**Колове тренування для розвитку фізичних якостей.**

У фізичному вихованні застосування кругового тренування дає можливість самостійно набувати знань, розвивати фізичні якості, удосконалювати окремі уміння і навики, дозволяє добитися високої працездатності організму.

Кругове тренування привчає учнів до самостійного мислення, розвитку фізичних здібностей, виробляє алгоритми рухових дій, близьких по своїй структурі до спортивної або виробничої діяльності. Дуже істотним є те, що вона дозволяє забезпечити індивідуалізацію навчання і виховання, ефективно використовувати час, що планується на фізичну підготовку.

 В процесі впровадження кругового тренування викладач або тренер дає учням конкретну програму дій, контролює її виконання, проводить оцінку виконаної програми, при необхідності виправляє, уточнює окремі вправи або регламентує дії учнів. Учні у свою чергу отримують завдання, осмислюють його, виконують. Якість їх роботи оцінюється усно або письмово.

При проведенні кругового тренування повинні бути визначені спосіб і порядок передачі інформації від викладача до навчених і навпаки. Тут йдеться про створення прямого і зворотного зв'язку, вельми важливий компонент програмованого навчання.

Одне з найважливіших завдань викладача повинне полягати, з одного боку, в моделюванні спеціальних комплексів і строге виконання конкретних вправ, а з іншої — в умінні організувати самостійну діяльність учнів і управляти нею на уроках фізичного виховання.

На уроках фізичного виховання використовуються вправи для розвитку молодого організму, зміцнення здоров'я вироблення професійно-прикладних навиків, необхідних в майбутній трудовій діяльності учнів.

Створення певної моделі фізичного розвитку рухових якостей для формування і вдосконалення конкретних навиків, які виховуються во взаємодії і єдності, підвищує стійкість організму до навантажень, розширює сферу рухових можливостей людини. Як правило, розвиток професійних прикладних навиків завжди обумовлений відповідним рівнем виховання фізичних якостей.

При розробці різних моделей фізичної підготовки із застосуванням кругового тренування необхідно:

визначити кінцеву мету виховання фізичних якостей, їх розвиток на конкретному етапі навчання;

провести глибокий аналіз вправ, встановити зв'язок їх з навчально-тренувальним матеріалом, пам'ятаючи при цьому про позитивне і негативне перенесення окремих вправ для того або іншого навику або уміння;

комплекс вправ повинен вписуватися в певну частину уроку або тренування з урахуванням ступеня фізичної підготовленості групи;

визначити об'єм роботи і відпочинку на станціях при виконанні вправ з урахуванням вікових і статевих відмінностей;

строго дотримувати послідовність виконання вправ і переходу від однієї станції до іншої, а також інтервал між кругами при повторному проходженні комплексу;

створити станційні плакати, запрограмувавши в них текстову і образну графічну інформацію, і визначити спосіб їх розміщення і зберігання.

При оцінці значення програмованого навчання для фізичного виховання представляється дуже точною і глибокою думка академіка Б. У. Гнеденко: «У нас в країні термін «програмоване навчання» став символом прогресивних ідей і методів в педагогіці, символом раціонального оновлення традиційної системи навчання, символом пошуків кращих прийомів навчання і активного управління процесом засвоєння, а також вироблення прийомів мислення».

Суть програмування кругового тренування полягає в тому, що весь об'єм спеціально змодельованого комплексу підлягає нормованому виконанню в строго заданому тимчасовому інтервалі, певній послідовності, при поступовому збільшенні навантажень і обліку індивідуальних особливостей фізичного розвитку учнів. При цьому на всіх етапах кругового тренування зберігається прямий і зворотний зв'язок між викладачем і що вчаться, ведеться строгий контроль фізичного розвитку і стану здоров'я.

Фізичне виховання є багатогранним, тривалим процесом, органічно взаємозв'язаним з вихованням фізичних якостей, до яких перш за все відносять силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність.

Необхідність переважного розвитку фізичних якостей в тісному зв'язку з формуванням рухових навиків доведена цілим поряд наукових досліджень. Силу вимірюють за показниками максимальної м'язової напруги. Її визначають як здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язової напруги.

Вводячи в комплекси кругового тренування вправи на силу, можна добитися її істотного приросту і збільшення за рахунок раціонального моделювання виконання роботи силового характеру.

Завдання по зміцненню м'язового апарату вирішуються шляхом розвитку здібностей до виконання зусиль в основних режимах роботи: динамічному, статичному, власне-силовому і швидкісний-силовому, а також за допомогою формування уміння правильно застосовувати силу в умовах виробничої діяльності в рамках вибраної професії.

Разом з розвитком силових якостей на станціях кругового тренування можна також запрограмувати розвиток витривалості, яка виробляється в єдності з вихованням працьовитості, готовності переносити значні фізичні навантаження. Розвиток витривалості і підтримка працездатності знаходиться в прямій залежності від високої загальнофізичної підготовленості; здібності нервової системи до стійкого розвитку процесів збудження; працездатності органів кровообігу і дихання; економічності протікання обмінних процесів; наявність в організмі прихованих енергетичних ресурсів, високих вольових зусиль, здатних протистояти наступаючому стомленню.

Не менш важлива якість — швидкість рухів — також може бути введено в модель і успішно удосконалюватися на станціях кругового тренування. Широко застосовується метод повторної вправи, суть якої полягає в прагненні тренованого перевищити на кожному подальшому занятті свою максимальну швидкість. Цьому підкоряються всі компоненти навантаження в швидкісних вправах, а саме: довжина дистанції, інтенсивність виконання, інтервали відпочинку, число повторень.

Моделювання розвитку спритності на станціях кругового тренування взаємозв'язане з вихованням швидкості і складається з розвитку здатності, по-перше, освоювати координаційно складні рухові дії, по-друге, перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово змінної обстановки. Істотне значення при цьому має виборче вдосконалення здатності підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напругу і розслаблення. Одним з основних шляхів виховання спритності на станціях кругового тренування є оволодіння новими різноманітними руховими навиками і уміннями. Це приводить до збільшення їх запасу і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора, що є важливою передумовою для оволодіння майбутньою професією.

При програмуванні комплексу вправ, направлених на розвиток фізичних якостей, важливо пам'ятати, що організм підлітка добре пристосовується до швидкісної напруги і значно гірше переносить навантаження, що вимагають прояву витривалості і сили. Для розвитку витривалості і сили в юнацькому віці добрих результатів можна чекати від чергування станцій кругового тренування, на розвиток силової витривалості зі станціями, що розвивають спритність, швидкість і гнучкість.

Підбираючи і складаючи комплекс фізичних вправ для кругового тренування, слід враховувати відмінності у функціональних можливостях організму дівчат і хлопців. Фізичні навантаження для дівчат повинні бути меншими як за об'ємом, так і по інтенсивності в порівнянні з навантаженнями, використовуваними на заняттях кругового тренування з хлопцями.

Навантаження для дівчат 17—18 років не повинні перевищувати навантажень, вживаних на станціях з хлопчиками-підлітками 14—15 років. Не менш важливою відмітною особливістю розвитку фізичних якостей у дівчат під час занять круговим тренуванням є поступове нарощування навантаження — кількість станцій, об'єм повторень вправ, інтенсивність їх виконання і т.д.

Таким чином, при правильному підході кругове тренування повинне бути направлене на розвиток організму, зміцнення органів і систем, а також підвищення їх функціональних можливостей.