



**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

**Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»**

19-20 квітня 2018 року

Ужгород – 2018

**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ (ФІЛІЯ) КОМІТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ МОН УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, СІМ'Ї ТА МОЛОДІ
УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ
СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ
РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

19-20 квітня 2018 року

Ужгород - 2018

УДК 796.011.3-057.87(063)
ББК Ч481.354л0
А 43

А43. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). – Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – 123 с.

У збірнику представлені матеріали І науково-практичної конференції з міжнародною участю, присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» «Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі».

Усі матеріали подаються в авторській редакції

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

| | |
|------------------------------|--|
| Миронюк Іван Святославович - | відповідальний редактор, декан факультету здоров'я та фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», доктор медичних наук, доцент |
| Маріонда Іван Іванович | заступник відповідального редактора, завідувач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент |
| Товт Валерій Адальбертович | відповідальний секретар, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент |

УДК 796.011.3-057.87(063)
ББК Ч481.354л0

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2018

УДК 796.011.3:378

КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

Кравченко Ольга Борисівна

викладач кафедри фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Фізичне виховання відіграє важливу роль у розвитку людини, становленні її як особистості. Займаючись фізичними вправами, людина вдосконалює не тільки своє тіло, а й забезпечує високу моторну щільність, піднесений емоційний стан, розвивається гармонійно й естетично. Ефективним засобом для цього є метод колового тренування.

Одна з особливостей колового тренування — вдале поєднання чіткого нормування фізичного навантаження з його індивідуалізацією. Внаслідок цього у студентів з різною підготовленістю підтримується інтерес до занять, ведеться постійний облік фізичного навантаження.

Метою роботи є розкриття особливості застосування колового тренування в процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять, як ефективного методу для комплексного розвитку фізичних якостей.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Головним завданням використання методу колового тренування на занятті є ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу, строгої регламентації і індивідуалізації фізичного навантаження, при цьому розвиток рухових якостей повинен мати тісний зв'язок із засвоєнням програмного матеріалу. Тому у комплекси колового тренування включають фізичні вправи, які за своєю структурною найбільш відповідають умінням і навичкам того чи іншого розділу програми. Отже, доцільно застосовувати метод колового тренування у другій половині навчання, коли студенти знайомі вправи та вони виконувалися раніше. Простота і доступність вправ дозволяє виконувати їх багаторазово й комплексно, як одну тренувальну роботу в цілому, протягом 30-60-90 хвилин.

Характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Використання даного комплексу сприяє не тільки інтенсивному розвитку фізичних якостей студентів, а й сприяє високій щільності занять, розвитку інтересу в студентів до систематичних самостійних

занять.

Місце, де проводитиметься заняття із застосуванням методу колового тренування, слід підготувати заздалегідь. Важливе значення при цьому має чітка розмітка місць у залі або на майданчику «станцій», де виконуватимуться вправи. Для унаочнення вправ використовують таблички, плакати, картки зі стислим описом вправ, які можна прикріпити до стояків або стінки.

Метод колового тренування можна застосувати у трьох варіантах залежно від завдань заняття:

- кожену вправу виконувати обумовлений час у довільному темпі якомога точніше;
- кожену вправу виконувати обумовлений час певну кількість разів;
- кожену вправу виконувати з індивідуальним для кожного учня дозуванням.

Послідовність проходження «станцій» може різнитися (по колу, прямокутнику або квадрату через необхідність найраціональнішого використання усієї площі спортивного майданчика або зали). Враховуючи, що під час виконання вправ комплексу колового тренування неможливо дотримуватися поступового збільшення фізичного навантаження для всіх (вони починають комплекс із різних вправ), тому необхідно ефективно підготувати серцево-судинну та дихальну системи до їх виконання. Після розподілу на групи студентів розходяться по «станціях», черговість яких суворо визначена викладачем.

Завершувати заняття із коловим тренуванням найкраще короткочасним бігом у повільному темпі або ходьбою у поєднанні з вправами у русі для відновлення дихання та розслаблення м'язів. Обов'язково слід підбивати підсумки застосування методу колового тренування на занятті, давати студентам домашні завдання, акцентуючи увагу на розвитку певних фізичних якостей.

Таким чином, коловий метод тренування, визначенням часу на виконання вправ, чітким їх дозуванням часу на виконання вправ дає змогу ефективно використовувати час який запланований на фізичну підготовку. Застосування методу колового тренування в поєднанні з іншими формами проведення заняття робить їх різнобічним, підвищує зацікавленість і активність тих хто займається.

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для студ. Вузов физвоспитания и спорта: в 2-х т. – К., 2003.- Т.1.- 424с.
2. Романенко В. А., Максимович В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – с. 142.
3. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных

занятий: Учебно-метод. Пособие. – М.: Терра спорт: Олимп. Пресс, 2001. – 64 с.

4. Луценко Д.Ю. Разработка комплексов упражнений индивидуальной направленности в фитнесе и их влияние на улучшение физического состояния женщин. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. Тр. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). 2002. – №7. – С.40-50.

5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ. Культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.- С.71-74.