

УДК 796

Напалкова Т.В.¹, Замула М.О.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. РТ-812 НУ «Запорізька політехніка»

ПЕРЕВАГИ «КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ» У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Колове тренування – це система тренувань, в якій вправи виконуються у формі кругів, зазвичай з визначеним часом відпочинку між кожним кругом. Ця система тренувань стає все більш популярною, особливо серед спортсменів та людей, які хочуть підтримувати своє здоров'я.

Перша перевага колового тренування – це покращення аеробної та анаеробної витривалості. Коли ви виконуєте вправи в формі кругів з мінімальним часом відпочинку між ними, ваше серце працює більше, а це означає, що ви зможете покращити свою кардіоваскулярну систему. Крім того, колове тренування може збільшити анаеробну витривалість, зміцнюючи м'язи.

Друга перевага – розвиток сили та м'язової маси. Колове тренування включає в себе різні вправи, які стимулюють різні м'язові групи. Це дозволяє вам розвивати не тільки силу, але і м'язову масу, що може бути корисним для підвищення продуктивності в спорті та підвищення загального здоров'я.

Третя перевага – зменшення часу тренування. Коли ви тренуєтеся в формі кругів, ви можете займатися з більшою інтенсивністю протягом коротшого часу. Це може бути корисним для людей, які мають обмежений час для тренувань.

Четверта перевага – покращення координації та балансу, коли ви виконуєте вправи в формі кругів.

До достоїнств методу належить можливість чітко управляти великою групою учнів та організувати самостійні заняття.

До недоліків методу кругової вправи можна віднести організаційні складності з підготовчої роботи з обладнання станцій різноманітними тренажерами, діагностичнокорегуючими комплексами, спеціальним обладнанням. Тренування на них дає змогу індивідуально добирати обсяг і характер тренувальної дії, оптимізувати контроль за якістю виконання завдань, оперативно вносити корективи в програму тренувальних занять.

Під час колового тренування потрібно дотримуватись таких правил:

- вправлятися так, щоб зміцнювалося здоров'я;
- вправлятися всебічно;
- вибирати придатні для себе вправи й способи їх виконання;
- вправлятися регулярно й цілеспрямовано;
- повторювати свій комплекс вправ протягом тривалого часу;
- навантаження підвищувати систематично, поступово;
- тренуватися регулярно, щоб сила, швидкість і витривалість у разі вимушених перерв довго залишалися стійкими;
- вправлятися відповідно до свого віку, статті, тренуваності й здоров'я.

У загальному, колове тренування може бути корисним для розвитку фізичних якостей, але важливо виконувати його правильно та з урахуванням власних потреб та обмежень. Серед позитивних рис методу колової вправи варто виокремити досить високий емоційний фон, можливість як вузько спрямованого так і комплексного впливу на розвиток рухових якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабенко В. Г. Загальна фізична підготовка (Методичні рекомендації з проведення занять) / В.Г. Бабенко, О.В. Попов, І.В. Янко. – К. : МВС України 2002 – 22с.

2. Вільчковський Е.С., Пасічник В.Р. Застосування методу колового тренування на заняттях з фізичної культури у загальноосвітній школі / Е.С. Вільчковський, В.Р. Пасічник // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта, здорового образа жизни профессионально-прикладной физической подготовки : материалымеждународн.электронн. науч.-практ. конф., посвященнойпамяти проф. Р. Т. Раевского. Одесса. – 2013. – С. 20–24.

3. Кабанов О. О. Підвищення ефективності використання методу колового тренування на уроках фізичної культури / О.О. Кабанов // Таврійський вісник освіти. – 2014. – № 4. – С. 188–194.

4. Рибницький А.В. Використання методу колового тренування на уроках фізичної культури / А.В. Рибницький, О.С. Нестеров, В.В. Артеменко, О.І. Мілаєв, К.В. Козерук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2015. – Вип. 129(3). – С. 275–277.