

підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 6(49). С. 10–17.

4. Виноградов В. Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Киев : НПФ «Славутич-Дельфин», 2009.

5. Дьяченко А., Гхайтх Джаббар Банитарарф. Особенности функционального обеспечения выносливости при работе аэробного характера футболистов на этапе специализированной базовой подготовки. *Спортивна наука України*, 2015. Вип. 3(67). С. 36–42.

6. Костюкевич В. М. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 8. С. 51–55.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У СПОРТІ

Вітко Павло Володимирович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент **Шапаренко І. Є.**

Колове тренування (КТ) є однією з ефективних організаційно-методичних форм використання фізичних вправ, яка отримала свою назву через те, що всі вправи виконуються учасниками ніби по колу.

Традиційне колове тренування передбачає на першому занятті формування груп та ознайомлення їх з комплексами вправ на «станціях». На другому занятті визначається максимальна кількість повторень з урахуванням часу і без урахування часу. Пізніше, залежно від індивідуальних особливостей і конкретних завдань, учасники проходять 1-3 круги з кількістю повторень, що становить 1/4, 1/3, 1/2 від максимуму.

В основі традиційної кругової тренування лежать три методи:

– неперервно-потоківий метод, який полягає у виконанні вправ без перерв, одна за одною, з невеликим інтервалом відпочинку. Особливість цього методу полягає в поступовому збільшенні індивідуального навантаження за рахунок підвищення потужності роботи (до 60% максимуму) і збільшення кількості вправ в одному або декількох кругах. Також скорочується час виконання вправ (до 15-20 с) і збільшується тривалість відпочинку (до 30-40 с). Цей метод сприяє комплексному розвитку рухових якостей;

– потоково-інтервальний метод, що базується на виконанні простих за технікою вправ протягом 20-40 секунд з потужністю роботи (50% від максимуму) на кожній станції з мінімальним інтервалом відпочинку. Тут інтенсивність досягається за рахунок скорочення контрольного часу проходження 1-2 кругів. Такий режим розвиває загальну і силову витривалість, вдосконалює дихальну і серцево-судинну системи;

– інтенсивно-інтервальний метод, який використовується зі зростанням рівня фізичної підготовленості учасників. Вправи в цьому режимі виконуються з потужністю роботи до 75% від максимуму і тривалістю 10-20 с, а інтервали відпочинку залишаються повними (до 90 с). Такий метод розвиває максимальну і «вибухову» силу [2].

Колове тренування включає в себе різноманітні фізичні вправи, які є формою рухової діяльності, що виконується відповідно до конкретних завдань, закономірностей та методів спортивної тренування.

Через фізичні вправи людина вступає у взаємодію з навколишнім середовищем і впливає на свій організм і психіку. Змінюючи характер, час, інтенсивність роботи, тривалість та характер відпочинку, а також інші параметри фізичних вправ, а також умови їх виконання, можна керувати характером і величиною цього впливу [1].

З позиції спортивної фізіології відомо, що загальна класифікація всіх фізичних вправ базується на виділенні трьох основних характеристик активності м'язів, які здійснюють відповідну вправу: обсяг активної м'язової маси; тип скорочень м'язів (статичні або динамічні); потужність скорочень.

При виборі вправ для комплексів колового тренування ставляться певні вимоги до ступеня вивченості та координованої складності вправ. Ці вимоги впливають з особливостей формування рухових навичок – закріплених до автоматизму рухів.

Застосування засобів і методів колового тренування дозволяє збільшити моторну щільність занять на 35-40% і забезпечує руховий режим з середньою частотою серцевих скорочень від 150 до 160 ск/хв. У комплекс колового тренування рекомендується включати технічно не складні і добре відомі вправи з жорсткими інтервалами відпочинку (30-50 с) з переважною спрямованістю на розвиток силової і швидко-силової витривалості, а також, за методом повторного виконання вправи з повними інтервалами відпочинку (до 120 с) з переважною спрямованістю на розвиток силових і швидко-силових якостей.

Список використаних джерел

1. Валькевич О. Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів. *Олімпійський і професійний спорт*. 2013. С.83–87.
2. Дейнеко А. Х., Шевчук О. К. Сутність та методичні особливості кругового тренування. *Актуальные научные исследования в современном мире. Iscience. In.Ua*. 2020. №10. 131 с.