

Таким чином, предметом вивчення черліденгу є мистецтво виразного руху. Програми черліденгу характеризуються переважно довільним управлінням рухом. Дії мінімально обмежуються будь-якими зовнішніми, штучно встановленими умовами, на відміну, наприклад, від дій представниць спортивної, художньої гімнастики. Специфіка цього виду спорту потребує розвитку та вдосконалення тонкої координації рухів, почуття ритму, музичності, артистичності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2 (72). С. 61–67.
2. Коротаева О. В. Черлидинг : методические указания к практическим занятиям для студентов всех специальностей. Мурманск: Изд-во МГТУ, 2009.
3. Тимофеева О. В. Чирлидинг в системе физического воспитания студенток. *Теория и практика физической культуры*. 2008. № 11. С. 36–38.
4. Шиян О. Історичні аспекти становлення та розвитку черліденгу у світі та Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 196–199.

### **МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В СИСТЕМІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ**

**Ширіпа Д. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: к.п.н., доц. Шостак Є. Ю.**

Коловий метод (тренування) – це організаційно-методична форма роботи, що передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підбраного комплексу фізичних вправ для розвитку та вдосконалення сили, швидкості, витривалості та особливо їх комплексних форм – силової витривалості, швидкісної витривалості та швидкісної сили.

Завдання колового тренування – досягти високої працездатності організму шляхом тренування нервово-м'язового апарату, кардіореспіраторної та інших систем у регулярному чергуванні. Суворе виконання конкретних вправ, певним чином підібраних та сконцентрованих у встановленому часі, забезпечує швидкий розвиток рухових якостей у короткий час. Основний принцип колового тренування полягає в тому, що воно не зводиться до будь-якого окремого методу, а є організаційно-методичною формою, що включає низку методів використання фізичних вправ.

У коловому тренуванні футболісти розбиті на невеликі групи (на 3-6 осіб), що переходять від виконання однієї вправи до іншої, від

снаряда до снаряда, від одного місця виконання до іншого, пересуваючись ніби по колу. Закінчивши виконання останньої вправи в даній серії, вони знову повертаються до першої, таким чином замикаючи коло. Назва такого тренування – «колове» – суто умовна [1; 2].

Виділяють кілька варіантів кругового тренування:

1. За методом тривалої безперервної вправи. Заняття проводяться без перерв та складаються з одного, двох або трьох проходжень кола. Застосовуються в основному для розвитку загальної та силової витривалості.

2. За методом екстенсивної інтервальної вправи. Застосовується для вдосконалення загальної, швидкісної та силової витривалості, швидкісно-силових якостей.

3. За методом інтенсивної інтервальної вправи. Воно розраховане на вдосконалення швидкісної сили, максимальної сили, швидкісної та силової витривалості.

4. За методом повторної вправи. Його пропонується використовувати для розвитку максимальної сили та швидкісної витривалості [3].

Для проведення колового тренування заздалегідь: складається комплекс вправ; визначають місця, де виконуватимуться вправи («станції»); на першому занятті проводять випробування на максимальний тест (МТ) з кожної вправи за умови їх правильного виконання; встановлюють систему підвищення навантаження від заняття до заняття; на останньому занятті рекомендується перевірити максимальний тест з кожної вправи та порівняти отримані результати з вихідними.

Засоби коловго тренування можуть бути найрізноманітніші: загальнорозвиваючі вправи і спеціальні, зазвичай технічно нескладні. Вони можуть бути циклічними та ациклічними. Вправи підбираються в залежності від завдань заняття, рухових можливостей індивіда та з урахуванням перенесення фізичних здібностей та рухових навичок.

У комплексі, спрямованому на всебічний фізичний розвиток, зазвичай включають 10-12 вправ, у комплексі зі спеціальної спрямованістю – 6-8 вправ. Вправи можуть виконуватися на спортивних снарядах (бруси, перекладини, кільця) або з використанням спортивного інвентарю та пристроїв (набивні м'ячі, гантелі, штанга, гумові амортизатори, блокові пристрої). Для чіткішої організації занять доцільно відзначити номери «станцій» і напрямок переходів крейдою по підлозі чи краще поставити біля кожної «станції» спеціальну картку з номером і графічним зображенням вправи.

Незважаючи на всі позитивні сторони колового тренування, його не можна розглядати як універсальний метод, здатний замінити всі інші. Цей метод має застосовуватися спільно з іншими організаційно-методичними формами, зокрема й у окремих заняттях.

У коловому тренуванні, зазвичай, застосовуються 6-12 станцій з певними вправами кожному з них, у яких футболісти послідовно виконують запропоновану роботу [2].

До початку кругового тренування слід провести розминку. Інвентар повинен бути заздалегідь розставлений на станціях. Тренер має разом із футболістами пройти всіма станціями та показати всі вправи. Кількість груп відповідає кількості станцій. Під час ігрових вправ можна об'єднати групи. Недоцільно в кожному круговому тренуванні пропонувати абсолютно нові комплекси вправ, оскільки значний час йтиме на їх освоєння і суттєво знизиться ефективність впливу цих вправ на організм. Освоєння вправ і порядок проходження станцій відбувається через одне-два заняття і далі тренування проходять на високому рівні.

Для розвитку силових якостей у футболістів 15-16 років доцільно використати метод кругового тренування, що забезпечує комплексний вплив на різні м'язові групи. Вправи проводяться станціями і підбираються таким чином, щоб кожна наступна серія включала в роботу нову групу м'язів. Кількість вправ, що впливають на різні групи м'язів, тривалість виконання на станціях залежить від завдань, що вирішуються у тренувальному процесі, віку, статі і підготовленості спортсменів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Даньшин І. Застосування методу колового тренування на уроках фізкультури. *Здоров'я та фізична культура*. 2011. №2 (206). С. 2–5.
2. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. К. : Олімпійська література, 1995. 320 с.
3. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. Харків : «ОВС», 2008. 406 с.

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТЗАЛ» МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАСИ» ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**Шостак Є. Ю., Момот О. О., Новік С. М.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Фізичне виховання є важливою складовою повноцінного розвитку дитини. Саме, фізична культура і спорт виступають потужним засобом соціального становлення особистості, активного вдосконалення індивідуальних, розумових і фізичних якостей сучасної молоді.