

УДК 796.015

Каменков М.В.<sup>1</sup>, Козицька А.П.<sup>2</sup>, Кузьменко В.Ю.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> студ. гр. 41 ФФСР УДУ імені Михайла Драгоманова

<sup>2</sup> ст. викл. каф. ФСР та ОФ, УДУ імені Михайла Драгоманова

<sup>3</sup> ст. викл. каф. ФСР та ОФ, УДУ імені Михайла Драгоманова

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ КОЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ**

В останній час широке застосування знайшли спеціальні форми вправ при комплексному складі занять. Основна з них – так зване колове тренування. Організаційно-методична форма занять фізичними вправами, відома під назвою колове тренування, має багато переваг і заслуговує найширшого розповсюдження.

Колове тренування (КТ) є однією з ефективних організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ. Воно отримало свою назву завдяки тому, що всі вправи виконуються учасниками ніби по колу. Характерною рисою даного методу є виконання комплексу із 6-10 вправ, тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретних функціональних систем організму.

Зарубіжні вчені А. Ghasemnian, [3] і М. Silva [4] вказують, що вправи складаються із 4- разового повторення певного комплексу за точно визначений час.

Колове тренування було розроблене англійськими фахівцями Р. Морганом і Г. Адамсоном у 1952-1958 роках. Незалежно від них до ідеї колового тренування прийшов Б.Д. Фрактман. Ще у 1955р. Б.Д. Фрактман намітив шляхи застосування колового тренування і обґрунтував необхідність

індивідуального дозування навантаження на додаткових тренажерах, яке позитивно відображалось на розвитку в учасників гнучкості, витривалості, сили, що допомагало, в кінцевому результаті, покращенню їх рівня фізичної підготовки. Методи і принципи колового тренування знайшли своє відображення у роботах німецьких вчених М. Шолиха, Н. Al-Wadayan, S. Alam, V. Cavalheri, вітчизняних вчених В. Чернякова О. Шинкарьова, та ін.

Серед величезної різноманітності організаційно-методичних форм колове тренування виділяється своєю характерною особливістю, що полягає у адаптації для людей різного віку, з будь-яким рівнем фізичної підготовки, призначене на опрацювання усіх груп м'язів і не тривале за часом. Колове тренування виникло як орган організаційно-методичний метод виконання фізичних вправ, що спрямований на комплексний розвиток рухових якостей людей.

Традиційне колове тренування пропонує на першому занятті комплектування груп і ознайомлення їх з комплексами вправ на «станціях». На другому занятті визначається максимальна кількість повторень з врахуванням часу і без врахування часу. В подальшому в залежності від індивідуальних особливостей і конкретних задач учасники проходять 1-3 кола при кількості повторень, які дорівнюють  $1/4$ ,  $1/3$ ,  $1/2$  від максимуму. В основі традиційного колового тренування лежать три методи: 1. Безперервно-поточковий метод полягає у виконанні вправ разом, одна за одною, з невеликим інтервалом відпочинку. Особливість цього метода – поступове підвищення індивідуального навантаження за рахунок підвищення потужності (до 60% максимуму) та збільшення кількості вправ в одному чи декількох колах. Одночасно зменшується час виконання 7 вправ) і збільшується тривалість відпочинку..

Характерною рисою методу кругової вправи є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ, тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості, чи певних функціональних систем організму. Тренувальне завдання складається із 2-4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому в залежності від поставленої педагогічної задачі, виконується 2-4 рази одна і та ж вправа, а потім у тому ж режимі друга, третя та інші вправи, або у кожній вправі робиться по одному підходу, і увесь комплекс повторюється кілька разів по колу.

До позитивних рис методу колової вправи слід віднести досить високий емоційний фон, можливість як вузько спрямованого так і комплексного впливу на розвиток рухових якостей. Систематичні заняття за методом колової вправи сприяють вихованню самостійності, чесності, наполегливості, цілеспрямованості та інших морально-вольових якостей. Виконання

тренувальних завдань методом кругової вправи вимагає точного дозування навантажень і відпочинку у відповідності з індивідуальними можливостями кожної людини, що дозволяє досягти високого оздоровчого ефекту занять. Він проявляється в підвищенні лужних резервів організму та функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, покращенні обміну речовин, сенсомоторної координації.

До відносних недоліків методу кругової вправи можна віднести організаційні складності у підготовці місць для виконання вправ комплексу та необхідного інвентарю і обладнання.

Під час колового тренування слід дотримуватись таких правил:

- вправлятися так, щоб зміцнювалося здоров'я;
- вправлятися всебічно;
- вибрати придатні для себе вправи й способи їх виконання;
- вправлятися регулярно й цілеспрямовано;
- повторювати свій комплекс вправ протягом тривалого часу;
- навантаження підвищувати систематично ета поступово;
- тренуватися регулярно, щоб сила, швидкість і витривалість в разі вимушених перерв довго залишалися стійкими;
- вправлятися у відповідності зі своїм віком, статтю, тренуваністю й здоров'ям.

Цей метод, на думку Ю. Гавердовського, сприяє комплексному розвитку рухових якостей. 2. Потоково-інтервальний метод базується на виконанні простих за технікою вправ (20-40 с) з потужністю роботи (50% від максимальної) на кожній станції з мінімальним інтервалом відпочинку. Тут інтенсивність досягається за рахунок скорочення контрольного часу проходження 1-2 кіл. Такий режим розвиває загальну та силову витривалість. 3. Інтенсивно-інтервальний метод використовується з ростом рівня фізичної підготовленості учасників. Вправи в цьому режимі виконуються з потужністю роботи до 75% від максимальної та тривалістю 10-20 с, а інтервали відпочинку залишаються повними (до 90 с). Подібний метод розвиває максимальну та «вибухову» силу.

Науковець В. Ареф'єв вважає, що сутність метода колового тренування заключається в тому, що по можливості на більшій кількості станцій виконати вправи різної направленості, складності та інтенсивності. Він пропонує використовувати два принципи зміни навантаження в заняттях: 1) багаторазове повторення м'язової роботи, при якій відбувається формування координованості в м'язевій діяльності, та виникають зміни в серцево-судинній, дихальній та інших системах, які сприяють збільшенню працездатності в цілому; 2) постійне збільшення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження, адекватне стану організму учасників в даний період.

Н. Маляр [1] зазначає, що за допомогою кругового тренування можна цілеспрямовано виховувати необхідні рухові якості, складати програму їх розвитку, наочно бачити результати роботи. Міняти навантаження він пропонує такими методами: збільшення кількості повторень за той же час; - скорочення часу виконання тієї самої кількості повторень; - повторення кіл (2 – 3); скорочення пауз відпочинку; введення нових, більш ефективних вправ. При підборі вправ для кругового тренування автором пропонується враховувати їх загальний та локальний вплив на організм в цілому та на окремі групи м'язів.

Найбільш повно комплексно колова форма тренувальних занять описана в монографії М. Шолиха [2].

Застосування методу кругового тренування в тренувальному процесі дозволяє досягти більш високих показників у фізичному розвитку та фізичної підготовленості порівняно з загальноприйнятими методами за однакових витрат часу. Ефективність даного методу полягає в тому, що значно підвищується щільність занять, тому що вправляються всі, хто займається одночасно і в той же час самостійно, пропорційно своїм можливостям і зусиллям. Колове тренування як інтегральна форма фізичної підготовки привчає до самостійного мислення у розвитку рухових якостей, виробляє алгоритм заздалегідь запланованих рухових дій, виховує зібраність і організованість і під час вправ. У фізичному вихованні застосування колового тренування дає можливість самостійно набувати знань, розвивати фізичні якості, удосконалювати окремі вміння та навички, дозволяє досягти високої працездатності організму. Метод колового тренування є кращим для комплексного розвитку фізичних здібностей котрі займаються і значно дозволяє розширити коло засобів, які забезпечують різнобічну рухову підготовку учасників. Завдяки різноманітності методичних варіантів, майже необмеженим можливостям підбору тренувальних засобів та точному нормуванню навантаження відповідно до індивідуальних особливостей, що займаються коловим тренуванням, має широку сферу застосування. Колове тренування є однією з організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ; воно будується так щоб створити кращі умови для комплексного розвитку фізичних здібностей котрі займаються. Цей метод ставить собі завдання комплексного виховання фізичних здібностей при активному самостійному виконанні вправ учасниками і контролю над його впливом на систему організму.

Таким чином, заняття із застосуванням комплексно-колової форми тренування ефективні в поліпшенні фізичного розвитку та рухової підготовленості учасників, а також сприяють більш якісному оволодінню програмовим матеріалом. З урахуванням віку і статевго складу учасників

тренер складає комплекси фізичних вправ, попередньо визначаючи їх дозування, беручи до уваги також індивідуальні особливості учасників.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес : методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
2. Шоліх М. Колове тренування Харків : 1996. 174 с.
3. Hasemnian, A., Usefpour, M., Rahmani, A., & Iddehloei, Z. (2020). Comparing the Effect of Two Methods of High-Intensity Interval Training (HIIT) and High-Intensity Continuous Training (HICT) on Damage and Antioxidant Indices of Liver in Male Wistar Rats. *Journal of Archives in Military Medicine*, 8(1).
4. Silva, M., Baptista, L., Neves, R., França, E., Loureiro, H., Rezende, M., ... & Martins, R. (2019). High intensity interval training improves health-related quality of life in adults and older adults with diagnosed cardiovascular risk. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(01), 611-618.