

професійного спорту та реабілітації в навчальних закладах України». – Кіровоград: ПП «Ексклюзив-Систем», 2014. – С. 74–77.

5. Malenyuk T.V. Optymizatsiya emotsiyno-vol'ovoyi sfery studentok zasobamy sheypinhu / T.V. Malenyuk // Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi /zb. nauk. pr. – Vypusk 12. – Tom 1 – Vinnytsya, 2011. – S. 232 – 235.

6. Shevchenko O.V. Osnovy sheypinhu. Navchal'nyy posibnyk /O.V. Shevchenko, L.S. Vynohradova. – Kharkiv: PP Ozerov, 2013. – 156 s.

УДК 796.011.3–057.87

**Маляр Н.С.**

**Тернопільський національний економічний університет**

### **ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ**

*У статті розкрито методику організації та проведення колового тренування; визначені параметри фізичного навантаження та відпочинку на станціях при виконанні вправ з урахуванням вікових особливостей студентів. Метою дослідження було виявлення можливостей та розкриття особливостей використання методу колового тренування в процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, колове тренування, методика, параметри навантаження, студенти.

**Маляр Н.С. Оптимизация процесса физического воспитания студентов вуз методом круговой тренировки.** В статье подана методика организации и проведения круговой тренировки; определены параметры физической нагрузки и отдыха на станциях во время исполнения упражнений с учетом возрастных особенностей студентов. Целью исследования было определение возможностей и раскрытия особенностей использования метода круговой тренировки в процессе физического воспитания студентов ВУЗ.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, круговая тренировка, методика, параметры нагрузки, студенты.

**Maliar N.S. Optimization of physical education Students high school method circular training.** In the article are shown the method of organizing and conducting circular training in physical education students; determined the parameters physical load and rest on stations when performance exercise age-appropriate students. In this paper, we want more broadly reveal the features of this method in practice. Methodical recommendations of the method of circular training for the development of basic physical qualities of students developed on the basis of summarizing the experience of teachers departments Physical Culture and Sports of Ternopil National Economic University, Department of Physical Education of Ternopol National Pedagogical University V. Hnatiuk and teachers of physical training schools of Ternopol city. Research confirmed the effectiveness of circular training even when used in 50% of classes. In studies using circular training the students significantly increased the level of force increased dynamometry of right and left hand in both boys and girls, increased the estate power. Analysis of changes in physical fitness can also notice effective influence of circular training to improve the static strength endurance and speed of movement. As a result of this research can be argued that the use of the method of circular training in physical education of university students will improve their level of physical fitness. The method of circular training necessary to use in combination with other methods of physical education.

**Key words:** physical education, circular training, methods, parameters of load, students.

**Постановка проблеми.** Однією з основних проблем підвищення рівня фахової дієздатності студентів різних спеціальностей є забезпечення належного фізичного стану, який складається з таких компонентів, як рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стан здоров'я майбутніх фахівців. Проте, рівень як загальної так і спеціальної фізичної підготовленості студентів ВНЗ постійно знижується [3–5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В останній час чимало наукових досліджень присвячено оптимізації навчального процесу з фізичного виховання з метою підвищення рівня розвитку рухових якостей студентів. Для цього фахівці пропонують використовувати різноманітні засоби, форми та методи фізичного виховання [1–5]. У процесі занять фізичною культурою для розвитку фізичних якостей студентів автори рекомендують застосовувати такі методи: ігровий, змагальний, повторний, перемінний, інтервальний, до «відмови», коловий [1–4]. Для оптимізації навчального процесу студентів з фізичного виховання цікавим, на нашу думку, є застосування методу колового тренування. Тому, у даній роботі, ми хочемо більш широко розкрити особливості застосування даного методу в практичній площині.

**Мета дослідження** – виявити можливості та розкрити особливості використання методу колового тренування в процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної та спортивної літератури, вивчення практичного досвіду викладачів ВНЗ, аналіз всесвітньої мережі Інтернет, педагогічні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Методичні рекомендації застосування методу колового тренування для розвитку основних фізичних якостей студентів розроблялися на основі узагальнення досвіду роботи викладачів кафедр фізичної культури та спорту Тернопільського національного економічного університету, кафедри фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка та вчителів фізичної культури шкіл м. Тернополя. Дослідження підтвердили ефективність колового тренування навіть при використанні його в 50 % занять. На заняттях з використанням колового тренування у студентів значно підвищився рівень розвитку сили, зросла динамометрія правої та лівої кисті як у юнаків, так і у дівчат, збільшилася станова сила. Аналіз змін фізичної підготовленості дозволяє також відмітити ефективний вплив колового тренування на покращення статичної силової витривалості та швидкості рухів [2].

Основне завдання використання методу колового тренування на заняттях – ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу при строгій регламентації та індивідуальному дозуванню навантаження при виконанні вправ [1].

Колове тренування складалося із серійного (злитого або з інтервалами) повторення вправ, підібраних та об'єднаних у комплекс у відповідності з певною схемою – „символом колового тренування”, які використовувалися в порядку послідовної зміни „станцій” (місце для кожної з вправ із відповідним обладнанням), які розташовувалися в залі або на майданчику по замкнутому контуру. Вправи кожної станції діяли на певну групу м'язів ніг, рук, плечового поясу, черевного пресу, спини. Таким чином, основні м'язові групи студентів одержували навантаження в певному чергуванні так, що після роботи на одній станції для них наставав відпочинок на наступній. При розробці комплексів фізичної підготовки студентів, які виконувалися методом колового тренування необхідно було:

1. Визначити перспективну мету формування рухових якостей студентів, їхній розвиток на конкретному етапі навчання.

2. Провести глибокий аналіз накреслених вправ, пов'язуючи їх з навчальною програмою, її конкретним навчальним матеріалом, враховуючи наявність спортивного обладнання та інвентаря.

3. Ознайомити студентів з методикою організації та проведення колового тренування. Спочатку без врахування кількості вправ, що виконуються, а потім з визначенням максимального тесту (МТ) та індивідуального навантаження.

4. Комплекс колового тренування повинен вписуватись в основну частину заняття, в залежності від його завдань, пов'язаних з навчанням, займати в ній відповідне місце. Але так як навчання новим вправам повинно проходити в оптимальних умовах, коли організм підготовлений до наступної роботи, застосовувати перед цим колове тренування недоцільно тому, що це протирічить освітнім завданням. Інша справа, коли навчання новим руховим діям неможливе, якщо рівень фізичної підготовленості дуже низький. Тоді розвиток специфічних рухових якостей методом колового тренування висувається на перший план, а навчання тимчасово відходить на другий.

5. Строго дотримуватись певної послідовності при виконанні вправ та переходу з однієї станції на другу, а також інтервалу між колами при повторному проходженні комплексу.

6. Створити станційні плакати, програмуючи їх текстову та графічну інформацію, визначивши спосіб її розміщення та зберігання.

Під час експерименту застосували такі основні види колового тренування: по методу безперервної роботи (переважна направленість на витривалість) при тривалому рівномірному виконанні вправ з низькою інтенсивністю; по методу інтервальної роботи з чіткими інтервалами відпочинку (переважна направленість на силову та швидко-силову витривалість) при швидкому темпі виконанні вправ; по методу інтервальної роботи з повними інтервалами відпочинку (переважна направленість на силу, спритність та спеціальну витривалість) при помірному темпі виконання вправ [2]. В комплекс колового тренування входило від 4 до 15 „станцій”. Тривалість виконання вправ на кожній станції становила 20–40 с, а тривалість перерв для відпочинку та переходу від однієї вправи до іншої спочатку – 30–40 с, а потім поступово скорочувалася до 20, 15 та 10 с. Це значно підвищувало загальне фізичне навантаження на занятті. Тривалість колового тренування в цілому занятті становила 20–40 хвилин. Індивідуальне навантаження при коловому тренуванні визначалося за допомогою МТ. Практика показала, що після перевірки максимального тесту, варто застосовувати систему виконання вправ в такому дозуванні:  $\frac{MT}{2} + 1$ ;  $\frac{MT}{2} + 2$  і т.д., поступово збільшуючи число повторень на наступних заняттях.

**I Варіант** (метод безперервної роботи з низькою інтенсивністю виконання вправ). Вправи виконувалися без пауз в момент їхнього виконання в комплексі та між колами. Після того, як були вивчені вправи та проведено випробування, яке визначило МТ, кожний студент отримував стандартне дозування  $\frac{MT}{4}$  або  $\frac{MT}{2}$ . Вправи на кожній станції та перехід між ними виконувалися у вільному темпі, без врахування часу. Підвищення навантаження йшло за рахунок збільшення повторень на одне або два на кожній станції  $\frac{MT}{2} + 1$  або за рахунок переходу до наступного більш складного комплексу.

**II Варіант** (метод інтервальної роботи з чіткими інтервалами відпочинку при швидкому темпі виконання вправ). Вправи виконувалися без пауз, але з цільовим часом. Після того як були вивчені вправи та на кожній станції проведений максимальний тест (30 с вправи, 30 с відпочинку), засікався тренувальний час одноразового повторення кола з дозуванням  $\frac{MT}{2}$  або  $\frac{MT}{4}$ . Час проходження одного кола помножувався на кількість кіл (у залежності від кількості станцій), отримували цільовий час. Підвищення навантаження здійснювалося за рахунок визначення нового МТ або переходу до більш складного комплексу. При цьому заводилася картка досягнень.

**III Варіант** (метод інтервальної роботи з повними інтервалами відпочинку при помірному темпі виконання вправ). Вправи виконувалися без перерв зі стандартним часом тренування і стандартним числом повторень, але з різною кількістю проходження кіл. Після того, як були вивчені вправи та визначений МТ на кожній станції по принципу 30 с роботи та 30 с відпочинку, проводилося тренування зі стандартним тренувальним часом. Дозування та час проходження кожного кола залишалися стандартними, а кількість кіл збільшувалася. Останній варіант особливо важливий для другої половини основної частини заняття тому, що тренувальний час був стандартизованим. Мінімальний час, необхідний для проведення цього варіанту, дозволяє вводити колове тренування практично в кожне заняття. Перевага третього варіанта заключалася також і в простій фіксації часу. Це дозволило постійно слідкувати за ходом тренування та значно полегшувало облік. Після закінчення колового тренування студенти заносили в картку досягнень тільки число кіл та станцій, які вони пройшли. Навантаження розраховувалося практичним шляхом. В розрахунок брався часовий відрізок в 15–30 с. Дозування визначалося максимальним та мінімальним числом повторень, виконаних на кожній станції. Наприклад, максимально вижати гантелі масою 8–10 кг можна 20–30 разів за 30 с. У такому разі загальне завдання для групи було: максимальне – 30 разів, мінімальне – 15. При цьому потрібно слідкувати за тим, щоб виконання вправ на різних станціях займало однаковий час,

включаючи переходи.

Навантаження визначали по тижням:

1-й тиждень –  $\frac{MT}{2} + 1$  (вправи виконуються 1 раз); 2-й тиждень –  $\frac{MT+2}{2} \times 1$  (навантаження збільшилося за рахунок збільшення числа MT на 2 рази); 3-й тиждень –  $\frac{MT+2}{2} \times 2$  (вправи виконуються в 2 кола); 4-й тиждень –  $\frac{MT+4}{2} \times 2$ ; 5-й тиждень –  $\frac{MT}{2} \times 3$  (вправи виконуються в 3 кола).

В якості прикладу приводимо картки станційних завдань з вправами для розвитку сили, швидкості рухів, швидкісно-силової підготовки, спритності та гнучкості.

Для розвитку сили

1. В.П. – стійка ноги нарізно, руки вниз, утримують диск від штанги (маса 10–15 кг). Згинання та розгинання рук в ліктьових суглобах.
2. Те ж саме, але з грифом штанги (маса 20–25 кг).

Для розвитку швидкості рухів

1. В.П. – високий старт. Човниковий біг з прискоренням на відстані 10 м (3–4 рази).
2. Те ж саме, але повторити 4–5 разів на відстані 15 м.

Для швидкісно-силової підготовки

1. В.П. – стоячи на відстані 15–20 м перед перешкодою з автопокришок. З розбігу наскок в упор присівши на автопокришку. Зіскок прогнувшись.
2. Те ж саме, але опорний стрибок ноги нарізно.

Для розвитку координації рухів, спритності

1. В.П. – стійка ноги нарізно, в руках баскетбольний м'яч. Обертання м'яча кругом тулуба в праву та ліву сторони.
2. Те ж саме, але обертуючи м'яч кругом тулуба і під піднятою ногою на місті та просуваючись вперед та назад.

Для розвитку гнучкості

1. В.П. – вис, стоячи спиною до гімнастичної стінки, тримаючись за рейку над головою. Відведення тулуба вперед, прогинаючись в грудному відділі хребта. Вдих – перед початком прогину, видих – при поверненні у В.П.
2. Те ж саме, але з напівприсіду.

Після використання методу колового тренування слід застосовувати біг у повільному темпі, біг „підтюцем”, ходьбу в поєднанні з вправами в русі для розслаблення м'язів та відновлення нормального дихання.

**ВИСНОВОК.** Таким чином, у результаті проведеного дослідження можна стверджувати, що використання методу колового тренування в процесі фізичного виховання студентів ВНЗ забезпечить підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості. Метод колового тренування необхідно застосовувати комплексно з іншими методами фізичного виховання.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ПОШУКІВ У ДАНОМУ НАПРЯМІ.** Подальші дослідження означеної проблеми можуть здійснюватися в напрямках розробки експериментальної методики для підвищення функціональних можливостей студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА

- 1.Абрамов С.А., Розвиток фізичних якостей студентів в ігрових видах спорту / С.А. Абрамов, М.І. Кузьміна // Вісник Чернігівського національного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 91. Т. I. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – С. 48–50.
- 2.Kolovyy metod trenuvannya na zanyattyakh z fizychnoho vykhovannya (VNZ): navch. posib. / T.I. Harkavenko, Z.Yu. Chochoray, H.V. Dan'ko, T.H.-Kh. Chochoray. – K.: vyd-vo Yevrop. un-tu, 2004. – 66 s.
- 3.Krutsevych T.Yu. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya : [pidruch. dlya stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannya i sportu]: u 2 t. / T.Yu. Krutsevych. – K. : Olimpiys'ka literatura, 2008. – T. 1 : Metodyka fizychnoho vykhovannya riznykh hrup naselennya. – 391 s.
- 4.Levyntov Y.Ya. Kompleksnaya pidhotovka kruhovym metodom // Fyzycheskaya kul'tura v shkole. – 2006. – № 7. – S. 30–31.
- 5.Маланюк Л.Б. Фізична підготовленість чоловіків / Л.Б. Маланюк // Вісник Чернігівського національного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 98. Т. III. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – С. 188–190.

УДК 378.016:796

**Мартинова Н. П.**

**Луганський національний університет імені Тараса Шевченка**

#### ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВІВ ТА ІНТЕРЕСІВ СТУДЕНТОК ВНЗ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У даній роботі вивчаються проблеми мотивації відвідуваності занять з фізичного виховання студентками Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля та їх інтереси до різних видів рухової активності. Представлені результати анкетування дівчат, в яких визначені основні мотиви, що спонукають студенток займатися фізичними вправами та їх пріоритетність. Також проаналізовані інтереси до різних видів рухової активності. Визначено ставлення дівчат до занять з фізичного виховання. Виявлено готовність студенток до нових видів рухової активності, зокрема до занять роуп-скіпінгом. Зроблено висновки, що для залучення студенток до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах варто звернути увагу на мотиви, які потрібно використовувати викладачами