

**Назаренко І. І.**

## **КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Фізичне виховання відіграє важливу роль у зміцненні фізичного, психологічного, морального здоров'я молодого покоління. В Україні створено єдину систему засобів і методів фізичного виховання. У ній з кожним роком велике місце відводиться коловому тренуванню – це система спеціально підібраних фізичних вправ, методичних прийомів для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку й удосконалення рухових здібностей людини. На заняттях із застосуванням цього методу є можливість використовувати максимальну кількість різнобічного інвентарю та обладнання [4].

З метою вдосконалення техніки окремих рухових дій, покращення рівня фізичної підготовленості розробляються спеціальні комплекси вправ. Загальний перелік вправ залишається постійним протягом усього періоду навчання, змінюється лише величина навантаження. Такі комплекси можна використовувати на будь-якому занятті у вигляді індивідуальних завдань або «колової естафети», що сприяє успішному засвоєнню студентами всіх розділів навчальної програми.

На усіх станціях під загальним керівництвом викладачем виконуються задані вправи (для кожної групи свої вправи і комбінації вправ, зафіксовані в спеціальних картках) з індивідуально нормованим навантаженням для осіб будь-якого віку, статі, з різною фізичною підготовкою. Вправи розподіляються таким чином, щоб забезпечити чергування навантаженням переважно для м'язів ніг, рук, спини, черевного поясу, загального впливу.

Завдяки стандартному тренувальному часові й тривалості відпочинку під час виконання вправ комплексу на «станціях» і під час їх зміни забезпечується строгий порядок. Відпочинок між вправами на «станціях» і між кругами сприяє чіткому й оперативному регулюванню загального навантаження на організм з врахуванням віку і фізичної підготовленості, забезпеченню самоконтролю, який виключає перевантаження й зміцнює впевненість у собі.

Метод колового тренування – процес двосторонній. З одного боку – це діяльність викладача в передачі знань, керівництва процесом формування умінь і навичок студентів, а з другого – боку діяльність студента із засвоєння знань, умінь і навичок.