Кидки і ловля баскетбольного м’яча, що відскочив від стіни. 4. Стрибки на двох через лавку. 5. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, ноги на лаві. 6. Біг на 800м. |

Колове тренування навіть при використовуванні його в 50% уроків, там, де воно упроваджено, у студентів значно підвищується рівень розвитку сили, витривалості. Аналіз змін фізичної підготовленості дозволяє також відзначити ефективний вплив «колового тренування» на поліпшення динамічної витривалості, швидкості рухів та координації, покращення здоров'я.

Аналіз методів «колового тренування» і узагальнення досвіду застосування їх на практиці дає підставу виділити екстенсивно - інтервальний метод[5, с. 28], як найсприятливіший для занятьу навчальному закладі. Зміст його полягає в тому що рухи виконуються в оптимальному темпі, якісно, з великою амплітудою. На вправи і на відпочинок планується однаковий час - по 30 секунд. Стандартна тривалість роботи і відпочинку забезпечує на уроці порядок, дисципліну, дозволяє стежити за точністю виконання завдань. Послідовне чергування роботи і відпочинку при систематичному підвищенні навантаження удосконалює комплексний розвиток рухових якостей - силову витривалість, швидкісну силу [4, с. 77].

До відносних недоліків у проведенні занять у такому форматі можна віднести організаційні складності у підготовці місць для виконання вправ комплексу та необхідного інвентарю і обладнання.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Перерахувавши основні особливості цього методу, його види та загальний вплив на студентську молодь можу зробити висновок, що він є сучасним та ефективним у впровадженні. Результати його використання будуть спостерігатися після тривалого виконання та систематичного повторення. Головна особливість цього методу- це покращення фізичного стану студентів та зміцнення здоров’я в цілому.

Основними проблемами у застосуванні цього методу можуть бути: погана спортивна (спортивний або тренажерний зали) та матеріальна (інвентар, обладнання) бази.

Перспектива подальших розробок у використанні цього методу полягає у систематичній підготовці фахівців (вчителів, викладачів) до занять та подальше дослідження впливу комплексу вправ з використанням цього методу на стан здоров’я студентів.

**Література:**

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск: Вышейшая школа, 1980. - 254 с.

2. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. Минск: Вышейшая школа, 1982.- 119 с.

3.Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Л., 1997.208с.

4.Циповяз А.Т., Севрюк М.П., Жданова М.А., Геращенко Б.І. Ефективність дозованих фізичних вправ. Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наукова монографія за ред. проф. С.С. Єрмакова – Харків. 2006. №3 - С.109-111.

5. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання: Навч. посіб. для студ. факульт. фіз. вихов. пед. ін-тів та ун-тів. Тернопіль : Збруч, 2000. - 184 с.

6.Шолих М. Круговая тренировка, Пер. с нем. Л.М. Мирського, Подобщ. ред. Л.П. Матвеева. М. : 2008. - 174 с.