НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ

Малинський І. Й., Терещенко В. І.,
Приступа В. І.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ



ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

СЕРІЯ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ»

Серію «На допомогу студенту УДФСУ» засновано 2016 року.

Редакційна колегія:
Пашко П. В., д.е.н. (голова)
Шевчук О. А., д.е.н. (заступник голови)
Топчій В. В., д.ю.н.
Мацелюх Н. П., д.е.н.
Кужелєв М. О., д.е.н.
Швабій К. І., д.е.н.
Ріппа С. П., д.е.н.
Мандрагеля В. А., д.філософ.н.
Чмелюк В. В., к.ю.н.
Малинський І. Й., к.н.фіз.вих.
Шевчук В. А., к.ю.н.

У СЕРІЇ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ» ВИЙШЛИ ДРУКОМ:

2016

«Методичні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки студентів за розділом «Легка атлетика»

«Самостійна робота студента як одна з форм впливу на функціональну, фізичну та психологічну підготовленість»

«Організація роботи командира механізованого взводу»

«5.45-мм автомати Калашникова (АК-74, АКС-74, АК-74Н, АКС-74Н) та 5.45-мм ручні кулемети Калашникова (РПК-74, РПКС-74, РПК-74Н, РПКС-74Н)»

«Гранатомет підствольний ГП-25»

«Ручні гранати»

«Кулемети Калашникова – 7.62, ПК, УЖМ, ПКТ»

«Ручний протитанковий гранатомет РПГ-7»

«9-мм пістолет Макарова (ПМ)»

2017

«Вища та прикладна математика»

«Цивільний захист»

«Програмування мовою JAVA : практикум»

«Інформаційні системи і технології в юридичній практиці»

«Дослідження операцій : практикум»

«Чисельні методи»

«English for Students of Finance»

«Основи військової розвідки»

2018

«CASE-технології. Міждисциплінарне інформаційне моделювання»

«Економічна інформатика : практикум»

«Економічна теорія (політекономія, мікроекономіка, макроекономіка). Політекономія»

«Економічна теорія (політекономія, мікроекономіка, макроекономіка). Мікроекономіка»

«Економічна теорія (політекономія, мікроекономіка, макроекономіка). Макроекономіка»

«Охорона праці»

«Економіка і організація діяльності об'єднань підприємств»

«Основи християнської культури»

«Економіка підприємства»

«Фізика»

«Трудове право України»

«English for law and Communication»

«Фінансова статистика»

«Експортно-імпортні операції»

«Стратегія підприємства»

2019

«Основи тактичної медицини»

«Аудит»

«Вища та прикладна математика : збірник вправ та задач»

«Міжнародні розрахунки та валютні операції»

«Підготовка озброєння механізованого взводу до бойового застосування»

«Контролінг в управлінні підприємством»

«Актуальні питання судової експертизи (у питаннях і відповідях)»

«Інноваційний менеджмент»

«Організація навчальних занять з фізичного виховання за методом колового тренування»

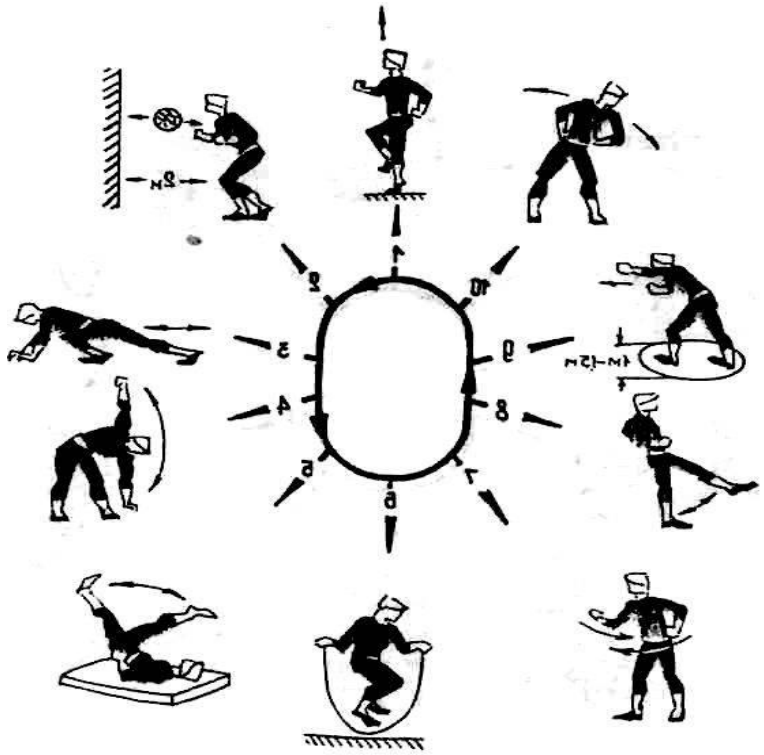
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

СЕРІЯ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ»
Заснована 2016 року

Малинський І. Й., Терещенко В. І., Приступа В. І.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Навчальний посібник



Ірпінь
2019

УДК 796.4
ББК 75.711я73
М 12

Рекомендовано до друку Вченою радою
Університету державної фіскальної служби України
(протокол № 2 від 28 лютого 2019 р.)

Рецензенти:

Волков В. Л., д. пед. н., професор кафедри олімпійського і професійного спорту Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова;

Арефьєв В. Г., д. пед. н.,професор, академік академії наук вищої освіти України, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова;

Канішевський С. М., к. пед. н., професор, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту КНУБА, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Малинський І. Й.

М 12 **Організація навчальних занять з фізичного виховання за методом колового тренування** : навчальний посібник / [уклад.: І. Й. Малинський, В. І. Терещенко, В. І. Приступа]. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2019. – 130 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ», т. 43).

ISBN 978-966-337-519-9

Фізичне виховання у ВНЗ спрямоване на удосконалення фізичного розвитку і міцного здоров’я.

Ідея колового тренування полягає у злитому виконанні вправ, розміщених по колу або периметру спортивної зали.

Основу методики колового тренування становить багаторазове повторення запланованих фізичних вправ за умови точного дозування навантаження й чергування з відпочинком.

У навчальному посібнику викладено основні принципи організації навчальних занять з фізичного виховання за методом колового тренування.

Призначений викладачам та студентам для покращення розвитку фізичної підготовки на заняттях з фізичного виховання.

УДК 796.4
ББК 75.711я73

© Малинський І. Й., Терещенко В.І.,
Приступа В. І., 2019
© Університет державної фіскальної
служби України, 2019

ISBN 978-966-337-519-9

ЗМІСТ

ВСТУП 4
Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів 7
Тема 2. Зміст і форми занять з фізичного виховання.....11
Тема 3. Методи організації діяльності студентів 18
Тема 4. Загальнопедагогічні принципи
у методиці фізичного виховання 29
Тема 5. Характеристика фізичних вправ
та їхнє визначення.....36
Тема 6. Загальні методи розвитку фізичних якостей 46
Тема 7. Ефективність колового тренування.....62
Тема 8. Розвиток фізичних якостей
за методом колового тренування.....72
Тема 9. Особливості навантаження
за методом колового тренування.....87
Тема 10. Організація занять з фізичного виховання
за методом колового тренування.....94
ПРИКЛАДИ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ..... 110
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 125

ВСТУП

Розпочатий процес модернізації системи освіти вимагає випереджаючої розробки прогресивних і методично виправданих концепцій, педагогічних технологій і оволодіння такими технологіями викладачами фізичної культури. Розглядаючи фізичне виховання як найважливіший елемент соціальної культури, вважаємо, що основні напрями його модернізації повинні будуватися на впливі на пізнавальну, емоційно-вольову і мотиваційну сферу молоді, а також через освоєння ними усього різноманіття цінностей фізичної культури у вищій школі, необхідно враховувати, що конкретний ефект, що досягається за допомогою її використання з виховною метою, залежить не стільки від специфічних властивостей, скільки від соціальної спрямованості педагогічної системи виховання молоді під час навчання. З цих позицій виникає потреба в оновленні фізичного виховання, пошуку і впровадженні у практику ефективніших освітніх технологій.

Колове тренування відоме з початку минулого століття, але, порівняно з сучасним уявленням організації колового тренування, воно мало окремі елементи методичного й організаційного характеру, часто не пов’язані між собою. До таких елементів колового тренування слід віднести потокове виконання фізичних вправ, особливо воно мало місце під час виконання гімнастичних вправ. Згодом, коли виконання гімнастичних та інших фізичних вправ усе частіше переносилось до спортивної зали, потокове тренування набирало форм потоково-колового тренування. Цьому могло сприяти і розміщення спортивних приладів та устаткування по периметру зали.

Виникнення перших згаданих організаційних форм колового тренування було обумовлено пошуками раціональних, більш ефективних організаційних форм тренувальних занять з великою кількістю людей на тренувальних заняттях одночасно з обмеженою кількістю місць для занять, спортивних приладів і засобів тренування, а також розмірами спортивної зали тощо. Слід враховувати, що до середини минулого століття бракувало тренерів з різних видів спорту, інструкторів-методистів, а бажаючих займатися

масовими видами спорту вистачало. Ці самі проблеми виникли під час навчально-тренувальних занять у вищих та середніх навчальних закладах.

Колове тренування як одна з форм загальної фізичної підготовки було розроблене в Університеті Лідса на Півночі Англії після Другої світової війни. Воно призначалося для підготовки школярів старших класів, студентів коледжів і навіть спортсменів високого класу. Спортсмени один за одним виконували певну кількість вправ на кожній станції (місце виконання певної вправи), тоді як партнер спостерігав за діями, допомагав підготувати устаткування. Станції включали: лазіння по канату, стрибки на лавці, присідання та ін. На сьогодні колове тренування є популярним методом загальної фізичної підготовки, поширеним у Англії та Скандинавських країнах. У Швеції, зокрема, належно організована система фізичної підготовки для різних груп населення.

Зазначимо, що метод колового тренування активно застосовується на заняттях з ритмічної гімнастики, у аквааеробіці, при підготовці важкоатлетів, лижників та ін. Суть методу колового тренування полягає у виконанні по колу спеціально підібраних вправ послідовної дії на усі основні м’язові групи.

Сучасну основу методики колового тренування становить багаторазове повторювання фізичних вправ за умови точного дозування навантаження в установленому порядку його зміни й чергування з відпочинком.

У основі педагогічних підходів і основних вимог до колового тренування закладені основні принципи спортивного тренування, що трактуються у нашій системі фізичного тренування.

Колове тренування має вигляд складної системи тренувального процесу, що будується на новітніх досягненнях наукових розробок і сучасних організаційно-методичних підходах у тренувальних заняттях з метою реалізації індивідуально-масових завдань розвитку основних рухливих якостей та їхніх комплексних виявлень.

Колове тренування дає можливість самостійно отримати знання, формувати фізичні якості, удосконалювати окремі уміння і навички. Зайняття з колового тренування дозволяє виконувати

простіші вправи без снарядів, а потім поступово збільшувати темп і кількість повторів.

Основною вимогою колового тренування є чітке виконання конкретних вправ, які підібрані й сконцентровані у заданому тимчасовому інтервалі. Необхідно розробити обсяг роботи і відпочинку з урахуванням вікових і статевих відмінностей. Під час виконання завдань треба чітко дотримуватися послідовності виконання вправ від однієї станції до іншої. Однією з вимог щодо застосування колового тренування мають бути оформлені станційні плакати, у яких будуть розміщені текстова і графічна інформації. Викладачем на усіх етапах колового тренування ведеться контроль за виконанням завдань і станом здоров'я тих, що займаються. Для підготовки проведення тренування потрібно уважно вивчити необхідну літературу і забезпечити медичний контроль спортсменів.

Організувати колове тренування можливо при підготовці певних умов: місце проведення, інвентар і устаткування. Метод колового тренування застосовується залежно від поставлених завдань. Його можна проводити у підготовчій, основній або завершальній частині заняття. Застосовуючи метод колового тренування, можна розвивати необхідні фізичні якості у спортсменів з легкої атлетики, спортивних ігор і особливо гімнастів. Метод колового тренування – один із найефективніших методів, який дозволяє у короткі терміни успішно розвивати загальну і спеціальну фізичну підготовку.

ТЕМА 1
СУЧАСНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Сучасна система фізичної підготовки студентів є складним, багатофакторним явищем, що включає цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови та ін., забезпечуючи досягнення студентами найвищих спортивних показників.

Кожний фахівець, який прагне до цілеспрямованості, впорядкованості, чіткості своєї навчальної діяльності, намагається так добирати ті чи інші різновиди занять, щоб вони найбільше відповідали його намірам. Постійна установка на таку роботу рано чи пізно приводить до думки, що велику групу занять ще треба по-своєму систематизувати, щоб це повніше відповідало потребам навчання, виховання та оздоровлення.

На сьогодні існує така більш деталізована система. У її межах заняття поділяють на три групи відповідно до вибраних класифікаційних ознак: спрямованість фізичного виховання; предметний зміст вправ; дидактичні цілі.

Відповідно до першої класифікаційної ознаки спрямованість фізичного виховання поділяють на:

– заняття з загальної фізичної підготовки. Їх використовують для створення надійного фундаменту фізичного розвитку, навчання і виховання, необхідного для підготовки до різних видів діяльності;

– заняття спортивного спрямування. Вони є основною формою роботи зі спортсменами. Їхній зміст залежить від специфіки спорту;

– заняття з прикладної фізичної підготовки (професійно-прикладної і військово-прикладної). Їхній зміст і побудова визначаються видом і характером професійної чи військової діяльності;

– заняття з лікувальної фізичної культури (ЛФК). Служать для реабілітації форм і функцій організму, порушених у результаті травм та захворювань. Їхній зміст зумовлює характер порушень і перебіг відновних процесів, а також зв’язок з іншими засобами лікування.

Наступною класифікаційною ознакою підкреслюється належність до певної однієї фізкультурно-спортивної дисципліни: легка атлетика, плавання, баскетбол, волейбол тощо, або їхньою різноспрямованістю, коли вправи, що використовуються на занятті, належать до двох і більше фізкультурно-спортивних дисциплін, предметів викладання.

У першому випадку заняття називають спеціалізованими, а у другому – комбінованими. І одні, і другі можуть використовуватися у роботі в різних ланках системи фізичного виховання, але у роботі з новачками перевага надається комбінованим заняттям, а при більш поглибленому вирішенні завдань з фізичної підготовки починає зростати частина спеціалізованих занять.

За характером змісту заняття поділяють на предметні та комплексні.

Предметні заняття характеризуються тим, що у змісті основної частини передбачається навчальний матеріал з одного розділу програми (спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика тощо). Методика проведення таких занять наближається до методики тренувальних занять з відповідного виду спорту.

Комплексні заняття, навпаки, включають у себе матеріал з різних розділів навчальної програми. Процес планування засобів для комплексних занять більш складний, оскільки вимагає дотримання таких вимог:

– чітке визначення стержневого матеріалу на занятті і наступну серію занять;

– сумісний добір допоміжних вправ з метою повторення, закріплення і вдосконалення вивченого матеріалу;

– раціональне використання підвідних вправ, що сприяють випереджаючому розвитку фізичних якостей;

– узгодженість вправ щодо позитивної взаємодії та мінімізації негативної (післядія, втома, відновлення та ін.).

Як предметні, так і комплексні заняття, залежно від постановки завдань, поділяють на навчальні, тренувальні, контрольні, змішані (комплексні).

На навчальних заняттях вивчення техніки фізичних вправ здійснюється упродовж перших двох етапів процесу навчання – початкового і поглибленого розучування.

На етапі початкового розучування створюється:

– загальне уявлення про справу, дається установка на оволодіння нею;

– вивчаються окремі частини техніки дії;

– формується загальний ритм рухового акту.

На етапі поглибленого розучування викладач дбає про те, щоб:

– поглибити розуміння студентами закономірностей рухової дії, що вивчається;

– уточнити техніку дії за її просторовими, часовими та динамічними характеристиками до індивідуальних особливостей студентів;

– допомогти студентам в удосконаленні ритму дії, вільного та плавного виконання рухів;

– створити передумови варіативного виконання дії.

Тренувальні заняття проводяться переважно з метою закріплення і вдосконалення фізичних вправ, розвитку фізичних якостей. Основна мета цих занять – завершити формування рухової навички у циклі навчання окремо взятої фізичної вправи з наступним переходом її у рухове уміння вищого порядку. На тренувальних заняттях студенти закріплюють навичку володіння технікою дії відповідно до досягнутого ступеня розвитку індивідуальних здібностей.

Заняття змішаного типу проводяться частіше, ніж інших типів. У абсолютній більшості занять присутні елементи навчання, тренування і контролю.

Заняття диференціюються відповідно до дидактичної мети:

– ознайомлення з новим матеріалом;

– вивчення нового матеріалу;

– повторення або закріплення раніше вивченого матеріалу;

– контроль, оцінка, перевірка ступеня володіння вивченим матеріалом.

У зв’язку з цим прийнято виділяти декілька типів занять:

– вступні заняття;

– заняття з вивчення нового матеріалу;

– заняття з закріплення та удосконалення вивченого матеріалу;

– контрольні заняття;

– змішані заняття, які є втіленням двох і більше дидактичних цілей.

Заняття різного типу можуть також застосовуватись у роботі у різних ланках системи фізичного виховання.

Усі форми занять фізичними вправами мають багато характеристик. У практиці найчастіше трапляються заняття, які можна розмежувати за характером змісту і розв’язанням педагогічних завдань. Прийнято розрізняти зміст і форму занять.

ТЕМА 2
ЗМІСТ І ФОРМИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Зміст занять визначається, в основному, чотирма складовими – це:

– сукупність фізичних вправ, що використовуються для втягування у роботу, вирішення освітніх, оздоровчих, виховних завдань і нормалізації стану організму після виконаної роботи, тобто для виходу з неї;

– діяльність педагога, яка включає підготовку і пояснення навчальних завдань, вказівки з конкретизації завдань і організації їхнього виконання, спостереження за діями студентів, аналіз цих дій, оцінку їхнього виконання, регулювання навантажень, тактовне спрямування у потрібне русло поведінки студентів;

– діяльність студентів, що складається зі спостереження за показом, осмисленого проектування своїх дій, контролю за своїми діями і їхньої оцінки, обговорення з педагогом питань, що виникають, слідкування за своїм станом, регулювання емоційних проявів тощо;

– фізіолого-психічні процеси і зміни у станах студентів, які становлять внутрішній, прихований бік змісту заняття.

На конкретних заняттях усі ці складові та їхні елементи виявляються по-різному, а у випадках самостійних індивідуальних чи групових занять така складова, як «діяльність педагога» взагалі буде відсутньою.

Під формою занять розуміють порівняно стійкий спосіб об’єднання елементів з їхнім змістом. Сюди відносять: співвідношення частин занять, порядок виконання вправ, характер взаємин між студентами і керівником, організаційну побудову заняття тощо.

У кожному конкретному випадку форма повинна відповідати змісту, що є стержневою умовою якісного проведення заняття. Якщо зміст заняття спрямований на розвиток рухових якостей, то необхідний специфічний порядок регламентації

вправ, який визначається закономірностями їхнього розвитку. Залежно від цього розподіляється час на частини заняття, складається певний порядок регулювання навантаження і відпочинку, підбираються відповідні методи і прийоми організації діяльності студентів.

Форми занять надзвичайно різноманітні та легко піддаються систематизації. У цілому їх можна розділити на дві великі групи: урочні й неурочні.

Заняття з фізичного виховання, як і будь-яка інша форма занять фізичними вправами, складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Неодмінність такої схеми диктується психофізичними закономірностями функціонування організму під час виконання м'язових навантажень і змін його працездатності.

Функціональні зрушення у зоні передстартового стану можуть бути значними. ЧСС збільшується більш ніж на 10 уд./хв, легенева вентиляція – на літр і більше. Загальна мобілізація сил до роботи має умовно-рефлекторну природу і характеризується дією установки з предметною орієнтацією на наступну діяльність. Тип емоційного стану при цьому може бути різним – від стану «бойової готовності» до «передстартової лихоманки» або, навпаки, до апатії.

У зоні впрацьовування безпосередньо з початком роботи тривають подальші перебудови фізіологічних функцій – організм впрацьовується. На відміну від передстартового стану, функціональні зрушення під час впрацьовування мають більш специфічний характер – мобілізація функцій прямо залежить від особливостей роботи, що виконується. У цілому рівень функціональної активності організму зростає. Налагоджується взаємодія у діяльності всіх органів і систем, які забезпечують роботу при провідній ролі ЦНС.

З витратою функціональних резервів робочих органів і систем організму працездатність поступово знижується. Ступінь загальної втоми у кінці заняття залежить від конкретної спрямованості завдань, особливостей змісту, обсягу та інтенсивності навантаження.

Такий механізм включення організму у м'язову роботу є універсальним і неминуче проявляється у будь-якій руховій діяльності. Оскільки основним змістом заняття фізичної культури є рухова діяльність, у його структурній побудові мають бути враховані

всі зони реагування організму на м'язові навантаження. Так, зонам передстартового стану і впрацьовування відповідає підготовча частина заняття. Вона використовується в основному для того, щоб організувати студентів і психологічно спрямувати їх на свідоме, активне оволодіння навчальним матеріалом і виконання інших завдань на цьому занятті.

Для початкової організації групи потрібно декілька хвилин, потім починається розминка. Спочатку проводиться загальна розминка. Вона спрямована на те, щоб з необхідною поступовістю активізувати функції м'язової, серцево-судинної та інших систем організму, викликати оперативні функціональні зрушення, які сприяють ефективній реалізації рухових можливостей. Найбільш ефективними щодо цього є вправи у русі: різноманітні способи ходьби, біг, стрибки, підскоки, загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) у русі і на місці, без предметів і з предметами.

Під час виконання комплексу вправ для загальної розминки на місці, як правило, дотримуються такої послідовності: потягування, вправи для м'язів і суглобів шиї, вправи для поясу верхніх кінцівок, вправи для тулуба, ніг, стрибки, дихальні вправи і вправи на розслаблення.

Усі вправи – як у русі, так і на місці – доцільно виконувати з різним темпом, амплітудою, силою, швидкістю. На кожному занятті у підготовчій частині повинні бути оптимально зрівноважені нові та відомі вправи. Змінюючи характер виконання ЗРВ, корисно змінювати форму розташування (у колоні, шерензі, у замкнутому і розімкнутому строю, колі, квадраті, дугами тощо) і прийоми управління студентами (під рахунок, музичний супровід, оплески, постукування паличками, самостійний рахунок вголос і мовчки, елементи змагань тощо).

Важливо, щоб кожна вправа виконувалась технічно правильно, у протилежному випадку вона не буде діяти на організм студентів із очікуваною ефективністю.

Виконання вправ у підготовчій частині слід чітко індивідуалізувати за обсягом, інтенсивністю і характером виконання (вправи повинні виконуватись по-різному дівчатами і хлопцями, починаючи з першого курсу).

Ефективність загальної розминки загалом оцінюється щонайменше за двома показниками:

– за самопочуттям студентів і об'єктивними показниками, викликаними нею (збільшення амплітуди рухів швидкості і темпу виконання вправ, потовиділення, частота дихання і серцевих скорочень тощо);

– за схожістю використаних вправ до тих, які будуть виконувати у основній частині заняття.

Незважаючи на те, що під час загальної розминки відтворюються окремі елементи наступної основної діяльності, вони не замінюють того, що повинна дати спеціальна розминка.

Суть спеціальної розминки полягає у забезпеченні оптимального впрацьовування систем організму у напрямі, адекватному особливостям наступної діяльності.

Ступінь різноманітності вправ загальної та спеціальної розминки залежить, перш за все, від кількості запланованих основних вправ і рівнів засвоєння.

У процесі проведення спеціальної розминки доцільно передбачити місце для короткочасної індивідуальної розминки, під час якої студенти виконують запропоновані викладачем і підібрані самостійно вправи, що сприяють кращій підготовці до розв'язання наступних завдань. Загалом на підготовчу частину заняття відводиться від 12 до 15 хв.

У основній частині заняття розв'язують такі завдання:

– набуття студентами знань, умінь і навичок виконання фізичних вправ за планом заняття;

– навчання студентів самостійно виконувати фізичні вправи;

– формування правильної постави студентів у процесі виконання фізичних вправ;

– виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання і життєдіяльність студентів;

– сприяння моральному трудовому, розумовому і естетичному вихованню, зміцненню волі студентів;

– підвищення рівня спортивних досягнень студентів.

Ці завдання визначають головні підходи до формування змісту і методики проведення основної частини заняття.

Враховуючи той факт, що стан максимальної працездатності, особливо психічної – явище порівняно короткочасне, розв'язання завдань на занятті здійснюється у такій послідовності: на початку основної частини заняття вирішують завдання, пов'язані з вивченням нового матеріалу, діями вищої координаційної складності. Потім відпрацьовуються вправи, які потребують деталізованого розучування. У кінці основної частини заняття – удосконалення техніки виконання вправ.

Виховання фізичних якостей є обов'язковою умовою кожного заняття. Хоча їхній розвиток невіддільний від усього процесу навчання, необхідно включати у нього і спеціальні вправи, що найбільш активно впливають на ту чи іншу фізичну якість. На заняттях з комплексним змістом навчального матеріалу вправи для спрямованого впливу на фізичні якості виконують у такій послідовності:

1. Підготовча частина заняття – прудкість і спритність.
2. Основна – сила, витривалість.
3. Заключна – гнучкість.

На заняттях з предметним змістом послідовність виконання спеціальних вправ залежить від характеру навчального матеріалу. Витривалість, наприклад, краще розвивати на заняттях, де використовується біг на довгі дистанції, сила і гнучкість – при застосуванні гімнастичних вправ, спритність – у спортивних і рухливих іграх.

Для досягнення оптимального рівня рухової підготовленості студентів протягом усього навчального року пропонується:

– у 1 семестрі сприяти розвитку: переважно загальної витривалості, сили, гнучкості та спритності;

– у 2 семестрі – загальної витривалості, швидкості та швидкісної витривалості.

Значної цінності у комплексному розвитку фізичних якостей набуває така організаційна форма занять, як колове тренування.

Конкретна тривалість основної частини заняття залежить від обсягу і інтенсивності навантаження, статі студентів, кількості часу, який буде витрачений у підготовчій і заключній частині заняття. У середньому вона триває 55 хв.

Заключна частина заняття (зона тимчасової втрати працездатності та відносного відновлення), її тривалість – 7–10 хв. За цей час необхідно забезпечити спрямоване поступове зниження функціональної активності організму. Міра відновлювальної спрямованості заключної частини заняття залежить від тих функціональних зрушень, які мали місце у основній частині заняття. Разом з тим треба пам'ятати, що використання тут засобів, що прискорюють відновні процеси, не повинно зводити нанівець той позитивний ефект заняття, завдяки якому досягаються певні зміни у стані студентів.

У заключній частині, як правило, застосовують *стройові та порядкові вправи, дихальні вправи, вправи на розслаблення, вправи на увагу та інші вправи, що не пов'язані з інтенсивними навантаженнями*. У кінці заняття викладач коротко підбиває підсумки, оцінює дисципліну, загальні успіхи і недоліки, повідомляє або нагадує про домашнє завдання.

Завдання додому можна давати всій групі, групам студентів і окремим студентам у ході заняття. Зміст домашніх завдань становлять вправи, спрямовані на розвиток основних рухових якостей і повторення нескладних елементів техніки рухів. Зміст завдання додому повинен бути доступним і не пов'язаним з небезпекою травматизму і перенавантаження.

Серед ключових освітніх і оздоровчих завдань фізичного виховання студентів на весь період навчання у ВНЗ є:

– зміцнення здоров'я, засвоєння необхідного мінімуму знань у галузі фізичної культури і спорту, гігієни фізичних вправ;

– навчання життєво важливим руховим навичкам і умінням, розвиток основних фізичних якостей;

– виховання у студентів високих моральних якостей, потреби до систематичних занять фізичними вправами, готовності до праці та захисту Батьківщини.

Перераховані вище завдання визначають загальні стратегічні напрями роботи викладача фізичного виховання, які потім конкретизуються на кожному етапі освіти.

Освітні завдання визначають зміст процесу навчання, дають цілеспрямовану установку навчальній діяльності, дозволяють припустити реальний кінцевий результат.

На заняттях з фізичного виховання використовують різні способи виконання вправ і методи організації діяльності студентів. У кожному конкретному випадку застосовують такий метод, який найбільшою мірою відповідає завданням заняття, забезпечує оптимальне фізичне навантаження студентів і високу щільність заняття. Серед них розрізняють: елементарні способи управління та способи виконання вправ.

Елементарні способи управління:

– шикування і перешикування для спільних дій;

– показ і виконання вправ, перехід від одного місця занять до іншого;

– розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування занять;

– індивідуальні завдання при засвоєнні вправ і вихованні фізичних якостей тощо.

Способи виконання вправ:

– одночасний, коли студенти одночасно виконують одне або різні завдання;

– почерговий, коли кожен студент починає виконувати вправу тільки після закінчення роботи попереднім, і застосовується, як правило, на початковому етапі навчання;

– поточний, коли кожен студент залучається до роботи перед закінченням виконання вправ попередніми;

– поперемінний – коли студенти поперемінно виконують вправу;

– позмінний – коли виконання вправ здійснюється хвилями по 4–6 і більше студентів. Використовується залежно від якості обладнання місця занять, наявності дрібного інвентарю.

ТЕМА 3
МЕТОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Сьогодні у теорії фізичного виховання існує декілька класифікаційних методів навчання, виховання та розвитку особистості. Розглянемо методи, у основі яких покладено певний порядок поєднання і регулювання навантаження у процесі відновлення вправи, або той чи інший спосіб упорядкування дії студентів та умов їхнього виконання.

Методи організації діяльності студентів

Фронтальний метод – характерною його ознакою є спрямованість роботи всіх присутніх на занятті на виконання лише одного завдання. Позитивним у цьому методі є те, що тут найлегше керувати колективом і підтримувати необхідну дисципліну. Негативним у методі є його невеликі потенційні можливості щодо кількості вирішення завдань на занятті і дозування навантаження у розрахунку на середньостатистичного студента.

Груповий метод – характерною його ознакою є спрямованість роботи на вирішення кількох завдань одразу. Це одночасно є і його позитивним аспектом, але використання цього позитивного аспекту можливе лише за наявності належної дисципліни. Коли це є, то організована таким чином робота дозволяє, крім вирішення основних завдань, розвивати у студентів самостійність, ініціативність, уміння підпорядкувати свої бажання запитам мікроколективу. Також при застосуванні цього методу дозування навантаження здійснюється у розрахунку на абстрактного середнього студента, що є його недоліком.

Індивідуальний метод – характерна його ознака, що кожен виконує своє, індивідуальне завдання. Великою перевагою цього методу, порівняно з фронтальним і груповим, є можливість дозувати навантаження точно відповідно до індивідуальних можливостей студентів, але реалізувати означену перевагу щодо групи у цілому дуже важко. Отже, він застосовується на заняттях у вигляді окремих вкраплень на фоні інших методів організації діяльності

студентів, як правило, стосовно тих студентів, які різко відрізняються від своїх ровесників рівнем здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. А ось під час секційних занять він може застосовуватись у повному обсязі. Під час вирішення завдань фізичного розвитку студентів у процесі фізичного виховання, спортивного тренування особливо важливого значення набувають способи застосування обраних засобів, які допоможуть більш успішно та продуктивно їх досягати. Цей пошук пов'язаний із вибором ефективних методів навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей та виховання особливих властивостей.

Рівномірний метод характеризується тим, що при його застосуванні студенти виконують фізичну вправу безперервно з відносно постійною інтенсивністю, прагнучи, наприклад, зберегти незмінною швидкість пересування, темп робіт, величину та амплітуду рухів.

Якщо під час проходження дистанції у бігу коливання швидкості не перевищує 3 % від середньої швидкості, то такий біг можна вважати *рівномірним*. Цей метод використовується у циклічних вправах (біг, плавання, веслування тощо), хоча не виключена можливість його застосування і у вправах ациклічного характеру (гімнастика, бокс тощо). Збільшення навантаження досягається або за рахунок збільшення тривалості, або інтенсивності виконання вправ. Зрозуміло, що зі збільшенням інтенсивності роботи тривалість її зменшується і навпаки. За допомогою цього методу вирішують такі завдання:

– розвиток загальної і спеціальної витривалості;

– підвищення економічності рухів;

– виховання вольових якостей (наполегливість, витримка, сила волі, завзятість тощо).

Розрізняють два варіанти рівномірного методу:

– метод тривалого рівномірного тренування;

– метод короткочасного рівномірного тренування.

Перший варіант характеризується виконанням роботи невеликої інтенсивності протягом тривалого часу. Енергозабезпечення м'язової діяльності здійснюється за рахунок аеробних механізмів енергопродукції, тобто споживання кисню відповідає потребам у

ньому. Частота серцевих скорочень (далі – ЧСС) коливається від 130 до 180 уд./хв. Тривалість безпосередньої роботи може перебувати у діапазоні від 15 до 90 хв і більше. Такий варіант сприяє удосконаленню аеробного компонента витривалості.

У другому варіанті робота має більш інтенсивний характер. Її тривалість зменшується. Вправи виконуються у змішаному аеробно-анаеробному режимі. Він застосовується для виховання та вдосконалення почуття темпу (у бігу, веслуванні. ходьбі), а також для розвитку аеробно-анаеробного компонента витривалості. Подібний варіант рівномірного методу пред'являє підвищені вимоги до серцево-судинної та дихальної системи організму, тому його доцільно застосовувати добре підготовленим студентам.

Переваги рівномірного методу полягають передовсім у тому, що він дає можливість виконати значний обсяг роботи, сприяє стабілізації рухової навички, зростанню потужності роботи серця, покращенню центрального і периферійного кровообігу у м'язах, удосконаленню координації роботи внутрішніх органів і м'язів.

Недоліками рівномірного методу є швидка адаптація до нього організму, у зв'язку з цим знижується тренувальний ефект. Безперервна тривалість роботи з постійною інтенсивністю призводить до того, що з часом виробляються деякий звичний стандартний темп рухів.

Перемінний метод характеризується послідовним варіюванням під час безпосереднього виконання вправ шляхом спрямованої зміни швидкості пересування, темпу, тривалості ритму, амплітуди рухів, величини зусиль, зміни техніки рухів тощо.

Прикладом цього може бути зміна швидкості бігу протягом дистанції, темпу гри і виконання технічних прийомів протягом кожного періоду.

Завдання, що вирішуються за допомогою перемінного методу, дуже різноманітні:

– розвиток швидкісних можливостей і витривалості (загальної і спеціальної);

– розширення діапазону рухової навички;

– підвищення координації руху;

– набування певних тактичних вмінь, необхідних для виступу у змаганнях;

– виховання вольових якостей.

Перемінний метод застосовується у циклічних і ациклічних вправах. У циклічних вправах навантаження у основному регулюються за рахунок варіювання швидкості пересування. Вона може змінюватися від помірної до змагальної. Від варіювання швидкості та тривалості виконання вправи залежить характер фізичних зрушень у організмі, що, у свою чергу, веде до розвитку аеробних або аеробно-анаеробних можливостей.

У циклічних вправах перемінний метод реалізується шляхом виконання вправ, які безперервно змінюються як за інтенсивністю, так і за формою рухів.

Виділяють кілька варіантів перемінного методу:

– зі значним коливанням інтенсивності – однакові періоди роботи з підвищеною інтенсивністю чергуються з такими самими періодами роботи зниженої інтенсивності, наприклад, у бігу на довгу дистанцію 3000 м: 500 м у 1/2 сили + 200м у 3/4 сили + 300 м вільно + 500 м у 1/2 сили + 200 м у 3/4 сили + 300 м вільно тощо;

– з ритмічними коливаннями інтенсивності та тривалості м’язової роботи. Прикладом цього варіанта є «фартлек», що у перекладі з грецької означає швидкість, бігова гра. Його зміст – це біг на місцевості протягом тривалого часу (від 30 хв. до двох годин з різною швидкістю). Швидкість пересування та тривалість її збереження при цьому заздалегідь не планується. Бажано проводити його у лісі, у парку. Кожний учасник бігу залежно від самопочуття почергово може пробігати з групою з прискоренням на визначених відрізках різної довільної довжини, що пробігаються з різною швидкістю;

– з ритмічними коливаннями інтенсивності, що залежить від вирішення певних технічно-тактичних завдань (наприклад, під час відпрацювання тактики рваного бігу у легкій атлетиці).

Переваги методу полягають у тому, що він виключає одноманітність у роботі.

Зміна інтенсивності виконання вправи потребує постійного переключання фізичних систем організму на нові, більш високі рівні активності, що у кінцевому підсумку сприяє розвитку швидкості їхнього спрацювання, підвищення здатності до одночасної перебудови всіх органів і систем. Чергування швидкостей та напружень у циклічних вправах дає можливість удосконалювати рухові якості та техніку руху.

Недоліком перемінного методу є те, що він дещо «неточний», тому що всі основні компоненти (довжина прискорення, швидкість, тривалість зниження швидкості тощо) навантаження у перемінному методі плануються, як правило, «за самопочуттям», на основі поточного суб'єктивного контролю, хоча попереднє планування приблизного діапазону роботи також ведеться.

Повторний метод характеризується багаторазовим виконанням вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається повне відновлення працездатності. Методи забезпечують тренувальну дію на організм не тільки під час виконання вправи, а також завдяки отриманому стомленню (перевтомі) організму людини від кожного повторення за завдання.

Завдання, що вирішуються повторним методом:

- розвиток сили;
- розвиток швидкісних і швидкісно-силових можливостей;
- розвиток швидкісної витривалості;
- вироблення необхідного змагального темпу і ритму;
- виховання психічної стійкості.

Цей метод використовується як у циклічних, так і ациклічних вправах. Інтенсивність навантаження може бути: 75–95 % – максимальною, або майже граничною та граничною – 95–100 %. Тривалість вправи також може бути різною. У бігу повинна застосовуватись робота на коротких, середніх і довгих відрізках. Швидкість пересування заздалегідь планується виходячи з особистих рекордів на цьому відрізку. Вправи виконуються серіями. Кількість повторень вправ у кожній серії невелика і обмежується здатністю тих, хто займається, підтримувати задану інтенсивність.

Інтервали відпочинку залежать від тривалості та інтенсивності навантаження. Однак вони встановлюються за таким розрахунком, щоб забезпечити відновлення працездатності до чергового повторення правил.

У циклічних вправах повторна робота на коротких відрізках спрямована на розвиток швидкісних якостей на середніх і довгих – швидкісної витривалості. Характер енергозабезпечення при роботі на коротких відрізках у основному анаеробний, а на середніх та довгих – змішаний, тобто аеробно-анаеробний.

У ациклічних вправах (важка атлетика, стрибки, метання) поряд із удосконаленням техніки рухів такий метод використовується, в основному, для розвитку сили та швидкісно-силових якостей.

У практиці повторний метод застосовується у кількох варіантах:

– *повторна робота з рівномірною неграничною інтенсивністю* (до 90–95 % максимальної) для вироблення необхідного змагального темпу і ритму, стабілізації техніки на високій швидкості тощо;

– *повторна робота з рівномірною граничною інтенсивністю.* Застосування коротких відрізків розвиває переважно швидкісні здатності, довші відрізки включаються у зайняття порівняно рідко та лише невеликими серіями для розвитку швидкісної витривалості та максимальної дії на вольові якості.

Переваги повторного методу полягають, перш за все, у можливості точного дозування навантаження, а також його спрямуванні на вдосконалення економічного витрачання енергозапасів м’язів та стійкості м’язів до недостачі кисню. Крім того, якщо усі попередні методи в основному діють на серцево-судинну і дихальну системи і менше на обмін речовин у м’язах, то повторний метод у першу чергу вдосконалює обмін речовин у м’язах.

Недоліком повторного методу є те, що він дуже впливає на ендокринну і нервову системи. Під час роботи з недостатньо підготовленими студентами його слід застосовувати з великою обережністю, оскільки максимальні навантаження можуть викликати перенапруження організму, порушення у техніці та закріплення неправильної рухової навички.

Інтервальний метод зовні схожий на повторний. Обидва вони базуються на багаторазовому повторенні вправи через певні інтервали відпочинку. Якщо у повторному методі характер дії навантаження на організм визначається виключно самою вправою (тривалістю та інтенсивністю), то при інтервальному методі великою тренувальною дією володіють також інтервали відпочинку.

Суть цього методу полягає у тому, що під час багаторазового виконання інтенсивність одноразового навантаження повинна бути такою, щоб ЧСС наприкінці роботи була 160–180 ударів на хвилину. Оскільки тривалість навантаження зазвичай невелика, споживання кисню під час виконання вправи не досягає своїх максимальних величин. У паузі відпочинку, незважаючи на зниження ЧСС, споживання кисню протягом перших 30 секунд збільшується та досягає свого максимуму. Одночасно з цим створюються найбільш сприятливі умови для підвищення ударного об'єму серця. Таким чином, стримуюча дія відбувається не тільки і не стільки у момент виконання вправи, скільки у період відпочинку, звідси і назва цього методу.

Паузи відпочинку встановлюються так, щоб перед початком чергового повторення вправи ЧСС була у межах 120–140 ударів у хвилину, тобто кожне нове навантаження дається у фазі неповного відновлення. Відпочинок може бути активним і пасивним, вправи повторюються серіями. Серія закінчується, якщо наприкінці стандартних пауз відпочинку ЧСС не стає нижчою за 120 ударів на хвилину. Загальна кількість повторень вправ може бути від 10 до 20.

Інтервальний метод має ряд варіантів, у основі яких лежать різні поєднання складових компонентів навантаження (тривалість, інтенсивність, кількість вправ тощо). Така різноманітність пов'язана з вирішенням конкретних завдань, рівнем фізичної підготовленості, станом здоров'я тих, хто займається, видом і характером фізичних вправ, але суть фізіологічної дії в усіх цих варіантах інтервального методу залишається приблизно однаковою.

За інтенсивністю навантаження виділяють два варіанти інтервального методу:

– метод екстенсивної (неінтенсивної) інтервальної вправи;

– метод інтенсивної інтервальної вправи.

Для екстенсивного інтервального методу характерні такі параметри навантаження:

– 50–60 % максимальної потужності у ациклічних вправах та на 60–80 % – у циклічних, ЧСС під час роботи перебуває на рівні 160–180 уд/хв;

– тривалість одноразової роботи – 45–90 с, проте це не виключає застосування тривалих навантажень (2–3 хв і більше);

– інтервали відпочинку можуть бути від 45–90с до 1–3 хв, сигналом до закінчення відпочинку може бути зниження частоти сердечних скорочень до 120–130 уд./хв;

– характер відпочинку – активний легкий біг підтюпцем, ходьба, вільне плавання тощо;

– кількість повторень вправ підбирається за таким урахуванням, щоб уся серія проходила при порівняно стійкому пульсовому режимі. У одній серії може бути 3–4 повторення вправи, а всього виконується від 2 до 6 серій.

Екстенсивний варіант інтервального методу спрямований на розвиток аеробної продуктивності організму. Щодо видів спорту, які характеризуються переважно аеробним енергозабезпеченням, його можна розглядати як один із методів розвитку спеціальної витривалості.

Інтенсивний інтервальний метод характеризується такими параметрами навантаження:

– інтенсивність роботи 80–90 5 % максимальної потужності у циклічних вправах та до 75 % – у ациклічних. ЧСС наприкінці вправи не повинна перевищувати 180 ударів за хв;

– тривалість одноразової роботи від 30 секунд до 2 хвилин (наприклад, 200–600 м у бігу, 50–200 м – у плаванні);

– інтервал відпочинку контролюються за відновленням, ЧСС дорівнює 120–130 уд./хв і становить у середньому 2–3 хвилини. Із підвищенням тренованості вони скорочуються у середньому до 1–1,5 хв. Між серіями відпочинок більш тривалий – до 15–20 хв;

– кількість повторень вправ у одній серії 3–4. Серії повторюються протягом окремого тренувального заняття від двох до шести разів.

Цей варіант інтервального методу застосовується для розвитку анаеробно-гліколітичних можливостей організму.

Перевага інтервального методу полягає у тому, що він дозволяє досить точно дозувати величину навантаження. Його застосування економить час при проведенні занять, оскільки забезпечує високу щільність навантаження та дозволяє швидше, ніж через будь-який інший метод, підвищити рівень витривалості, не боячись перетренування.

Недоліком методу є порівняно одноманітне чергування навантаження, що негативно позначається на психічному стані людини. Через швидке зростання витривалості невдовзі настає адаптація до цього методу та знижується його ефективність.

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

Студенти переходять від виконання однієї вправи до виконання іншої, від снаряда до снаряда, від одного місця виконання до іншого, пересуваючись ніби по колу, закінчивши виконання останньої вправи у цій серії, вони знову повертаються до першої. Таким чином замикаючи коло.

Виділяють декілька варіантів колового тренування:

– метод тривалої безперервної вправи. Заняття проводиться без перерви і складається з одного, двох або трьох проходжень кола. Метод застосовують в основному для розвитку загальної і спеціальної витривалості;

– метод інтенсивної тренувальної вправи застосовується для вдосконалення загальної, швидкісної та силової витривалості, швидкісно-силових якостей;

– метод інтенсивної інтервальної вправи розрахований на вдосконалення швидкісної сили, максимальної сили, спеціальної, швидкісної та силової витривалості;

– метод повторної вправи пропонується використовувати для розвитку максимальної та швидкісної витривалості.

Для проведення колового тренування заздалегідь складається комплекс вправ і визначаються місця, на яких будуть виконуватися вправи (станції). Засобами для колового тренування можуть бути загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, як правило, технічно нескладні. Вони можуть бути циклічні і ациклічні. Вправи підбирають залежно від завдань заняття, рухових можливостей студентів та з урахуванням перенесення фізичних якостей і рухових навичок.

До комплексу, спрямованого на *всебічний фізичний розвиток*, звичайно включається не більше 10–12 вправ, до комплексу зі спеціальною спрямованістю – не більше 6–8. Вправи можуть виконуватися на спортивних снарядах (брусах, перекладині, кільцях) або з використанням спортивного інвентарю і пристосувань (набивні м'ячі, гантелі, штанга, гумові амортизатори, блочні пристрої тощо).

Методика контролю за рівнем навантаження при станційній роботі має свої особливості залежно від способів його дозування. Способів два: за повторним максимумом (ПМ) і за тривалістю роботи. ПМ визначається заздалегідь, для чого проводиться тестування студентів на максимальне виконання кожної із вправ, що будуть задіяні у станційному методі.

При першому способі студенти виконують на станціях тільки певну частину повторного максимума, потім від заняття до заняття кількість повторень може нарощуватись, або ж збільшуватись кількість проходження всього кола. Контроль пульсу потрібно здійснювати перед початком роботи і після проходження всього кола.

При другому способі вказуються час роботи на станції, наприклад, 45 сек, але при цьому дається установка працювати з такою інтенсивністю, щоб вийти на пульс 160 уд./хв. У такому випадку пульс треба визначати не тільки перед роботою і у кінці проходження кола, а й безпосередньо у процесі роботи (після закінчення навантаження на окремих станціях), вносити відповідні корективи щодо інтенсивності навантаження. У обох випадках виявляють не всі значення пункту, а лише кілька, які менші нижньої (наприклад, 150 уд./хв) і верхньої (наприклад, 170 уд./хв) межі, у зв'язку з цим дають необхідні установки.

При коловому тренуванні за методом тривалої безперервної вправи розвивається загальна витривалість. При коловому тренуванні за методом інтервальної вправи з жорсткими паузами відпочинку – силова, швидкісна та швидкісно-силова витривалість.

При коловому тренуванні за методом інтервальної вправи з ординарними паузами відпочинку – силові та швидкісні здібності.

Крім перерахованих вище способів виконання вправ і методів органічної діяльності студентів, на якість заняття впливають й інші чинники – місце розміщення викладача, студентів і приладів на спортивному майданчику або у спортивному залі.

Бажано, щоб розміщення приладів задовольняло такі вимоги:

– забезпечувало викладачу і студентам можливість добре бачити і чути все, що відбувається на занятті;

– відповідало правилам особистої і громадської гігієни;

– виключало можливість травм.

Добре продумане розміщення приладів сприяє формуванню уміння працювати, виховує дисциплінованість та інші позитивні якості.

Як правило, у практиці віддається перевага одному з описаних методів або їхнім поєднанням. Вони чергуються у певній послідовності протягом одного або декількох суміжних занять. У кожному окремому випадку вибір методу визначається завданням, яке вирішується, характером фізичної вправи та умовами його виховання, індивідуальними властивостями студентів.

ТЕМА 4
ЗАГАЛЬНОПЕДАГОГІЧНІ ПРИНЦИПИ У МЕТОДИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Принципи тренування (чи закономірності і правила тренування) обумовлюють і визначають її науково обґрунтовану побудову і ефективне виконання. Ці причини запозичені з педагогіки. Але у зв'язку зі специфічними особливостями занять фізичними вправами вони розвивалися щодо процесу спортивної підготовки.

Сьогодні таких принципів, правил і науково обґрунтованих положень, що обумовлюють і визначають побудову публічної багаторічної підготовки, дуже багато. Вони відображають різні закономірності, облік яких обов'язковий у побудові і здійсненні процесу підготовки. Єдність людини і зовнішнього середовища, функціональний взаємозв'язок органів і систем у організмі, відповідність тренувальних навантажень функціональним і адаптаційним можливостям організму, регулярність, безперервність планування, варіативність і хвилеподібність, органічний зв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки, відповідність використовуваних засобів і методів завданням тренування, гіперкомпенсація у відбудовних процесах та ін. З усієї розмаїтості принципів виділили тільки ті, які більшою мірою визначають головні положення підготовки студента, слугують першоосновою її правильності й ефективності, а саме: свідомість і активність, поступовість, повторність, індивідуальність, спеціалізація.

Принцип свідомості й активності. Свідоме ставлення до занять дозволяє більш ефективно розв'язувати питання фізичного розвитку. Цей принцип вимагає розуміння студентами цілей і завдань фізичного виховання, усвідомлення оздоровчої можливості вправ. Для цього викладач ставить перед студентами конкретні завдання, вирішення яких планується в точні терміни, вказується і кінцева мета, до якої повинні прагнути студенти. Треба визначити «перспективний шлях», здійснити «марш до чітко поставлених цілей». Відсутність перспективних завдань знижує доцільність навчального процесу, що призводить до затримки у розвитку здібностей.

Принцип свідомості вимагає розуміння значення набутих знань і навичок, їх прикладної цінності, виховує вміння оцінювати свій успіх і аналізувати невдачі. Поряд з цим свідомість повинна підкріплюватися активністю, що має інтелектуальну спрямованість. Форми активності у процесі фізичного виховання виявляються у контролі за своїми рухами, витримці, здатності, реально оцінювати власні можливості і суперників. Навчальний процес будується таким чином, щоб активність студентів спрямовувалася на колективну діяльність шляхом взаємодопомоги у навчанні, підтримки при необхідності прояву вольових якостей. Не менш важливо і те, що при свідомому активному ставленні до своєї підготовки, при поглибленому вивченні теорії і методики спорту студенти здобувають знання і досвід, що дозволяють їм ефективно тренуватися, успішно брати участь у змаганнях і надалі передавати свій досвід молоді.

Необхідно виховувати у студентів самостійність, уміння самому вирішувати спочатку прості, а потім більш складні завдання, що виникають у ході тренування.

Принцип наочності. Наочне сприймання повинно бути зрозумілим й усвідомленим студентом, пов’язано з їх активністю. Наочність повинна підвищувати розумову активність, наштовхувати на пошук способів більш ефективного розв’язання завдань. Наочність є принципом тільки у тому випадку, якщо дає можливість формулювати чіткі уявлення, що спонукають до діяльності. Правильно організована наочність дозволяє виховувати почуття критичності у студентів на підставі аналізу якості рухів. Усвідомлене сприйняття відмінностей дозволяє формувати зворотний зв’язок з результатами рухів і вчасно вносити корекції під час повторного виконання. Цей принцип реалізується через застосування технічних засобів навчання з візуальною і слуховою індикацією, зразковий показ із поясненнями наочних посібників, малюнків, кінограм, детальні і зрозумілі пояснення завдань у процесі навчання, придбання «рухового запасу». Чим різноманітніше відчуття і сприйняття, тим вищою буде їх адекватність реальному об’єкту.

Принцип наочності має найвагоміше значення насамперед у навчанні. Показ рухів, фотознімків, кінограм і навчальних кінокартин, використання відео значно прискорюють навчання, допомагають успішно опановувати техніку вправ. Наочність необхідна також для виховання моральних і вольових якостей студентів. Вона впливає і на підвищення їхніх функціональних можливостей. Так, менш підготовлений студент, дивлячись на більш підготовленого, намагається краще виконати вправу, тягнеться за найсильнішим, перестає боятися труднощів, легше переборює втому. Наочність у вихованні студента – це насамперед сила прикладу.

Наочне зіставлення завдання з результатом його виконання – один з важливих факторів навчання, виховання і розвитку рухових якостей. Тут важливу роль відіграють засоби термінової інформації.

Принцип всебічності. Цей принцип визначає такий розвиток студента, що забезпечує його високий моральний і культурний рівень, вольові якості, необхідний розвиток мускулатури і рухових якостей, відмінну працездатність серцево-судинної, дихальної й інших систем і органів, уміння координувати рухи, фізичну досконалість у цілому.

Принцип всебічності випливає з цілісності організму, тісного взаємозв’язку у ньому всіх органів і систем, психічних процесів і фізіологічних функцій. Різноманітність і численні зміни, що відбуваються у окремих органах і системах під впливом тренування, завжди взаємозалежні, завжди «спираються» на діяльність цілісного організму.

Підвищення рівня всебічного розвитку – основна умова у досягненні спеціальної фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерності, подальшого спортивного зростання у обраному виді спорту, опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища.

Всебічність забезпечує різнобічний, гармонічний розвиток студента, його фізичних, моральних і вольових якостей. У тренуванні студента вона здійснюється за допомогою фізичної, технічної, теоретичної і морально-вольової підготовки. Всебічність

припускає набуття міцного здоров'я, розвитку мускулатури, високої працездатності. Відповідно до цього заняття спортом, особливо з дітьми, повинні проводитися на основі многоборності із застосуванням різноманітних засобів і методів.

Систематичність і послідовність. Вони ґрунтуються на положенні фізіології про поступову зміну і перебудову органів і систем людини під впливом фізичних вправ. Цей принцип полягає у систематичності і послідовності вивчення способів, варіантів і видів вправ.

Регулярність занять, систематичність у тренуванні, раціональність і послідовність застосування вправ прискорюють оволодіння новими руховими навичками. У спорті принцип систематичності і послідовності забезпечується безперервністю тренувального процесу. Багаторічне планування припускає тривале, поступове удосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовленості і технічної майстерності.

В основу *систематичності* покладено розуміння чергування роботи і відпочинку, тренувальних циклів різного змісту і спрямованості. Поняття систематичності тренувального процесу важко відокремити від його послідовності і поступовості. Систематично, але поступово вивчаються спортсменом визначені рухові завдання, елементи техніки, а також вправи у цілому.

Послідовність заснована на простих педагогічних правилах: «від простого до складного», «від легкого до важкого», «від відомого до невідомого». Систематичність, послідовність і поступовість лежать у основі планування спортивного тренування і здійснюються у тижневому, місячному, річному тренувальних циклах, припускаючи систематичне, послідовне, але поступове підвищення тренувальних навантажень, збільшення обсягу їхньої інтенсивності. При цьому мають на увазі не механічне (від тижня до тижня) збільшення тренувальних навантажень, а хвилеподібний розвиток із достатніми періодами відновлення.

Систематичність і послідовність у річному тренувальному циклі виявляються у плавному гомологічному переході від одного періоду тренування до іншого. Перехідний період дає можливість організму спортсмена відпочити, переключитися на інші

види фізичної діяльності. Це поступово підводить його до систематичного збільшення навантаження у підготовчому періоді, коли створюються передумови для подальшого удосконалення технічної майстерності, виходу на новий рівень спортивних результатів. Поступово відбувається перехід від підготовчого до змагального періоду.

Принцип повторності – один із найважливіших принципів процесу спортивної підготовки. Тільки багаторазове повторення вправ дозволить домогтися міцних змін у органах і системах студента, придбати і закріпити навички і знання, підвищити спортивні результати.

Цей принцип заснований на найважливішому фізіологічному положенні про необхідність повторних впливів для утворення умовно рефлекторних зв'язків, виникнення відповідних змін у органах і системах з метою удосконалювання функціональних можливостей студента. У зв'язку з цим і передбачається повторення окремої вправи, завдання, дії, тренувального заняття, циклу тощо.

Застосування цього принципу може дати ефект лише при систематичному тренуванні. Якщо перерви між заняттями невиправдано великі, то і досягнуті функціональні і фізіологічні зміни у організмі значною мірою слабшають і належного ефекту від такого тренування не досягається. У зв'язку з цим особливого значення набуває питання про тривалість інтервалів між тренувальними заняттями.

З фізіології відомо, що організм людини після закінчення тренувальних занять з навантаженнями вище звичайних з функціонального погляду проходить через ряд станів: фазу стомлення, фазу, у якій стан організму досягає первісного рівня, і, нарешті, фазу понад відновлення, тобто підвищеної працездатності. Тривалість кожної фази залежить від обсягу й інтенсивності навантаження у тренувальних заняттях, а також рівня підготовленості студента.

Планувати тренувальний процес треба таким чином, щоб кожні наступні заняття, спрямовані на підвищення функціональних можливостей студента, приходилися в основному на третю

фазу. В усіх випадках успіх повторень фізичних вправ, тренувальних навантажень залежить від правильного поєднання роботи і відпочинку, втомлення і відновлення. Число повторень залежить від підготовленості студента, виду вправ, зовнішніх умов та інших факторів. Воно встановлюється на основі наявного досвіду, з обліком наукових даних, результатів педагогічних спостережень, термінової інформації.

Для міцного опанування навичкою потрібно гармонічне сполучення загальної і спеціальної фізичної підготовки. Для формування стійкості навичок необхідних не тільки кількість повторень, але й умови, обстановка виконання. Варіативність зовнішніх умов створює більш пластичну і готову до несподіваних впливів навичку. Особливо це важливо в умовах змагань, у напруженій емоційній ситуації. Обстановка змагань створює пластичну, стійку навичку, що у підсумку дозволяє підвищити її результативність за рахунок більш надійних зв'язків між елементами структури рухів. Повторення повинно бути систематичним. Повторення старого потрібне не для того, щоб повторювати забуте, а щоб цим старим зміцнити нове. Навчальний процес у фізичному вихованні будується так, щоб нове вивчалося на тлі засвоєних навичок і одночасно допомагало удосконалювати і закріплювати досягнуте.

Принцип індивідуальності вимагає проведення тренування з урахуванням індивідуальних особливостей студента, відповідності навантажень і вимог його силам і можливостям.

Індивідуальні особливості спортсменів вивчають насамперед за допомогою лікарського обстеження, педагогічних спостережень, контрольних вправ (на силу, швидкість, гнучкість, витривалість). Дані про стан здоров'я і результати регулярної перевірки шляхом виконання контрольних вправ, а також спортивні досягнення дозволяють визначати сильні і слабкі сторони підготовленості студента й залежно від цього ставити й уточнювати завдання, складати і коректувати плани підготовки.

Спостерігаючи за студентом у процесі занять і змагань, вивчаючи дані, отримані у результаті медичних обстежень, викладач одержує чітке уявлення про те, який обсяг і яка інтенсивність

тренувальних навантажень доступні його студентам, які рухові завдання вони можуть успішно вирішувати на цьому етапі підготовки.

Принцип спеціалізації. Спортивна спеціалізація – основа для досягнення успіху. Тільки за допомогою специфічних спрямованих впливів можна одержати і специфічні зміни у органах і системах організму студентів щодо вимог обраного виду спорту. Також спеціалізована спрямованість піддається оволодінню технікою і тактикою, вихованню вольових якостей та ін. Однак треба мати на увазі, що у спеціалізації вузьке значення має тільки мета, досягається ж вона застосуванням різних засобів. Залежно від статі, підготовленості студента і особливостей виду спорту специфічні засоби і методи мають різні співвідношення з загальнорозвиваючими фізичними вправами.

Важливо враховувати, що у спортивній підготовці всі зазначені принципи взаємозалежні як різні чинники цілісного виховання, навчання і розвитку спортсмена.

ТЕМА 5
ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТА ЇХНЄ ВИЗНАЧЕННЯ

У тренувальному процесі використовуються різноманітні засоби, зокрема і загальнопедагогічні, але особливу роль відіграють фізичні вправи як основний засіб підготовки спортсменів, а також природні (сонце, повітря, вода), гігієнічні, відновлюючі фактори та ін.

У спортивній підготовці *засобом* називають ті дії і форми діяльності тренера і спортсмена, які застосовуються безпосередньо у процесі занять і направлені на вирішення їхніх завдань.

У деяких фундаментальних роботах [4, 17, 18 та ін.] засоби спортивного тренування ототожнюються з фізичними вправами, а всі інші характеризуються як додаткові різноманітні рухові дії, що виконує людина у повсякденному житті (фізична праця, прикладні дії, побутові тощо), не можна ототожнювати із фізичними вправами, які за своєю сутністю дії, змістом і формою відповідають закономірностям фізичного виховання. У зв'язку з цим під терміном «фізична вправа» слід розуміти раціонально необхідне повторення цілеспрямованих рухових дій, направлених на вирішення конкретних поставлених завдань.

Ефект фізичної вправи може бути втіленим за певних умов раціонального виконання під час процесу навчання й удосконалення, а також може виражатись у розвиваючому режимі на фізичні і психічні властивості організму спортсмена.

Виходячи із зазначеного фізичні вправи набувають подвійного значення і застосовуються як основні засоби і методи підготовки. Таким чином, виконання вправи і її ефективність під час повторності рухових дій означає їхнє удосконалення, методичні форми повторності дії становлять основу, притаманну цій вправі, тобто методичну спрямованість цієї вправи.

Давно доведено, що фізичне виховання позитивно впливає на розумові здібності, поведінку людини і навпаки. Як правило, олімпійськими чемпіонами, призерами у індивідуальних видах

спорту стають не тільки сильні фізично, спритні, витривалі, а й високоосвічені, різнобічно обдаровані талановиті спортсмени.

За рівної фізичної, технічної й інших видів підготовки, що має місце у сучасному спорті, перемагає атлет, який переважає за розумовими здібностями, більш кмітливий, інтелектуально розвинений. Не дарма ще у Древній Греції з сарказмом говорили про тих громадян, які не мали гармонійного розвитку особистості, тобто таких людей, які не вміли плавати й писати.

Описуючи зміст фізичної вправи, не можна опускати її форму, оскільки зміст деякою мірою впливає на форму і навпаки. Форма фізичної вправи є відображенням її зовнішньої і внутрішньої структури. Найбільш характерною у визначенні форми вправи є зовнішня структура (видима форма), яка характеризується кінематичними параметрами (просторові, часові, просторово-часові й динамічні характеристики).

До внутрішньої структури потрібно віднести функціональні процеси та їхній зв’язок, що відбувається під час виконання фізичної вправи.

Зміст кожної фізичної вправи відрізняється від інших своїми складовими діями, які входять до них і, звичайно, тими процесами, які відбуваються у організмі під час виконання вправи, тим самим визначається специфічна дія фізичної вправи на спортсмена.

На сьогодні фізичних вправ надзвичайно багато, і всі вони мають, крім специфічного спрямування, ще й загальний вплив на комплексний розвиток тих чи інших рухових якостей, формування рухових навичок та ін.

З педагогічної точки зору важливими є як функціональні зміни у організмі, так і формування здатності людини до використання цих зрушень у єдності з формуванням умінь і навичок, тобто у осмисленні суті фізичних вправ. У зв’язку із зазначеним фізичні вправи слід розглядати не тільки як фізіологічні подразники, а як такі, що впливають на свідомість, психіку і поведінку людини.

Тренувальний ефект є мірою дії будь-якого засобу або комплексу засобів на організм, що виражається величиною пристосувальних перебудов організму. Короткочасний ефект можна отримати

від одного засобу нетривалої дії, яка виявляється у нетривалому покращенні функціонального стану спортсмена, а віддалений ефект виникає внаслідок постійної функціональної перебудови і, як правило, у комплексі з іншими засобами і у тому випадку, коли тренувальні навантаження достатні за своїм обсягом.

Обсяг тренувальної роботи складається з таких фізичних вправ, які добираються тренером і спортсменом і є кількісною мірою оцінки тренувальної роботи. Направленість тренувального процесу залежить від складу вправ (комплексу застосованих вправ), структури (співвідношення засобів між собою, зокрема у часі), їхньої кількості та повторності.

Інтенсивність (ступінь напруженості тренувальної роботи) може виражати, наприклад, швидкість або виявлені зусилля під час виконання комплексу підібраних вправ та інтервали відпочинку між виконанням вправ чи їх серіями.

Сума специфічної тренувальної дії підібраного комплексу фізичних вправ складає тренувальне навантаження. *Тренувальне навантаження* можливо змінювати за рахунок збільшення або зменшення обсягу, інтенсивності та дії психічного характеру.

Виконання великих тренувальних навантажень не є гарантом зростання спортивних досягнень, особливо на етапах вищої спортивної майстерності. Навантаження будуть ефективними у разі «якісного» добору засобів тренування, які здатні викликати у організмі адаптаційні процеси. Зазначене не означає, що на ранніх етапах тренування потрібно застосовувати дієві засоби. Необхідно враховувати поетапність застосування фізичних вправ, щоб на кожному новому етапі тренувальний ефект від вправ підвищувався. На прикладі застосування стрибкових вправ, які за своїм призначенням ефективно впливають на зростання швидкісно-силових якостей, є можливість простежити етапність впровадження такого засобу зі збереженням ефективності дії на організм спортсмена:

– стрибки зі скакалкою;
– застрибування двома ногами на лаву, сходи тощо;
– стрибковий біг;
– стрибки з ноги на ногу;

– стрибки через м’ячі, предмети з поступовим збільшенням висоти перешкод;

– стрибки на одній нозі;

– стрибки на піску, снігу, вгору, з поступовим застосування обтяження (гантелі у руках, вантаж на плечах тощо);

– застрибування на максимальну висоту;

– стрибки вглиб (вниз) з наступним максимальним за силою відштовхуванням угору або вперед з максимальним результатом.

Виконання спортсменом будь-якої вправи завжди пов’язане з виявленням відповідних фізичних і моральних якостей. Однак різні фізичні вправи висувають неоднакові вимоги до виявлення тих чи інших фізичних якостей, що дозволяє добирати фізичні вправи за їхнім переважним впливом на організм спортсмена.

За останні роки фізичні вправи набувають все більше спеціалізованого характеру не тільки у підготовці кваліфікованих спортсменів, а й, на жаль, у системі тренувань юних спортсменів.

Комплексна дія тренувальної роботи сприяє можливості вирішення декількох завдань тренувального процесу, що є більш ефективним у тренуванні юних спортсменів, особливо на ранніх етапах підготовки. У спортсменів високої кваліфікації поряд з тренувальним ефектом комплексної дії, зазвичай, повинні мати місце вправи вузького спрямування (наприклад, силові вправи локальної дії, вправи анаеробного характеру тощо), які повинні виконуватися з високою інтенсивністю з метою відповідних глибоких зрушень у організмі. Однак впровадження вузькоспеціалізованих вправ призведе до збільшення обсягу навантаження тому, що специфічність окремих вправ не у змозі забезпечити належного розвитку всіх функцій і систем організму на достатньо високому рівні. Через ці обставини потрібно буде впроваджувати інші вузькоспеціалізовані вправи для «вирівнювання» функціональної підготовленості всіх органів і систем організму до відповідного високого рівня. Тому у підготовці легкоатлетів високої кваліфікації теж необхідно застосовувати вправи комплексної дії (вправи імітаційного характеру, за методом «поєднуючої дії», необмежені силові вправи з високою і максимальною швидкістю та

інші), а тренувальні заняття комплексного спрямування із застосуванням колового тренування, враховуючи індивідуальні можливості кожного спортсмена за допомогою максимального тестування (МТ).

Аналізуючи зазначене, поступово переходимо до характеристики фізичної вправи як методу виконання вправи, тобто способу використання такого засобу, що є потужним стимулом тренувального процесу на тому чи іншому етапі підготовки відповідно до рухового режиму виду спорту.

З метою більшої конкретизації наших поглядів на систему застосування та ефективності використання фізичних вправ наводимо узагальнену схему, яка може мати такий вигляд: вибір ефективних засобів підготовки спортсменів на відповідному етапі тренування, збільшення обсягу цих вправ, підбір відповідних методів використання фізичних вправ, інтенсифікація тренувального процесу.

До наведеної схеми можна додати декілька зауважень, не враховувати які просто неможливо, якщо у тренувальному процесі ставити за мету ефективне використання фізичних вправ:

– надзвичайно важливим є вибір вправ, що зможуть забезпечити оптимальний тренувальний ефект на відповідному етапі підготовки спортсмена;

– підбір фізичних вправ повинен враховувати їхню специфічність дій і комплексний системний підхід до розвитку всіх функцій і систем організму та утворення і формування рухових навичок, психіки спортсмена;

– тривале використання фізичних вправ зменшує їхню ефективність без періодичної зміни складових інтенсифікації тренувального процесу: самих вправ, їхнього обсягу, інтенсивності виконання, рухового режиму тощо;

– зі зростанням тренованості коефіцієнт корисної дії вправ зменшується;

– необхідно враховувати післядію вправ при виборі засобів наступного тренування чи наступного тренувального циклу.

Фізичні вправи у коловому тренуванні можуть підбиратися найрізноманітніші, але найбільше застосовуються технічно нескладні із арсеналу спортивно-допоміжних, гімнастичних, легкоатлетичних, важкоатлетичних та інших вправ.

За структурою рухів фізичні вправи можуть бути як циклічними, так і ациклічними. Більшість вправ, які підбираються до того чи іншого комплексу, є ациклічними, але у коловому тренуванні їм надається штучно циклічний характер шляхом серійних повторів. Вправи підбираються відповідно до символічної схеми колового тренування з урахуванням дії на всі основні м'язові групи та серцево-судинну, дихальну та інші системи організму та внутрішні органи.

Із загальноприйнятої класифікації можна умовно виділити чотири групи фізичних вправ (В. М. Платонов, 1997):

1) змагальні;

2) загальнопідготовчі;

3) допоміжні;

4) спеціальнопідготовчі.

Змагальні вправи – це вправи, які виконують із дотриманням усіх правил змагання, а тому для використання у коловому тренуванні вони не придатні.

Загальнопідготовчі вправи використовують з метою всебічного функціонального розвитку організму. Ці вправи здебільшого використовують у підготовці спортсменів-початківців, спортсменів середньої кваліфікації, а також вони мають місце у коловому тренуванні, особливо у вищих навчальних закладах.

Допоміжні вправи сприяють створенню спеціального фундаменту для наступного удосконалення у тому чи іншому виді спорту.

Спеціальнопідготовчі вправи найширше використовують у системі підготовки спортсменів високої і середньої кваліфікації. За своєю формою і структурою, а також за характером виявлення рухових якостей і функціонального спрямування вони найближчі до змагальних або ж можуть мати окремі елементи змагальної діяльності.

Ця група вправ у коловому тренуванні надзвичайно важлива, особливо у роботі зі спортсменами високої кваліфікації. Спеціально-підготовчі вправи дозволяють локально розвивати силу окремих м'язових груп у синтезі з іншою провідною руховою якістю, згідно з внутрішньою структурою спортивної вправи, коли зовнішню структуру рухів витримати методично неможливо. Під час складання комплексу колового тренування цей фактор потрібно враховувати. Необхідно враховувати кваліфікацію спортсменів або спортивну підготовку тих людей, які займаються таким видом тренування. Для початківців комплекс фізичних вправ переважно матиме загальну підготовчу спрямованість. Для спортсменів високої кваліфікації, навпаки, комплекс фізичних вправ переважно буде складений із спеціально-підготовчих вправ. Часто у таких комплексах мають місце і спеціальні вправи, які відповідають як зовнішній, так і внутрішній структурі окремих важливих елементів, фаз чи частин змагальної вправи. Але це не є самоціллю. Важливо пам'ятати, що виконання вправ різної спрямованості дає можливість запланувати такий кінцевий результат, який можна передбачити, застосовуючи відповідні засоби і методи тренування. Передбачуваність кінцевого результату у коловому тренуванні, у першу чергу, зводиться до розвитку рухових якостей у їхньому комплексному виявленні. Як правило, не відкидаються при цьому вивчення і вдосконалення відповідних рухових дій і навичок, освітнє, естетичне значення фізичних вправ та інших.

Кінцевий результат можна прогнозувати з більшою вірогідністю, з якою впевнені у своїх знаннях щодо системи: фізичні вправи – засоби – методи тренування. У коловому тренуванні, як ні у якому іншому виді тренування, взаємопов'язані фізичні вправи, засоби, методи. Тут фізичні вправи фігурують у подвійному значенні – як засоби та методи підготовки.

Ефект вправи може бути втілений за певних умов раціонального використання під час процесу навчання і удосконалення, а також може виражатися у розвиваючому режимі на фізичні і психічні властивості організму спортсмена. Тут вправа і її ефективність під час повторення рухових дій означає вправу для технічного

навчання і удосконалення, а методичні форми повторення дій під час виконання вправи становлять основу практичних методів (методи розвитку рухових якостей).

Правильний підбір фізичних вправ у коловому тренуванні має надзвичайно велике значення не тільки для безпосереднього гармонійного формування статури спортсмена, але і враховує функціональну спрямованість підготовки.

Залежно від кількості м'язів і м'язових груп, що беруть участь у роботі, розрізняють *глобальні, регіональні та локальні* фізичні вправи.

Глобальними вважають вправи, що задіюють більше двох третин усіх м'язів.

Локальні вправи задіюють окремі м'язи, групи м'язів або вважаються такими, які охоплюють до однієї третини всіх м'язів людини.

Регіональні вправи посідають проміжне місце між глобальними та локальними, тобто у роботі беруть участь м'язи від однієї до двох третин м'язової системи людини.

Підбір фізичних вправ до комплексу колового тренування не є простою сукупністю прав на визначених станціях. У більшості випадків тренери виходять із принципу розподілу вправ на загальнорозвиваючі і спеціально-підготовчі. Відсоткове співвідношення, звичайно, різне і залежить від ступеня підготовки тих, хто займається коловим тренуванням. Наприклад, для спортсменів середньої кваліфікації це співвідношення, як правило, перебуває у межах 50 %. Велике значення при підборі вправ надається їхньому переважному впливу на розвиток тієї чи іншої фізичної якості (сили, витривалості та ін.), але при цьому не слід забувати, що поряд розвиваються й інші фізичні якості, звичайно ж, меншою мірою.

Кожна вправа, розумно підібрана до комплексу, може вирішувати декілька завдань у тренуванні завдяки різнобічності свого впливу, якщо вона вибирається за принципом «поєднуючої дії» (у цьому випадку йдеться про метод «поєднуючої дії»). Необхідно також враховувати особливості регіональних і тим більше глобальних прав на активізацію діяльності серцево-судинної, дихальної

та інших систем. Змінюючи такі параметри, як кількість повторів, частоту повторів за одиницю часу, амплітуду, зовнішній опір тощо можна збільшувати або зменшувати потужність роботи.

Ефективність локальних вправ у першу чергу буде залежати від координаційних можливостей та нервово- м'язових факторів під час їхнього виконання у коловому тренуванні.

Чергування вправ глобальної, регіональної та локальної дії позитивно впливає на ефект «перемикання» центральної нервової системи з переважно однієї спрямованості дій організму на іншу і, як результат, спостерігається тривалий час працездатності, уникнення монотонності та перевтоми у тренуванні.

Під час підбору комплексу фізичних вправ необхідно також враховувати «анатомічний» підхід, у якому обов'язково враховується чергування під час виконання фізичних вправ на розвиток рук, ніг, тулуба. Як правило, у коловому тренуванні не повторюються підряд на декількох станціях вправи, спрямовані на певні групи м'язів локального чи регіонального характеру, хоча вони можуть повторюватися через дві-три станції з деякою видозміною.

У коловому тренуванні практично жодна рухова якість не розвивається у «чистому» вигляді. Основні рухові якості розвиваються у комплексному виявленні. Так, наприклад, сила може розвиватися як максимальна, так і швидкісна, або силова витривалість і максимальна сила у спортсменів-початківців або спортсменів невисокої кваліфікації.

Враховуючи завдання, які стоять перед тренувальним процесом, до комплексу вправ колового тренування можуть підбиратися вправи, що суттєво відрізняються як за своєю специфікою впливу на організм, так і за структурою і особливістю виконання.

Під час вирішення завдань загальної фізичної підготовки у одному комплексі рекомендується застосовувати вправи різного спрямування: циклічні, ациклічні, силові, швидкісно-силові та інші. У цьому випадку розвиток рухових якостей можна характеризувати як безвідносний до спортивної спеціалізації. І навпаки, при вирішенні завдань спеціальної підготовки, особливо на етапі вищої спортивної майстерності, засоби тренування у комплексі колового тренування доцільно підбирати з урахуванням специфіки виду спорту.

Це стосується, по-перше, підбору спеціально підготовчих вправ, специфіки їхнього виконання, а по-друге, обов'язково ураховується інтенсивність, режими м'язової та функціональної діяльності, інтервал відпочинку та ін. У цьому випадку кожна фізична вправа зі своєю специфічною функціональною системою повинна «збігатися» за функцією із певними органами чи системами організму або мати у своєму складі певні елементи, наприклад режими м'язової діяльності.

Одним із загальноприйнятих підходів серед провідних фахівців при підборі фізичних вправ до комплексів колового тренування є підбір за можливістю простих, добре вивчених фізичних вправ. Прості вправи не потребують страховки, крім того, за умови ускладнення виконання вправи (зміна вихідного положення, амплітуди, застосування обтяження та ін.) техніка не зазнає суттєвих змін.

ТЕМА 6
ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Підготовка студентів-спортсменів спрямована на розвиток необхідних фізичних і морально-вольових якостей, оволодіння технікою вправ, удосконалювання у обраних видах спорту. Підготовка здійснюється шляхом навчання і тренування, що є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування і закріплення визначених навичок, досягнення високого рівня фізичного розвитку.

Підготовка студента-спортсмена – це багаторічний, цілорічний процес. Він передбачає не тільки заняття фізичними вправами, але і виховання таких необхідних спортсмену якостей, як воля, характер, придбання знань у галузі тренування, техніки, тактики у окремих видах спорту, а також знань і навичок гігієни і самоконтролю.

Багаторічна підготовка студента-спортсмена містить у собі фізичну, технічну, тактичну, теоретичну і морально-вольову підготовку.

Розвиток і виховання основних фізичних якостей їхніх компонентів – одна з найголовніших частин підготовки студента-спортсмена.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на загальний розвиток і зміцнення організму спортсмена: підвищення функціональних можливостей усіх органів і систем, розвиток рухової мускулатури, поліпшення координаційної здатності, збільшення до необхідного рівня сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, виправлення дефектів статури і постави.

Для вирішення цих завдань застосовують різноманітні фізичні вправи з зазначених раніше груп, особливо загальнорозвиваючі. Підбирають такі вправи з урахуванням особливостей і вимог виду спорту.

Час, що відводиться на ЗФП, залежить від виду спорту.

Разом зі зростанням спортивної майстерності засоби ЗФП усе більше направляються на підтримку, а у ряді випадків – на

зміцнення компонентів загальної фізичної підготовленості. Це насамперед працездатність серцево-судинної і дихальної систем, процеси обміну і виділення. Для підвищення функціональних можливостей цих систем широко застосовують тривалий біг, кроси, ходьбу на лижах. Підвищення загальних функціональних можливостей організму дозволяє збільшити обсяг спеціального тренування, поліпшити відбудовні здібності. Можна вказати на обов'язкові для всіх жінок вправи на зміцнення м'язів черевного преса і тазової мускулатури.

Велике значення мають вправи ЗФП, застосовувані для підвищення функціональних можливостей щодо спортивної спеціалізації.

Різнобічність фізичної підготовки досягається здійсненням принципу багатоборства у процесі тренування, застосуванням легкоатлетичних вправ, гімнастики, рухливих і спортивних ігор, ходьби на лижах, плавання та інших видів спорту.

Фізичні вправи. За допомогою системного виконання фізичних вправ, що є основним засобом підготовки, студенти удосконалюють техніку, тактику, фізичні й вольові якості.

Сила – здатність людини переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Це одна з найважливіших фізичних якостей. Розрізняють загальну і спеціальну, абсолютну і відносну сили.

Загальна сила характеризується різнобічним розвитком мускулатури, підвищенням здатності до прояву сили у різних режимах, різноманітних рухах.

Спеціальна сила характеризується дуже високою здатністю спортсмена виявляти силу м'язів у режимах і рівнях щодо виду спеціалізації.

Абсолютна сила – це прояв максимальної сили (динамічної і статичної).

Відносна сила – це прояв максимальної сили у перерахуванні на 1 кг ваги спортсмена.

У більшості спортивних вправ сила разом зі швидкістю визначає рівень спортивних досягнень. Сила не тільки доповнює, але і значною мірою визначає розвиток якості швидкості. У багатьох

випадках спорту необхідно вміти виявляти силу у дуже короткий час. Сила, виявлена у таких рухах, називається вибуховою, а самі рухи – швидкісно-силовими:

– фізіологічного поперечника м'язів;

– ступеня порушення нервових центрів, що іннервують скорочення даного м'яза;

– хімічної активності цієї тканини;

– техніки виконання руху.

До найбільших характерних засобів розвитку сили відносять вправи з обтяженням (різними снарядами), виконувані у динамічному та ізометричному режимах: вправи, пов'язані з подоланням ваги власного тіла, вправи з партнером (парні вправи).

Методи виховання сили засновані на закономірностях, що діють при чергуванні роботи з обтяженням і відпочинком, а також на взаємовідносинах між інтенсивністю і об'ємом навантаження.

Існує три основні способи застосування вправ з обтяженням і опором амортизатора або еспандера:

– робота впродовж тривалого проміжку часу з обтяженням або опором;

– робота з обтяженням або опором з граничною швидкістю;

– робота з обтяженням або опором біля граничної або граничної ваги і опору.

Найбільш дієвим способом розвитку сили є робота з обтяженням біля граничної і граничної ваги і опору. Максимальні зусилля можна розвивати впродовж короткого проміжку часу, оскільки організм студента не у змозі витримати максимального напруження м'язів через відсутність у достатній кількості кисню, необхідного для перетворення енергії. Після максимального зусилля для відновлення працездатності необхідний «повний інтервал» відпочинку протягом 3–5 хвилин.

При роботі з обтяженням і опором до відмови тренуючий вплив надають, головним чином, останні спроби, у яких нервова регуляція за своїм характером близька до регуляції, як і при роботі з обтяженням. На це необхідно звертати увагу для того, щоб студенти свідомо підходили до меж своїх можливостей і намагалися їх поступово розширювати.

Розвиток сили за допомогою малих обтяжень має свої переваги. При цьому легко здійснюється контроль за правильністю рухів і дихання, виключається надмірне закріпачення м'язів і напруження, що особливо важливо у роботі з дівчатами і слабо підготовленими підлітками.

Більшість вправ, спрямованих на розвиток сили, можуть бути з успіхом використані для вирішення різних завдань тренування. Суть полягає у стані при виконанні вправ. Наприклад, присідання зі штангою, виконане з різною швидкістю і дозуванням, може бути переважно спрямоване на розвиток сили (відносно повільне присідання), швидкості (максимальна кількість присідань у одиницю часу), силової витривалості (велика кількість повторних присідань протягом 8–9 хв у заданому темпі 20–30 повторів за одну хвилину).

Таким чином, під час виконання вправ з обтяженням дозування навантаження, вага обтяження обумовлюють головну їхню спрямованість (швидкісно-силову, силову, на розвиток спеціальної силової витривалості тощо).

Однак варто пам'ятати, що у більшості видів спорту дії вимагають чималої сили і достатньої швидкості. Тому не слід захоплюватися повільним виконанням силових вправ, якщо це не випливає зі специфіки обраного виду.

У швидкісно-силових видах спорту динамічні вправи для розвитку сили рекомендується виконувати тільки на перших заняттях – через непідготовленість студентів.

Необхідно пам'ятати, що виконання спеціальних вправ, наприклад, на збільшення м'язової маси чи на підвищення здатності виявляти силу повинні завжди сполучатися з повторним виконанням вправ у обраному виді спорту, тому що це буде удосконалювати нервово-м'язові зв'язки.

Не слід забувати, що спеціальні силові вправи відіграють тільки допоміжну роль, хоча у загальному обсязі тренувального навантаження їм буде приділятися значне місце (до 25–50 %).

При розвитку сили особлива увага приділяється тим м'язовим групам, на які приходиться основне навантаження під час виконання спортивної вправи, що визначає спеціальність такого виду спорту.

Застосовуючи вправи з обтяженням, необхідно дотримуватися таких методичних правил:

– поступово переходити від малих обтяжень до великих;

– визначати кількість повторень залежно від ваги обтяження (чим менша вага обтяження, тим більша кількість повторень);

– чергувати виконання вправ з різним режимом роботи м'язів (динамічним, статичним, ізометричним);

– після виконання вправ з обтяженням включати вправи на розслаблення і гнучкість.

Для розвитку загальної сили використовують різноманітні за координацією і зусиллям вправи. Загальна сила розвивається за допомогою багатьох вправ, починаючи від елементарних і закінчуючи цілісним видом вправ. Найбільше значення мають вправи з обтяженням (гантелі від 2,5 кг, мішок з піском до 10–15 кг, гирі 16 і 32 кг, штанга тощо). Крім того, використовують різні тренажери і пристрої (маятникові, гойдалкові, відцентрові, пружинні, ударні тощо).

Важливо у більших межах застосовувати такі вправи, у яких прояв м'язової сили відбувається при зустрічній протидії нерухомої опори, що рухається, і маси тіла (стрибки у глибину з миттєвим наступним відштовхуванням, відштовхування на маятниковому тренажері тощо).

На особливу увагу заслуговують вправи з обтяженням: метання більш важких снарядів, стрибкові вправи з мішком піску на плечах, біг, стрибки й інші вправи з поясом-жилетом, з манжетами на гомілках і передпліччях.

Вправи для розвитку сили застосовують більше у підготовчому періоді тренування і менше – у змагальному.

Основні вправи для розвитку сили, що вимагають великого напруження, включають у тренувальні заняття три рази у тиждень, а вправи з меншим навантаженням – у кожне заняття. Крім того, окремі вправи для розвитку сили варто виконувати щодня вдома.

Сила окремих м'язових груп може бути реалізована тільки на основі висококоординованої нервово-м'язової діяльності, що

найбільш ефективно удосконалюється під час виконання цілісного рухового акту. Тому вправи для розвитку сили у тижневому циклі повинні сполучатися з повторним виконанням цілісного рухового акту без обтяжень.

Основні методичні поради щодо розвитку сили такі:

1. Силу слід розвивати регулярно і поступово. Ефективність вправ досягається щоденним їхнім виконанням. Вправи для розвитку сили треба включати не тільки до підготовчої та основної частини заняття з фізичної культури (секційних занять), а й до комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

2. Запорука успіху – багаторазове виконання кожної силової вправи. Чим легше вправа, тим більше слід її повторювати. Періодично треба виконувати вправи до відчуття втоми. Після невеликого перепочинку (5 хвилин) їх можна виконувати знову. Формуючи комплекси вправ, їх підбирають так, щоб ті вправи, що вимагають більших ніж середні напруження, чергувалися з легкими. Слід уникати тривалого повторення вправ для однієї групи м’язів.

3. Комплекси силових вправ треба складати, розраховуючи на розвиток усіх основних м’язових груп.

4. Силові вправи застосовують здебільшого у другій половині основної частини заняття. Отже, їхнє дозування повинне залежати від попереднього навантаження.

Для розвитку сили потрібно віддати перевагу швидкісно-силовим правам, виконуваним у швидкому темпі. Однак це не виключає і виконання вправ з великою вагою, у повільному темпі, ізометричних (статичних) вправ, у черзі з ізотонічними (динамічними) вправами.

Швидкість. Рухова реакція є однією з основних форм прояву якості швидкості, яка має велике прикладне значення. У житті часто складаються обставини, коли людина повинна з максимальною швидкістю зреагувати на який-небудь сигнал. Швидкість, особливо якщо вона виражається у максимальній частоті руху, залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів від стану збудження до стану гальмування і назад, тобто від рухливості нервових процесів.

Для простих реакцій характерне дуже велике перенесення швидкості. Люди, які швидко реагують у одних ситуаціях, так само реагують і у інших ситуаціях. Зайняття різними спеціальними фізичними вправами поліпшує швидкість простої реакції.

Швидкість людини виявляється у її здатності виконання руху у мінімально короткий відрізок часу. Це може бути час реакції, час одиночного руху, частота (темп рухів), тобто усі вправи, пов'язані з великою швидкістю і темпом рухів.

Для того, щоб вправу виконувати максимально швидко, необхідно, щоб:

– м'язи перед скороченням були трохи розтягнуті і не закріпачені;

– м'язи, що не беруть участь у конкретному русі, не перешкоджали йому (раціональне чергування роботи і відпочинку антагоністів);

– форма руху була знайома, раціональна, економічна.

Швидкість розподіляють на *загальну і спеціальну*.

Загальна – це здатність виконувати рухи з достатньою швидкістю.

Спеціальна – це здатність виконувати з дуже великою швидкістю змагальні вправи, їхні елементи. Спеціальна швидкість, особливо максимальна, надзвичайно специфічна.

Основними факторами для розвитку швидкості є розвиток м'язової сили, оволодіння правильною раціональною технікою рухів і удосконалення у необхідному напрямі діяльності центральної нервової системи.

Швидкість – якість, що лежить в основі більшості спортивних вправ. Для розвитку швидкості у спорті застосовують біг на коротких відрізках з максимальною швидкістю, вправи з великою частотою руху, спортивні ігри.

Для прояву швидкості, що визначається рухливістю нервових процесів, дуже важлива гарна координація рухів, сила і еластичність м'язів, виконана техніка вправ. Рівень швидкості визначається вмінням розслабляти м'язи антагоністи, здатністю виконання руху сильно, але водночас без зайвого напруження.

Розвиток швидкості – це багаторічний процес, який необхідно починати у дитячому віці, застосовуючи різноманітні рухливі ігри, а потім і спеціальні вправи. У сучасній методиці тренування надзвичайно важливими є засоби і методи, спрямовані на подолання «швидкісного бар'єра», що неминуче з'являється на визначених етапах тренування. До них відносять виконання вправ у полегшених умовах, біг під ухил, біг з використанням звукових чи світлових лідерів, вправи на швидкість рухової реакції тощо.

Позитивне перенесення якості швидкості з одного руху на інший можливе лише за подібності їхньої структури (кінематичної і динамічної) і характеру нервово-м'язових зусиль спортсмена. Тому варто дуже ретельно підходити до добору спеціальних вправ.

Дуже важливо у методичному відношенні визначити швидкість виконання вправ у процесі розвитку швидкості. Дослідження показують, що найбільш раціональним буде навчання рухам під час виконання його зі швидкістю 85–90 % від граничної. У цьому випадку не втрачається контроль за правильністю виконання, а структура руху відповідає структурі рекордних досягнень.

Незважаючи на те, що вправи, які розвивають швидкість, відносять до категорії фізичних вправ максимальної інтенсивності, виконуваних при максимальному напруженні організму, застосовувати їх у процесі тренування необхідно не менше 3–5 разів у тижневому циклі, тому що вони не викликають глибоких змін у організмі. Ці вправи завжди повинні передувати вправам на витривалість.

Основними методами розвитку швидкості є: повторний, перемінний, змагальний, ігровий і у окремих випадках коловий.

Збільшити максимальну швидкість руху можна за допомогою голосових ритмічних звуків, що прискорюються, у темпі яких спринтер прагне отримувати частоту кроків.

Стабільність залежить лише від числа повторень дуже швидкісних рухів, насамперед у полегшених умовах, а також у звичайних. Досвід показує, що потрібно 700–1000 повторень у полегшених умовах у сполученні з виконанням їх у звичайних умовах, розподіляючи цю роботу протягом двох–трьох місяців.

Полегшувати умови можна лише настільки, наскільки вони забезпечують швидкість, яку можна відтворити у звичайних умовах. Перш ніж переходити до такого тренування, необхідно зміцнити визначені м'язи, збільшити їхню силу і еластичність, підвищити гнучкість, поліпшити спеціальну витривалість.

Вправи на розвиток швидкості повинні виконуватися щоденно, основну увагу слід приділяти їм у підготовці і на початку основної частини заняття. Тижневий цикл тренування будується так, щоб вправи на розвиток швидкості застосовувалися після активного відпочинку або після виконання малого чи середнього навантаження. У підготовчому періоді тренування швидкість розвивають у основному за допомогою загальнорозвиваючих спеціальних вправ; у змагальному – за допомогою загальнорозвиваючих спеціальних вправ; у перехідному – за допомогою загальнорозвиваючих вправ.

У вправах, що вимагають значної швидкості при інтенсивності 80–90 %, краще тренуватися частіше. Навантаження будь-якого заняття повинні бути такі, щоб до наступного заняття спортсмен цілком відпочив і ефективно виконував тренувальну роботу.

Витривалість – це здатність робити роботу заданої інтенсивності протягом більш тривалого часу. Іноді витривалість визначають як здатність організму протистояти стомленню. Тривалість роботи не обмежується втомою та у результаті – нездатністю спортсмена продовжувати роботу.

Саме тому витривалість можна охарактеризувати як здатність організму протистояти втомі та відновлювати працездатність після перенесених навантажень. Під час прояву витривалості відображується рівень розвитку всіх фізичних якостей організму та всі сторони спортивної підготовки (технічна, тактична та морально-вольова). Функціонально витривалість обумовлюється узгодженістю роботи всіх систем організму, працездатністю нервових клітин, дихання, кровообігу та ін.

У спортивні практиці виділяють загальну та спеціальну витривалість.

Загальна витривалість характеризується здатністю виконувати довготривалу фізичну роботу у основному помірної інтенсивності із залученням значної частини м'язів.

Загальна витривалість здобувається за допомогою майже усіх фізичних вправ, що включаються у тренування, найкращий засіб придбання загальної витривалості – тривалий біг помірної інтенсивності (особливо кроси), а також ходьба на лижах. Під час такої роботи значною мірою зміцнюються органи і системи, поліпшується їхня працездатність, особливо серцево-судинної і дихальної систем. Кроси зміцнюють мускулатуру і зв'язки ніг.

Загальна витривалість, значною мірою обумовлюючи загальну працездатність організму спортсмена і високий рівень здоров'я, є основою для придбання спеціальної підготовленості, зокрема спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість визначається специфічною підготовленістю всіх органів і систем спортсменів, дуже високим рівнем його фізіологічних і психічних можливостей щодо виду спорту. Особливе значення має здатність спортсмена продовжувати роботу при втомі за рахунок прояву вольових якостей. Спеціальна витривалість обумовлена також раціональністю техніки і тактики, особливістю того чи іншого виду спорту.

Це багаторазове виконання вправ у обраному виді спорту і частково спеціальних вправ. Тільки дуже велика кількість повторень, у тому числі і загального характеру, можуть дати необхідну спеціальну витривалість.

При переході до розвитку спеціалізації витривалості на визначеному етапі тренувального процесу рекомендується скоротити тривалість роботи при одночасному збільшенні її інтенсивності.

Необхідно врахувати, що загальна витривалість спортсмена розвивається переважно за допомогою ходьби і бігу, а спеціальна – за допомогою засобів виду спорту, у якому спортсмен спеціалізується.

Важливе значення для підвищення спеціальної витривалості має техніка виконання рухів. Чим вища технічна майстерність спортсмена, тим менше у нього зайвих рухів і м'язового напруження – непродуктивної витрати енергії. Більш досконала техніка

дозволяє заощаджувати енергію, зберігати силу, знижувати ступінь наступного стомлення і цим сприяти розвитку спеціальної витривалості.

Дуже важливим для розвитку спеціальної витривалості є виховання вольових якостей, здатність переносити неприємні, важкі відчуття стомлення – уміння терпіти. Цьому сприяють також свідомість важливості виконуваної роботи, мета, почуття відповідальності перед колективом.

У спорті для розвитку витривалості використовують такі методи розвитку фізичних якостей: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний, ігровий та коловий.

Рівномірний метод застосовується для розвитку загальної витривалості. Цей метод характеризується довготривалою роботою (до сорока хвилин), яка виконується з постійною інтенсивністю, при пульсі 130–140 ударів у хвилину. У результаті такої роботи, якщо коливання частоти серцевих скорочень не перевищує 3–5 %, утворюється незначний кисневий борг. У основному цей метод застосовується у підготовчому періоді.

Перемінний метод здійснює різносторонню дію спортсмена, оскільки потребує виконувати частину роботи в умовах м’язової діяльності, та здійснюється вплив на формування здатності збільшувати інтенсивність роботи. Як вправи застосовується біг з періодичними змінами швидкості, швидкість ігри тощо. Перемінний метод використовують під кінець підготовчого періоду як засіб виховання загальної витривалості, а у загальному періоді – як засіб виховання спеціальної витривалості.

Повторний метод застосовують з метою підготовки спортсменів до виконання тренувального навантаження певного обсягу та інтенсивності. Він характеризується повторами однакових вправ з інтервалами відпочинку, достатніми для відновлення працездатності.

Інтервальний метод застосовується з метою підвищення спеціальної витривалості спортсменів. Він характеризується повторами однакових вправ, але з певними інтервалами відпочинку.

Ігровий метод у процесі підготовки спортсменів застосовують з метою підвищення загальної та спеціальної фізичної

підготовленості (зокрема витривалості). Цей метод використовується у спорті як засіб тренування спеціальних якостей, загального різностороннього фізичного розвитку як засіб переключення на іншу форму тренувальної роботи.

Коловий метод. Вправи під час колового методу виконуються в умовах постійного руху спортсменів (у одному напрямку по колу). Обсяг та зміст вправ залежить від завдання.

Вказані методи тренування використовуються в основному з метою розвитку різних видів витривалості. Однак вони можуть використовуватись з метою розвитку сили, швидкості та інших фізичних якостей.

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Вправи, що розвивають гнучкість, одночасно зміцнюють суглоби і зв'язки, підвищують еластичність м'язів, їхню здатність до розтягування, що є дуже важливим чинником попередження м'язових травм на тренуванні.

Гнучкість особливо покращується у підлітковий і юнацький період при регулярному зайнятті фізичною культурою і досягає найбільшої величини до 15 років, після чого вона тимчасово утримується на досягнутому рівні, а потім починає знижуватися (якщо не буде продовжена спеціальна робота).

У переважної більшості спортсменів форма поверхні суглоба не перешкоджає великій амплітуді рухів під час виконання вправ зі свого виду спорту. Легкоатлети, гімнасти, плавці зазвичай використовують 80–95 % анатомічної, гранично можливої рухливості.

Гнучкість у жінок, як правило, більша, ніж у чоловіків. Хороша гнучкість дозволяє повноцінно реалізувати професійну майстерність, проявляти спритність, підвищувати інтенсивність тренування.

Розрізняють загальну і спеціальну гнучкість.

Загальна гнучкість – це рухливість в усіх суглобах, що дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою.

Спеціальна гнучкість – гранична рухливість у окремих суглобах, що беруть участь у професійній діяльності або окремому виді спорту.

Гнучкість спортсмена залежить від форми суглобів, рухливості хребетного стовпа, еластичності зв'язок, сухожиль і м'язів, а також від тонусу м'язів. При виконанні спортивних вправ форма суглобів не перешкоджає великій амплітуді рухів. Максимальна амплітуда виконання вправ залежить від еластичності зв'язок і м'язів. Особливо обмежується амплітуда рухів недостатньою піддатливістю навіть розслаблених м'язів-антагоністів. Це насамперед стосується м'язів тазостегнового суглоба. Чим краща здатність м'язів антагоністів розтягуватися, тим менший опір вони чинять рухам, що полегшує їхнє виконання.

Гнучкість спортсмена змінюється залежно від різних зовнішніх умов і стану організму. Так, гнучкість менша після сну і прийняття їжі, при охолодженні мускулатури і стомленні тощо, але краще після розминки – розігрівання м'язів. Впливає на міцність і зміна стану центральної нервової системи. Розвитку гнучкості сприяють численні вправи з загальної фізичної підготовки. Але дуже багатьом спортсменом потрібна широка амплітуда у рухах, для чого застосовують спеціальні вправи на розтягування.

Для поліпшення еластичності зв'язок і м'язів рекомендуються вправи активні (виконувані без обтяжень і з обтяженнями) і пасивні (виконувані за допомогою партнера). Вправи на гнучкість виконуються у виді пружинистих згинань – розгинань, махів, статичних напруг (за допомогою партнера), серіями 3–5 ритмічних повторів підряд з поступовим збільшенням амплітуди, спочатку повільно, потім швидше.

Дозування визначається кількістю серій (повторень), необхідних для того, щоб досягти у даному занятті граничної для себе амплітуди рухів. Межу у амплітуді руху спортсмен легко відчуває при виникненні болючих відчуттів у м'язах, що розтягуються, особливо у ділянці, де м'язи з'єднуються із сухожиллями. Перше болюче відчуття – сигнал для припинення вправи. У міру розвитку гнучкості кількість повторень вправ і амплітуда у них збільшується.

Гнучкість у спортсмена розвивається завдяки щоденному виконанню спеціальних вправ у процесі занять загальною фізичною підготовкою. Однак для досягнення високих спортивних

результатів у кожному з видів спорту необхідно розвивати спеціальну гнучкість.

Виконуючи вправи, що розвивають гнучкість, необхідно поступово збільшувати кількість повторень, амплітуду і швидкість руху.

Розвивати гнучкість можна активно і пасивно. У першому випадку гнучкість розвивається за рахунок активної тяги м'язів при виконанні вправ, а у другому – за рахунок прикладених до частин тіла спортсмена, що рухаються, зовнішніх сил (допомога тренера, партнера).

Вправи кожної групи виконуються одна за одною повторно чи з невеликою перервою (дві–три хвилини). Загальна кількість повторень вправ кожної групи повинна поступово збільшуватися приблизно від десяти у першому занятті до 50–80 до кінця 1,5–2 місяців щоденних вправ. Якщо вправи на гнучкість виконуються два рази на день, то дозування у кожному занятті можна зменшити, але у сумі воно повинно бути таке, як зазначено.

Розвитку гнучкості варто приділяти більше часу у підготовчому періоді. Коли необхідний рівень гнучкості буде досягнутий, велике дозування уже не буде потрібно. Добре розвинена гнучкість досить стійка і підтримується на досягнутому рівні без особливої праці. Якщо припинити виконання спеціальних вправ, то гнучкість поступово знизиться і повернеться до вихідної величини.

Спритність виражає ступінь координації рухів людини, уміння перебудовувати свою рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливих ситуацій.

Спритність – це здатність точно управляти своїми рухами у різних умовах навколишнього середовища, швидко освоювати нові рухи і успішно діяти у змінених умовах, іншими словами, справлятися з руховими завданнями, що виникають несподівано і вимагають правильного, швидкого і економічного рішення.

Виховання спритності є загальною вимогою для усіх професій, а її специфіка припускає спеціальний підбір засобів, що випливають з особливостей характеру майбутньої діяльності студентів. Таким чином, спритність – це складна комплексна якість, рівень якої визначається багатьма чинниками. Найбільше значення

має високоорганізовані м’язові почуття і пластичність кіркових нервових процесів. Від міри прояву останніх залежить утворення координаційних зв’язків і швидкість переходу від одних ділянок і реакцій до інших.

Спритність має найбільш тісний зв’язок з такими якостями, як сила, швидкість і гнучкість, а також з вольовими якостями спортсмена. Особливо цей зв’язок виявляється у процесі навчання рухам.

Основний напрямок у розвитку спритності – це оволодіння новими, різноманітними рухами, навичками і уміннями. Це приводить до збільшення запасу рухових навичок і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора. Звідси випливає методичне правило: чим більше вправ уміє виконувати спортсмен, тим легше і швидше він здатний навчитися новій вправі. При цьому якість спритності удосконалюється більш ефективно, коли процес навчання безупинний. Однак у міру оволодіння технікою досліджуваної вправи її вплив на розвиток спритності зменшується. У зв’язку з цим потрібно періодично змінювати самі вправи чи умови їхнього виконання. З психологічної точки зору спритність залежить від повноцінності сприйняття власних рухів, від ініціативності та цілеспрямованості. Спритність у спортсмена розвивається і удосконалюється за допомогою змагальних і спеціально-підготовчих вправ, з яких найбільш корисні такі:

– з незвичайних вихідних положень (спиною, боком, з поворотом на 90, 180 градусів);

– у дзеркальному зображенні;

– з підвищеною швидкістю (біг під ухилом, за лідером тощо);

– зміна способів виконання вправи;

– на розслаблення і напруження.

Під час виконання вправ, спрямованих на розвиток спритності, необхідна велика точність і чіткість м’язових відчуттів. Усе це досить швидко викликає стомлення.

Необхідно дуже чітко планувати інтервали відпочинку, щоб вони були достатніми для відновлення.

Спритність потрібна при руховому завданні, що вимагає швидкості орієнтування і невідкладного виконання.

У процесі тренування і змагань багато зовнішніх впливів можуть порушувати правильність техніки. Якщо у атлета розвинена спритність, то він відновить рівновагу. Розвитку спритності сприяють спортивні й рухливі ігри, а також вільні гімнастичні вправи і вправи на гімнастичних снарядах. Дуже корисні для розвитку спритності акробатичні вправи, особливо стрибки. Найбільшу увагу розвитку спритності необхідно приділяти у підготовчому періоді тренування. У період змагань не залишається часу для спеціальних вправ на спритність. Тут вона удосконалюється тільки разом зі спеціалізованим видом спорту.

ТЕМА 7
ЕФЕКТИВНІСТЬ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Роботи на початку минулого сторіччя свідчать про те, що колове тренування застосовувалося з метою кращої, більш прогресивної організації тренувальних занять, за якою більш економічно використовувався тренувальний час, а засоби тренування – більш раціонально. Ці організаційні та методичні заходи були спрямовані на поліпшення фізичної підготовленості спортсменів з різних видів спорту.

Ще з шістдесятих років минулого століття колове тренування мало характер потокового виконання фізичних вправ, англійцями була розроблена і впроваджена система «Серкіт-трейнінг» – поточне виконання вправ за коловим принципом зі встановленням цільового часу тренування як додаткове заняття з метою поліпшення фізичної підготовки спортсменів.

У основі «Серкіт-трейнінг» лежить метод тривалої безперервної роботи і, незважаючи на це, цей вид тренування використовувався не тільки спортсменами, які спеціалізуються у видах спорту на витривалість, а й і у ігрових видах, плаванні, боксі, легкій атлетиці, альпінізмі тощо. Використання ациклічних вправ разом з іншими вправами за цим методом у кінцевому результаті сприяють розвитку комплексних силових якостей (силова витривалість, швидкісна сила та ін.), що, безумовно, сприяє ефективності колового тренування.

У основі колового тренування лежить один метод – безперервно тривала робота, яка є основою загальної фізичної підготовленості. Такий вид тренування особливо ефективно впливає на системи дихання і кровообігу, а також сприяє розвиткові потужності. Більшість тренерів, що працювали зі спортсменами у видах спорту на витривалість, розглядали колове тренування як засіб для застосування силових вправ.

У сучасному вигляді цей вид тренування сприяє не тільки розвитку певної рухової якості у комплексному її виявленні, а й

вирішує такі питання, як перенесення тренованості програмованого навчання з алгоритмічним принципом, розвиток специфічних якостей у видах спорту завдяки введенню до комплексу колового тренування спеціальних і підготовчих вправ та виконання їх у режимі, наближеному до змагальної вправи тощо. Викликає зацікавленість спроба розв'язати проблему розвитку дихальної, серцево-судинної систем у коловому тренуванні під час занять силовими вправами.

Відомо, що одним із головних заперечень фізіологів проти занять юнаками штангою є те, що піднімання ваги відбувається за короткий інтервал часу, серце і серцево-судинна система не можуть включатися у роботу повністю під час піднімання обтяження.

Про широкі можливості колового тренування не тільки у спортивній практиці, а й у ефективному застосуванні під час навчального процесу, особливо у вищих навчальних закладах, можна довідатись у методичних роботах 28, 50, 51 та ін. У своїх роботах автори наголошують на здатності колового тренування сприяти постійному збільшенню навантаження, уникаючи при цьому перевтоми завдяки можливості постійного чергування різних вправ, що призводить до активного відпочинку та емоційності проведення занять. Висока щільність тренувальної роботи забезпечує ефективний розвиток рухових якостей поряд із удосконаленням функціональних можливостей організму. У роботах також зазначаються підвищена активність, свідомість, цілеспрямованість і висока дисципліна студентів на заняттях коловим тренуванням.

Ефективність колового тренування підкреслюється у організаційному плані, раціональному використанні спортивних залів та інвентарю, збільшенні щільності тренувальних занять, що сприяє розвиткові фізичних якостей, покращенні фізичної підготовленості. Це означає, що колове тренування буде і у подальшому вдосконалюватися як у видах спорту, так і у вузьких спеціалізаціях з окремих видів спорту.

З введенням у практику «Серкіт-тренінг» до ефективності колового тренування додається чітке індивідуальне навантаження поряд з виконанням приписаних фізичних вправ для всієї групи.

Застосування різних ациклічних прав і виконання їх разом з іншими у кінцевому результаті поліпшують не тільки розвиток фізичних якостей, але і сприяють покращенню функціональної підготовки. Ось чому колове тренування з успіхом використовують спортсмени з різних видів спорту, починаючи зі штангістів, легкоатлетів, плавців, ігровиків і закінчуючи фігуристами. Жоден метод тренування не має такого універсального застосування у окремих видах спорту, як метод безперервної роботи (потоковий) у рамках колового тренування, що сприяють суттєвому покращенню дихальної і кровоносної систем, капіляризації (що чомусь рідко висвітлюється у вітчизняній літературі), водночас зростає потужність рухів, особливо у швидкісно-силових видах спорту.

Колове тренування у сучасному вигляді передбачає постійне і планомірне збільшення навантаження, але при цьому, як правило, вдається уникати перетренованості завдяки чіткій індивідуалізації виконання роботи та чергуванню різних за своєю направленістю та структурою рухів, що призводить до нервово-м'язового перемикання та емоційності під час застосування колового тренування. Не обмежена можливість підбору фізичних вправ до того чи іншого комплексу колового тренування сприяє не тільки комплексному виявленню основних рухових якостей, а й, що надзвичайно важливо, зміцненню внутрішніх органів і систем організму.

У коловому тренуванні найбільш раціонально можна поєднати вибіркове направлення фізичних вправ щодо різних спеціалізацій із загальнокомплексною дією на організм спортсменів на різних етапах підготовки, включно до найвищої спортивної майстерності. Однак у цьому випадку не спостерігається так звана «місцева м'язова втома». Без сумніву, до позитиву потрібно віднести поєднання чіткої повторюваності тренувальних факторів з ефектом перемикання зміни діяльності, що сприяє умовам для виявлення високої працездатності і позитивних емоцій під час занять коловим тренуванням.

Зазначимо, що відмінність і ефективність колового тренування полягає у тому, що вправи виконуються по колу за символічною схемою, а скажімо, у легкій атлетиці бігові вправи лінійно

одна за одною, чи у тренуванні штангіста віджимання, ривок, поштовх тощо. Якраз цінність і якість, на відміну колового тренування від інших форм і методів тренування, полягає у поєднанні різнонаправлених фізичних вправ у одну цілісну тренувальну програму, що у кінцевому результаті виявляються більш ефективними. Якщо поєднати ряд вправ циклічного характеру, це може дати результат у покращенні силової витривалості у разі дозування їх певним чином у часі і зусиллях, а вправи ациклічного характеру у певному поєднанні матимуть великий вплив на підвищення працездатності організму, оскільки під час їхнього виконання можна регулювати навантаження на серцево-судинну систему. Однак найголовніша і якісна відмінність полягає в успішному поєднанні групового навантаження для всіх, хто займається коловим тренуванням, із суворою індивідуалізацією. Відносне поєднання загального навантаження для цієї групи з індивідуальними відмінностями для кожного досягається завдяки максимальному тестуванню. Чіткий облік виконаного навантаженнях у поєднанні з максимальним тестуванням для кожного можливий тільки за наявності особових карток навантаження – це критерій колового тренування на науково-методичній основі, що відрізняється від простого застосування певних фізичних вправ, нехай навіть і скрупульозно підібраних за схемою колового тренування.

Зазначаючи про ефективність колового тренування, не можна не згадати про підвищену активність, свідомість, високу дисципліну, а інколи і цілеспрямованість тих, хто займається цим видом фізичного тренування. У коловому тренуванні слід вважати позитивним широкий вибір заохочування до покращення фізичної підготовленості, особливо у шкільному та студентському середовищі, де можна чітко виділяти відносне зростання показників під час чергового максимального тестування.

Колове тренування дозволяє ефективно розвивати фізичні якості спортсменів. Цей метод дозволяє підвищити щільність заняття, оскільки вправи можуть виконувати одночасно і водночас самостійно, з урахуванням індивідуальних особливостей і фізичної підготовленості тих, що займаються. Колове тренування –

один з методів, який можна застосовувати не лише для спортсменів, але і для розвитку фізичних якостей на уроках з фізкультури у загальноосвітніх школах. На заняттях можна використати декілька видів колового тренування за методом безперервної вправи, за методом інтервальної вправи. Усі варіанти колового тренування дозволяють ефективніше проводити заняття з легкої атлетики, спортивних ігор, лижної підготовки і гімнастики. Метод колового тренування на заняттях з фізкультури дозволяє зосередити увагу на виконанні вправ на станціях, під час переходу від станції до станції студенти відпочивають і вивчають наступне завдання.

Викладачеві треба звернути особливу увагу на вік і фізичну підготовленість студентів, їхній організм росте та формується. Неправильно підібрані вправи можуть призвести до ускладнень. Викладач на уроці колового тренування дуже уважно повинен стежити за технікою виконання завдань, контролювати фізичний стан студентів, вести пульсометрію. Викладач повинен перебувати у точці найкращого огляду і контролю над студентами. Це дуже важливий момент, оскільки студенти тільки освоюють колове тренування. Чітко розроблений план проведення занять методом колового тренування буде мати свої позитивні результати у студентів. Щоб досягти позитивних результатів, необхідно систематично займатися, поступово збільшуючи навантаження і кількість підходів на станціях.

Досягнути високої працездатності організму – одне з найголовніших завдань, які вирішує колове тренування. У фізичному вихованні колове тренування дає можливість самостійно придбавати знання, формувати фізичні якості, удосконалювати окремі уміння і навички. У цьому процесі одне з важливих завдань викладача полягає у моделюванні спеціальних комплексів і виробленні алгоритмічного припису для їхнього виконання, а також у вмінні організувати і управляти самостійною діяльністю студентів на зайнятті з фізичної культури. Під алгоритмічним приписом розуміється строге виконання конкретних вправ, певним чином підібраних і концентрованих у заданому часовому інтервалі,

таких, що забезпечують необхідну дію та швидкий розвиток рухових якостей за порівняно короткий проміжок часу.

Створення певної моделі фізичного розвитку для формування і вдосконалення рухових навичок, які виховуються у взаємодії і єдності, підвищує стійкість організму до навантажень, що, зрештою, сприяє їхньому позитивному перенесенню, розширює сферу рухових можливостей людини. У моделюванні колового тренування використовують фізичні вправи, пов'язані з розвитком сили, швидкості, гнучкості, витривалості та спритності. Фізичне виховання є багатогранним, тривалим процесом, органічно взаємозв'язаним з вихованням фізичних якостей, до яких відносять: силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність. Додатково розрізняють так звані комплексні якості: стрибучість, силову або швидкісну витривалість та інші.

Силу вимірюють за показниками максимального м'язового напруження. Її визначають як здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язового напруження.

Вводячи у комплекси колового тренування вправи на силу, можна добитися її істотного приросту і збільшення за рахунок раціонального моделювання виконання роботи силового характеру. Завдання зміцнення м'язового апарату вирішують шляхом розвитку здібностей до виконання зусиль у основних режимах роботи: динамічному, статичному, силовому, швидкісно-силовому, а також за допомогою формування уміння правильно використати силу у різноманітних умовах виробничої діяльності у рамках вибраної професії. При складанні комплексів вправ методом колового тренування для розвитку сили треба враховувати певну закономірність: треба чергувати роботу обтяженням і відпочинком, інтенсивністю і обсягом навантаження. Найефективнішим методом розвитку сили є докладання максимальних зусиль впродовж короткого часу, після цього потрібний відпочинок не менше 3–5 хвилин. Вправи з великим напруженням обов'язково слід чергувати з вправами, що вимагають менших зусиль.

Якщо вправи на станціях колового тренування розподілені правильно, то можна добитися максимального ефекту для розвитку сили. При виконанні таких завдань використовують активний

відпочинок (ходьба, вправи на розтягання і розслаблення). А також треба звернути увагу на дихання під час виконання силових вправ. Для розвитку швидкості рухів треба підготувати комплекс вправ, який міститиме багатократні рухи з граничною швидкістю. Тривалість таких вправ визначається часом, упродовж якого може бути збережений максимальний темп. Засобом розвитку швидкості у циклічних рухах є вправи, які повторюються у високому темпі. Щоб збільшити швидкість руху, необхідно застосовувати вправи для розвитку м'язової сили, тому комплекс колового тренування обов'язково повинен включати вправи з обтяженням.

Щоб спортсмени ефективніше виконували вправи колового тренування для розвитку швидкості, треба застосувати метод змагання або ігровий. Як засоби розвитку швидкості на станціях колового тренування використовують вправи з максимальною швидкістю. Широко застосовується метод повторної вправи. Основні тенденції цього методу полягають у прагненні молоді, що вчиться, підвищити у подальшому занятті свою максимальну швидкість, Цьому підкоряються усі компоненти навантаження у швидкісних вправах, а саме: довжина дистанції, інтенсивність виконання, інтервали відпочинку, число повторень.

Моделювання розвитку спритності на станціях колового тренування взаємозв'язане з вихованням швидкості і складається з розвитку здібностей, по-перше, освоювати координаційно складні рухові дії, по-друге, перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обстановки, що несподівано міняється. Істотне значення при цьому має виборче вдосконалення здатності підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження і розслаблення. Одним із основних шляхів розвитку спритності на станціях колового тренування є оволодіння новими різноманітними руховими навичками і уміннями. Це призводить до збільшення їхнього запасу і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора.

Розвиток спритності методом колового тренування має специфічну особливість. Треба розробити комплекс вправ, який включатиме складні рухи у обстановці, що швидко міняється. А також необхідно враховувати, що усі завдання повинні виконуватися

швидко і точно. На станціях колового тренування мають розвиватися різноманітні рухові навички і уміння. Результат від колового тренування буде видний, якщо будуть застосовані вправи, що містять елементи новизни і мають певну координаційну трудність. Розвиток спритності проявляється у вправах, пов'язаних зі зміною пози, у складних умовах обстановки, що міняється, з маніпуляцією предметами, у ігрових вправах, які вимагають взаємодії і протидії. Робота над розвитком спритності повинна тривати безперервно на усьому зайнятті.

Створюючи комплекс вправ колового тренування для розвитку гнучкості необхідно підтримувати рівень розтяжності м'язів і рухливості у суглобах. Головне правило на початку колового тренування – це розігрівання м'язів, біг і розминка, що є важливим чинником підготовки організму до виконання завдання. Для розвитку рухливості у суглобах застосовують різні нахили, обертання, махи, які виконуються з найбільш можливою амплітудою. Необхідно знати, що вправи на гнучкість виконуються з різною швидкістю, враховуючи підготовленість тих, що займаються. А також розвиток гнучкості на станціях колового тренування повинен бути розроблений з урахуванням розвитку сили.

Вправи колового тренування для розвитку витривалості розробляють здатність до тривалої безперервної роботи, у якій беруть участь усі м'язи. Складаючи комплекс вправ для розвитку витривалості, треба враховувати вік, стать і рівень фізичної підготовленості тих, що займаються. Основні вимоги розвитку витривалості – це виконання у режимі стандартного безперервного, змінного безперервного і інтервального навантаження. Систематичність зайняття методом колового тренування дозволить у декілька разів збільшити витривалість. Тривала підтримка працездатності при виконанні комплексу фізичних вправ колового тренування, спрямованих на розвиток витривалості, перебуває у прямій залежності:

– від високої загальної фізичної підготовленості;

– тренованості нервової системи до стійкого розвитку процесів збудження;

– великої працездатності органів кровообігу і дихання;

– економічності протікання обмінних процесів;

– наявність у організмі прихованих енергетичних ресурсів;

– високих вольових зусиль, здатність протистояти стомленню, що настає.

Організація і проведення колового тренування включає чотири етапи:

1. Складання програм.
2. Випробування програм.
3. Тестування і розрахунок навантажень.
4. Безпосереднє проведення, контроль за виконанням завдання і регулювання навантажень.

В умовах проведення фізичної культури у вищій школі групова форма організації зайняття набуває особливого значення, оскільки дозволяє більшому числу молоді, що вчиться, вправлятися одночасно і самостійно, використовуючи максимальну кількість інвентарю і устаткування.

Основні переваги колового тренування:

– при використанні колового тренування на зайнятті фізичною культурою викладач має велику можливість зосередити свою увагу на вирішенні основних завдань фізичного виховання студентів;

– концентрується увага студентів на чітко усвідомленому і правильному виконанні самої вправи на станції;

– зайняття спрощується через відсутність обліку і стають доступними для тих, хто не був ознайомлений із застосуванням колового тренування;

– полегшується організація і контроль;

– виховується самостійність, ініціативність, підвищується роль групи.

Основою колового тренування є багатократне виконання вказаних дій, рухів в умовах точного дозування навантаження і точного порядку її зміни і чергування з відпочинком. Це відрізняє метод строгої регламентованої вправи від ігрового і змагального методів, для яких характерні лише приблизне регулювання і приблизна програма дій.

У процесі навчання не можна назвати певні універсальні методи. Кожен метод ефективний, якщо він найуспішніше вирішує намічене завдання. Тому необхідно вибирати оптимальне поєднання засобів, методів і форм навчання, такому поєднанню найбільш прийнятний метод колового тренування.

На занятті також використовуються – контрольні картки, картки для роботи на станціях. Картки комплектуються за окремими темами. Більшість вправ, включених у картки, вже знайомі студентам, тому при їхньому виконанні немає труднощів.

ТЕМА 8
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗА МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Фізичні вправи тісно пов'язані з діяльністю м'язів, органами почуттів, внутрішніх органів, кори головного мозку.

Домогтися високої працездатності організму – одне з найголовніших завдань, яке вирішує колове тренування.

У фізичному вихованні колове тренування дає можливість самостійно здобувати знання, формувати фізичні якості, удосконалювати окремі вміння і навички. У цьому процесі одне з найважливіших завдань викладача повинне полягати, з одного боку, у моделюванні спеціальних комплексів і виробленні алгоритмічного розпорядження для їхнього виконання, а з іншого – у вмінні організувати і керувати самостійною діяльністю студентів фізичного виховання.

У коловому тренуванні під алгоритмічним приписом розуміється суворе виконання конкретних вправ, певним чином підібраних і сконцентрованих у заданому часовому інтервалі, що забезпечує необхідний вплив, а отже, швидкий розвиток рухових якостей за відносно короткий проміжок часу. На заняттях з фізичного виховання використовуються вправи для вдосконалення і розвитку молодого організму, зміцнення здоров'я, вироблення професійно-прикладних навичок, необхідних у майбутній праці.

Створення певної моделі фізичного розвитку для формування і вдосконалення рухових навичок, які виховуються у взаємодії та єдності, підвищує стійкість організму до навантажень, що у кінцевому підсумку сприяє їхньому позитивному сприйняттю, розширює сферу рухових можливостей людини. Як правило, розвиток професійних прикладних навичок завжди обумовлено відповідним вихованням фізичних якостей. При розробці різних моделей фізичної підготовки необхідно:

1. Визначити кінцеві цілі виховання фізичних якостей, їхнього розвитку на конкретному етапі навчання.

2. Провести глибокий аналіз вправ, зв'язати їх із навчальним

матеріалом, пам’ятаючи при цьому про позитивне і негативне перенесення окремих вправ для тієї або іншої навички, або уміння.

3. Комплекс вправ повинен вписуватися у певну частину заняття з урахуванням ступеня фізичної підготовленості групи.

4. Визначити обсяг роботи і відпочинку на станціях під час виконання вправ з урахуванням вікових та статевих відмінностей.

5. Суворо дотримуватися послідовності виконання вправ і переходу від однієї станції до іншої, а також інтервал між колами при повторному проходженні комплексу.

6. Створити станційні плакати, запрограмувавши у них текстову і образну графічну інформацію.

7. Визначити спосіб їхнього розміщення і зберігання у процесі колового тренування.

Основна суть програмування колового тренування полягає у тому, що весь обсяг спеціально модельованого комплексу підлягає нормуванню виконання у строго заданому часовому інтервалі, певній послідовності, за неодмінної умови поступового переходу до прогресуючих навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку студентів. При цьому на всіх етапах колового тренування зберігається прямий і зворотний зв’язок між викладачем і студентами, ведеться суворий контроль за зростанням фізичного розвитку і станом здоров’я.

Фізичне виховання є багатогранним, тривалим процесом, органічно взаємопов’язаним із вихованням фізичних якостей, до яких насамперед належать сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність. Додатково розрізняють так звані комплексні якості: стрибучість, силову або швидкісну витривалість та інші. Практично ні одна фізична якість не існує у «чистому» вигляді.

Необхідність переважного розвитку рухових якостей у тісному зв’язку з формуванням рухових навичок доведена цілим рядом наукових досліджень. Відомо про взаємозв’язок між силою, швидкістю, витривалістю, а також диференціацією виховання спритності й гнучкості на заняттях з коловим тренуванням.

Вводячи у комплекси колового тренування вправи на силу, можна домогтися її істотного приросту і збільшення за рахунок раціонального моделювання виконання роботи силового характеру.

Завдання зміцнення м’язового апарату вирішуються шляхом розвитку здібностей до виконання зусиль у інших режимах роботи: динамічному, статичному, власне-силовому і швидкісно-силовому, а також за допомогою формування вміння правильно використовувати їх у різноманітних умовах трудової діяльності у рамках обраної професії.

Для розвитку динамічної сили на станції колового тренування краще застосовувати вправи з порівняно невеликими обтяженнями у середньому темпі і великою кількістю повторень.

Ефективність застосування силових вправ методом колового тренування значною мірою залежить від того, наскільки раціонально запрограмоване і розподілене навантаження на кожному занятті, окремому циклі, а також від правильного вибору обтяження і сили опору амортизаторів або еспандерів. Комплекс вправ необхідно складати таким чином, щоб по черзі навантажувати всі головні м’язові групи. При цьому деякі з вправ повинні мати характер загального впливу, інші – цільового, спрямованого на розвиток будь-якої групи м’язів, а треті – спеціальні, пов’язані з певним програмним матеріалом.

Не слід на заняттях з колового тренування прагнути до виконання якомога більшої кількості різноманітних вправ на силу. Вправи з великим напруженням обов’язково слід чергувати з вправами, які вимагають менших зусиль.

Доцільно окремі вправи з невеликими обтяженнями або пов’язані з подоланням власної ваги включати у домашні завдання, поступово збільшуючи навантаження.

Найбільш ефективними силовими вправами для студентів є такі, які можуть бути виконані не більше 15–25 разів поспіль на одній станції колового тренування упродовж 30 секунд роботи. Якщо вправа може бути виконана більшу кількість разів поспіль, то вона буде розвивати не силу, а силову витривалість.

Силові вправи найбільш ефективні, якщо їх застосовувати на початку або у середині основної частини занять. У цьому випадку вони виконуються на тлі оптимального стану центральної нервової системи, завдяки чому краще проходить освіта і вдосконалення

нервово-координаційних взаємодій, які забезпечують зростання м'язової сили.

При створенні моделі, спрямованої на розвиток сили м'язових груп у процесі тренування, необхідно приділяти особливу увагу спеціально підібраним вправам для локального впливу, поєднуючи їх із вправами загального впливу.

Дихання під час виконання силових вправ має важливе значення і вимагає спеціального регулювання. Щоб уникнути небажаних явищ під час виконання силових вправ, то потрібно дотримуватися основних правил:

– допускати натуження тільки при короткочасних максимальних напругах;

– включати у станції колового тренування вправи з граничним або близькими до них напруженнями у малому обсязі;

– не слід робити максимальний вдих перед виконанням силових вправ, оскільки це посилює небажані зрушення у організмі при затримці дихання;

– бажано, щоб студенти виконували вдих і видих у середині силової вправи, незважаючи на те, що це незручно робити, оскільки утруднюється дихання.

Працездатність під час виконання силових вправ може бути підвищена також за рахунок їхнього раціонального розподілу на станціях колового тренування. У паузах використовують як пасивний, так і активний відпочинок. Як активний відпочинок застосовується ходьба, вправи на розтягування і розслаблення.

Регулярні тренування пристосовують організм до навантажень. Адаптація відбувається швидше, якщо протягом певного часу порядок і послідовність вправ для колового тренування залишаються постійними. Тут доцільно повторювати підібраний комплекс силових вправ, варіюючи величину обтяжень, кількість повторень вправи і число проходження кіл за заняття. Однак надмірні тривалі використання одного і того ж комплексу веде до того, що його виконання стає звичним і викликатиме малі адаптаційні зрушення. Тому рекомендується періодично міняти їх. Частота зміни комплексів колового тренування для розвитку сили

у різних умовах різна і може залежати від зміни програмного матеріалу, поставлених завдань, фізичної підготовки тощо. За рекомендаціями М. Шоліха вони змінюються один раз у 2–6 тижнів.

Кількість занять з силовою спрямованістю залежить від ряду факторів, і у першу чергу таких, як фізична підготовленість. Експериментально доведено, що триразові заняття у тиждень дають найбільший ефект. Ці рекомендації відносять до силових вправ загального впливу, оскільки працездатність у найбільш потужних м'язових групах відновлюється порівняно повільно. Поряд з силою на станціях колового тренування можна також з успіхом запрограмувати розвиток витривалості, яка виробляється у єдності з вихованням працьовитості, готовності переносити великі навантаження і втому.

Тривале підтримання працездатності під час виконання комплексу фізичних вправ колового тренування, спрямованих на розвиток витривалості, перебуває у прямій залежності від високої загальної фізичної підготовленості:

– тренованості нервової системи до стійкого розвитку процесів збудження;

– великої працездатності органів кровообігу і дихання;

– економічності протікання обмінних процесів;

– наявності у організмі прихованих енергетичних ресурсів;

– високих вольових зусиль, здатних протистояти стомленню.

Витривалість – це здатність виконувати роботу певної інтенсивності протягом якомога більшого часу, долаючи опір як зовнішнього, так і внутрішнього середовища. Здатність до тривалої безперервної роботи помірної потужності, у якій беруть участь всі м'язи рухового апарату, характеризує загальну витривалість.

Головний принцип виховання загальної витривалості на станціях колового тренування полягає у поступовому збільшенні кількості фізичних вправ різної інтенсивності з залученням у роботу якомога більшої кількості м'язової маси. Загальна витривалість є базою для придбання різних видів спеціальної витривалості.

Під спеціальною витривалістю слід розуміти здатність тривалий час підтримувати ефективну працездатність у певному виді

рухової діяльності. Залежно від інтенсивності роботи час її виконання на станції колового тренування буде різним. Чим вище інтенсивність вправ на станціях, тим коротший буде час, протягом якого цю швидкість можна зберегти.

Щодо колового тренування серед інших розрізняють такі *основні види спеціальної витривалості:*

– динамічного силового характеру (силова витривалість);

– статичного силового характеру (статична витривалість);

– швидкісного динамічного характеру (швидкісна витривалість).

Силова витривалість – це здатність тривалий час виконувати динамічну роботу, що вимагає значних нервово-м'язових зусиль. Її розвиток здійснюється за допомогою вправ з обтяженнями, з подоланням власної ваги і ваги партнера, вправ з різними опорами і так далі. Ці вправи виконуються на основі принципу поступовості. При цьому приріст навантаження відбувається шляхом поступового нарощування обсягу тренувальної роботи за рахунок збільшення станцій на силу, потім за допомогою підвищення інтенсивності вправ за рахунок збільшення кількості повторень на кожній станції. Рекомендації з фізичного навантаження для певної статі і віку студентів даються диференційовано для сильних, середніх і слабких.

Статична витривалість – це здатність підтримувати м'язову напруженість за відсутності рухів. Її розвиток здійснюється за допомогою вправ в упорах або утриманнях вантажу тощо. Спеціальна робота, спрямована на розвиток статичної витривалості, дає хороші результати і у юнацькому віці.

Для розвитку витривалості до статичних зусиль корисніше використовувати вправи ізометричного характеру. Величина напруженості у цих вправах не повинна бути максимальною, а тривалість повинна бути короткочасною. До цих комплексів відносять вправи на утримання і фіксацію тих чи інших поз із додатковим обтяженням або без нього, виконання динамічних вправ під час утримання цих поз. Сюди відносять окремі вправи, спрямовані на зміцнення плечового пояса, м'язів черевного преса, рук і кистей, які корисно включати у комплекс ранкової гімнастики.

Найбільш ефективним засобом розвитку швидкісної витривалості на станціях колового тренування є спринтерський біг з поступовим збільшенням довжини відрізків, а також різні стрибкові і метальні вправи.

Працюючи над розвитком швидкісної витривалості на станції колового тренування, треба мати на увазі, що цей вид витривалості тісно пов'язаний з запасом швидкості. Чим вищі показники швидкості рухів студента, тобто чим краще у нього розвинені здатності швидко виконувати інтенсивну роботу, тим легше йому витримати більш тривалу роботу з меншою інтенсивністю. Ось чому, розвиваючи швидкісну витривалість на станціях колового тренування, треба паралельно приділяти увагу підвищенню рівня швидкості рухів і швидкості рухової реакції.

Організовуючи тренування на спеціальну витривалість, потрібно вирішувати ще одне важливе завдання – виховувати вольові якості, розвивати здатність стійко переносити важкі відчуття втоми. Загальна і спеціальна витривалість у вправах на станціях колового тренування розвиваються у процесі регулярних занять, що проводяться не менше двох разів на тиждень – спочатку шляхом поступового збільшення часу тренувальної роботи за рахунок більшої кількості вправ, виконаних на станціях у комплексі, а потім шляхом збільшення її інтенсивності, підвищення швидкості виконання.

Крім виховання загальної витривалості за допомогою циклічних вправ, істотно важливим є виховання спеціальної ігрової витривалості за рахунок різних ігрових вправ. Така різноманітна змінна і багаторазове повторення діяльності вимагає швидкого перемикання фізіологічних функцій з одного рівня на інший, а також великої пластичності і гнучкості центральної нервової системи. Удосконалення «ігрової витривалості» досягається як шляхом збільшення кількості станцій колового тренування з ігровою спрямованістю, так і підвищенням інтенсивності вправ або кількості прохідних кіл при поступовому зростанні ступеня складності виконання завдань.

У вправах, запозичених з інших видів спорту, пов'язаних із єдиноборством, спеціальна витривалість розвивається шляхом

збільшення числа виконуваних вправ на станціях колового тренування і за рахунок переходу до більш складних вправ, а також за допомогою збільшення числа занять у тижневому циклі.

Спеціальна силова витривалість виховується за допомогою виконання силових вправ у середньому темпі з обтяженням, вага якого приблизно дорівнює 50 % від максимального. Рекомендується також чергувати великі навантаження з малими. При використанні швидкісно-силових вправ слід звичайну величину обтяження підвищувати поступово, після попередньої адаптації з попереднім навантаженням організму студентів.

Підвищення спеціальної витривалості тісно пов'язане з удосконаленням спортивної техніки. З цього випливає, що тривалість виконання будь-якої конкретної роботи буде залежати не тільки від загальної витривалості, а й від ступеня досконалості спортивної техніки. Чим вона вища, тим менше зайвих рухів і напруження, а отже, і витрати енергії. Особливо велике значення висока техніка набуває у вихованні витривалості на станціях колового тренування у парних вправах при єдиноборстві, у вправах з м'ячами та іншими предметами або снарядами.

Під впливом систематичних занять методом колового тренування витривалість збільшується у кілька разів. Щоб досягти цього, студентам треба систематично і тривалий час займатися, поступово збільшуючи як саме навантаження на станціях, так і кількість проходження кіл упродовж навчального року.

Швидкість рухів також може бути введена у модель і успішно вдосконалюватися на станціях колового тренування. Швидкість рухів має велике прикладне значення. Сучасна техніка пред'являє високі вимоги до швидкості та деяких форм її прояву: швидкості рухової реакції, частоти рухів та ін.

Як *засоби розвитку швидкості* на станціях колового тренування використовуються вправи з максимальною швидкістю (їх зазвичай називають швидкісними вправами).

Широко застосовується *метод повторної вправи*. Основна його тенденція полягає у прагненні студентів перевищити у кожному наступному занятті свою максимальну швидкість. Цьому підпорядковані всі компоненти навантаження у швидкісних вправах, а

саме: довжина дистанції; інтенсивність виконання; інтервали відпочинку; число повторень. Виховання якості швидкості на станціях колового тренування полягає у розвитку здібностей у студентів до виконання швидкісних рухів і швидких рухових реакцій. Це досягається введенням у програму спеціальних вправ, таких як біг на швидкість, біг з прискоренням, виконання вправ з елементами спортивних ігор та ігрового характеру, різних стрибків та ін. При вихованні складної рухової реакції на станціях колового тренування поступово збільшують число можливих змін ігрової обстановки. Наприклад, спочатку навчають приймати м'яч у відповідь на заздалегідь обумовлену передачу, потім студенту пропонують цей рух у більш складному варіанті, з виконанням додаткових дій, поступово нарощуючи швидкість або збільшуючи відрізок шляху. У висококваліфікованих робітників швидкість складних реакцій дуже висока. Досягається це завдяки тому, що такий робочий реагує не стільки на самий робітничий рух, скільки на підготовчі дії до нього. У кожному русі є дві фази – ізотонічна, що виражається у невеликій зміні пози і перерозподілі м'язового тонусу, і сам рух. Висококваліфіковані фахівці вміють реагувати вже на першу фазу до початку основного руху. Цю здатність потрібно розвивати, для чого необхідно на станціях колового тренування привчати студентів реагувати на першу фазу, прагнучи заздалегідь приймати потрібну позу, поступово наближаючи її виконання до природних дій.

Основним методом розвитку швидкості є багаторазові рухи з граничною швидкістю. Тривалість таких вправ визначається часом, протягом якого може бути збережений максимальний темп. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості рухових реакцій, одночасно є хорошим засобом для тренування швидкості окремих рухів.

Під час виконання вправ на швидкість більшу роль відіграють м'язові напруження. Ці вправи можна віднести до швидкісно-силових. Щоб збільшити швидкість рухів, необхідно розвивати як м'язову силу, так і швидкість рухів. Останнє досягається включенням у колове тренування вправ з малими обтяженнями, щоб студенти свідомо розвивали і збільшували свою силу.

Поряд із застосуванням обтяження для виховання швидкості рухів використовують вправи, виконання яких можливо у полегшених умовах, таких, наприклад, як полегшення підвісних снарядів, чергування вправ з полегшеними снарядами і снарядами нормальної ваги. У циклічних видах спорту – легкій атлетиці, плаванні, веслуванні та інших швидкість проявляється в основному у частоті рухів. Щоб підтримувати високий темп руху, необхідно швидко скорочувати і розслабляти м'язи. Все це досягається шляхом регулярного використання у коловому тренуванні вправ, що виконуються з якомога більшою частотою або високому темпі, а також вправи типу прискорень, що виконуються на різних станціях і повторювані через 2–3 станції. У ряді випадків (при виникненні швидкісного бар'єру) доцільно припиняти на деякий час вправи, пов'язані з розвитком швидкісних якостей, і перемикатися на інші види вправ, за допомогою яких можна підвищити рівень розвитку швидкісно-силових якостей.

Крім безпосередньої роботи над швидкістю, слід широко використовувати і спеціальні вправи, спрямовані на вдосконалення тих здібностей і умінь, від яких залежить швидкість виконання у цілому. Для цього на станціях застосовуються вправи швидкісно-силового характеру на розтягування, розслаблення, а також вправи, пов'язані за своєю структурою зі швидкістю.

З психологічної точки зору прояв швидкості багато у чому залежить від мотивів, якими керуються студенти, відпрацьовуючи ту чи іншу вправу на станції. Тому бажано передбачати застосування змагального або ігрового методів виконання вправ, ставити перед студентами конкретне завдання.

Моделювання розвитку спритності на станціях колового тренування взаємопов'язане з вихованням швидкості і складається з розвитку спроможності, по-перше, освоювати координаційно складні рухові дії, по-друге, перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливої обстановки. Істотне значення при цьому має виборче вдосконалення здатності підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження і розслаблення. Одним із основних шляхів виховання спритності на станціях колового тренування є оволодіння новими різноманітними руховими

навичками і вміннями. Це призводить до збільшення їхнього запасу і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора, що є важливою передумовою для оволодіння майбутньою професією.

Програмований розвиток спритності на станціях колового тренування ґрунтується на збагаченні новими різноманітними руховими навичками і вміннями. Чим більший запас рухових навичок і умінь у студента, тим багатший його руховий досвід і тим ширша база для набуття нових форм рухової діяльності. Багатий руховий досвід – необхідна умова успішного оволодіння майбутньою професією.

Виховання спритності на станціях колового тренування пов'язане з удосконаленням функцій різних аналізаторів, і у першу чергу – рухового. Ефективно впливати на функціональний стан рухового аналізатора і, отже, на розвиток спритності можуть вправи, що містять елементи новизни і представляють певну координаційну трудність.

Розрізняють три основних етапи виховання спритності:

1. Перший характеризується вдосконаленням просторової точності і координації рухів, при цьому не має значення швидкість, з якою виконується вправа. Головне – точність руху.

2. Другий етап характеризується вдосконаленням такої просторової точності координації рухів, які можуть здійснюватися у стислі відрізки часу, економічно і точно.

3. Третій етап є ускладненням другого і пов'язаний із вдосконаленням здатності виконувати точні рухи у несподівано мінливих умовах.

У різних професіях, як і у різних видах рухової діяльності, спритність проявляється і виховується по-різному. Розрізняють такі основні напрями розвитку спритності:

1. Спритність, що проявляється у вправах, пов'язаних зі зміною пози. Наприклад, швидко сісти, лягти, встати, нахилитися, повернутися і так далі – цей вид спритності називається тілесною спритністю. (У книзі підібрані матеріали для програмування цих вправ).

2. Спритність, що проявляється у вправах, які виконуються у складних умовах мінливої обстановки. Прикладом вправ можуть служити подолання смуги перешкод, різні лазіння та інші.

3. Спритність, що проявляється у вправах з мінливим опором. До них належать вправи у перетягуванні, опорі, вправи типу єдиноборства та інші.

4. Спритність, що проявляється у вправах з маніпуляцією предметами. До них відносять вправи з кидками і ловлею різних предметів, перекидання, жонглювання у поєднанні з додатковими діями, а також різні цільові метання тощо.

5. Спритність, що проявляється у вправах, що вимагають узгоджених зусиль кількох учасників. Вони виконуються у взаємодії з партнером як у простих діях, так і у складних.

6. Спритність, що проявляється у ігрових вправах, що вимагають взаємодії і протидії. Це обведення предметів і партнера, перехоплення передачі з відскоком від стіни тощо.

Однією зі сторін прояву спритності є здатність зберігати стійке положення тіла в умовах різноманітних рухів по обмежених площах опори, так зване динамічна і статична рівновага поз.

Виховання рівноваги на заняттях колового тренування здійснюють двома основними способами. Перший з них ґрунтується на використанні вправ, які включають рух і пози з утрудненими умовами збереження рівноваги. До таких вправ відносять різні види рівноваги на двох і одній ногах з пересуванням вперед або назад кроком, бігом, стрибками, різні лазіння, пересування і пози на зменшеній опорі, вправа на стійкість приземлення після різних стрибків, балансування різних предметів та інші. Другий має на меті вдосконалення функцій вестибулярного апарату. У цьому відношенні корисні всі вправи, що входять у комплекс колового тренування, пов’язані з обертанням у різних площинах голови, кінцівок, тулуба. До них відносять перекиди, перевороти, піруети або комбіновані вправи, що поєднують набір перерахованих вище вправ.

Робота над вихованням і вдосконаленням спритності повинна здійснюватися безпосередньо на всіх заняттях з фізичного виховання. На різних етапах загальної фізичної і професійно-прикладної підготовки застосовують різні засоби, оскільки спритність – це

складна комплексна якість, спрямована на збагачення новими руховими навичками, вироблення швидкості реакції на раптову зміну обстановки, на вміння орієнтуватися у просторі і у часі, врівноважувати своє тіло у різних умовах, розвиток швидкості виконання окремих вправ, рухів, дій.

Для виховання гнучкості застосовують вправи зі збільшенням амплітуди. Можливість виконувати рухи з великою амплітудою залежить багато у чому від форми суглобових поверхонь, гнучкості хребетного стовпа, розтяжності зв'язок, сухожиль і м'язів. Однак у будові суглобів можуть бути індивідуальні відмінності, що обмежують рухи, або, навпаки, дозволяють збільшити їхню амплітуду. Максимальна амплітуда, як правило, певною мірою обмежена зв'язками і м'язами. Чим еластичнішими є зв'язки, тим це обмеження менше. Шляхом систематичних вправ можна значно збільшити еластичність зв'язкового апарату, а отже, і рухливість у суглобах.

Гнучкість суглобів хребетного стовпа зазвичай цілком достатня для виконання більшості фізичних вправ. Обмежена розтяжність зв'язок, численних сухожиль і м'язів значно зменшує цю гнучкість. Систематична робота над поліпшенням здатності сухожиль і м'язів до розтягування підвищує гнучкість хребетного стовпа. Найбільшою мірою рухливість у суглобах обмежують м'язи, що проходять біля них. Суть цього обмеження у тому, що у будь-яких рухах людини скорочення активно працюючих м'язів супроводжується розслабленням і розтягуванням м'язів-антагоністів. За невеликою амплітудою звичайних робочих рухів людини вони розтягуються легко, але у ряді важких професій рух з максимальною амплітудою обмежується через достатню податливість розслаблених м'язів-антагоністів. Особливо це відноситься до м'язів, які проходять через тазостегновий суглоб.

Чим вища здатність м'язів-антагоністів розтягуватися, тим більша рухливість у суглобах, менше опору вони надають у робочих рухах, відносно легше і продуктивніше виконується різна фізична робота.

Якщо у створюваної моделі колового тренування підбирати вправи тільки для розвитку сили, забуваючи при цьому про

необхідність підтримувати рівень розтяжності м’язів і рухливості у суглобах, то результат завжди буде невисокий. Треба, щоб на станціях колового тренування запрограмовані вправи на силу чергувалися з вправами на гнучкість. Такий шлях дає найкращий ефект і виправданий практикою.

Суттєве значення на початку колового тренування для розігріву м’язів має біг, оскільки температура м’яза найважливіший фактор, що визначає його податливість розтягуванню. Підвищення температури тіла під впливом зовнішнього тепла або у результаті виконання фізичної роботи викликають посилене кровопостачання м’язів, робить волокна більш еластичними.

Висока загальна рухливість у суглобах створюється у процесі виконання численних і різнохарактерних вправ на станціях колового тренування. Серед загальнорозвиваючих вправ багато сприяють розвитку рухливості у суглобах. Це різні похилі обертання, махи тощо, які виконуються з найбільш можливою амплітудою.

Спеціальна рухливість у суглобах утворюється у процесі виконання спеціальних вправ на станціях з переважним впливом «на розтягування» або «на гнучкість». Вправи «на гнучкість» можуть бути активними і пасивними, тобто виконуватися самостійно, за допомогою партнера або обтяження. Активні, у свою чергу, поділяються на вправи, які виконуються без обтяжень і з обтяженнями (гантелями, набивним м’ячем, грифом від штанги та ін.).

Вправи «на гнучкість» виконуються на станціях колового тренування з різною швидкістю: повільно – малопідготовленими студентами, швидко – добре підготовленими.

Махові рухи виконуються у вигляді одноразових та повторних рухів кінцівками. Використання при цьому інерції руху дозволяє підвищити їхню ефективність. *На станціях колового тренування обтяження використовуються,*

– по-перше, для збільшення навантаження;

– по-друге, для збільшення амплітуди (за допомогою руху за інерцією);

– по-третє, для створення ефекту розтягування напруженого м’яза. Численні дослідження показали, що вправи з обтяженням

більш результативні порівняно з іншими вправами. Ускладнення для розвитку гнучкості повинні застосовуватися обережно, особливо, коли вправа виконується швидко або у холодну погоду на спортивному майданчику.

У процесі виховання гнучкості на станціях колового тренування застосовуються також пасивні вправи, у яких рухи здійснюються за допомогою партнера.

Вправи з переважним впливом «на розтягування» слід виконувати, поступово збільшуючи амплітуду. Особливо треба бути обережним при збільшенні амплітуди у пасивних вправах і вправах з обтяженнями на відкритому повітрі. Для досягнення більшої амплітуди рухів у спеціальних вправах доцільно використовувати будь-яку предметну мету (торкнутися носком махової ноги планки тощо). Виховання гнучкості на станціях колового тренування повинне бути завжди запрограмоване у взаємозв'язку з вихованням сили.

Під час програмування комплексу вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, важливо пам'ятати, що організм підлітка добре пристосовується до швидкісного напруження і значно гірше переносить навантаження, що вимагають прояву витривалості і сили. Для розвитку витривалості у юнацькому віці хороших результатів можна очікувати від поєднання різних станцій колового тренування, спрямованих на розвиток силової витривалості у чергуванні зі станціями, що розвиває спритність, швидкість і гнучкість.

Підбираючи і складаючи комплекс фізичних вправ для колового тренування, слід враховувати відмінності функціональних можливостей організму дівчат і юнаків.

Фізичні навантаження для дівчат повинні бути меншими як за обсягом, так і за інтенсивністю порівняно з навантаженнями, використовуваними на заняттях колового тренування з юнаками.

Таким чином, при правильному підході колове тренування повинне бути спрямоване на розвиток організму, зміцнення органів і систем, а також підвищення їхніх функціональних можливостей.

ТЕМА 9
ОСОБЛИВОСТІ НАВАНТАЖЕННЯ ЗА МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Численні наукові роботи та особистий тривалий досвід тренерської праці дозволяють говорити про надзвичайну роль тренувального навантаження у підготовці спортсменів різної кваліфікації.

Правильне планування і реалізація запланованого навантаження на певні періоди тренувального циклу, як правило, значною мірою сприяє досягненню позитивних спортивних результатів.

У науково-методичній літературі подаються рекомендації або поради щодо тренувальних навантажень, що дають можливість досягти певних позитивних результатів. Вважається, що таке тренувальне навантаження за характером та обсягом, інтенсивністю та іншими показниками є ефективним. Безумовно, тренувальні навантаження слід вважати ефективними, якщо вони сприяють підвищенню специфічної спортивної працездатності або збереженню вже набутої спортивної форми. У цьому випадку йдеться про навантаження у тренувальному процесі, що дає ефект тренування.

За переважною направленістю тренувального ефекту фізичні вправи поділяють на:

– *швидкісні:* виконання вправ з високою і максимальною швидкістю, без обтяжень або з незначними обтяженнями, які спрямовані на збільшення частоти рухів і швидкості прояву у виконанні поодиноких рухів;

– *силові:* виконання вправ зі значним обтяженням без ознак прискорення або в ізометричному режимі, які спрямовані на збільшення суто силових можливостей;

– *швидкісно-силові:* виконання вправ з незначними обтяженнями на початку тренувального процесу до 75 % від максимальних значень на етапах спортивного вдосконалення, за умови дотримання субмаксимальних та максимальних швидкостей під час виконання вправи або без обтяження з виявленням значної потужності, наприклад стрибкові, стартові вправи з елементами змагань тощо;

– *«вибухового» характеру:* виконання вправ з 50–75 % від максимуму з ознаками прискорення або без обтяження поліметричним методом, у якому використовується не маса зображення, а його кінетична енергія. Як приклад, можна навести стрибки з доступної висоти вниз з наступним вистрибуванням вгору;

– *вправи на витривалість:* здатність людини тривалий час виконувати ефективно вправу без явного зниження інтенсивності виконання, зберігаючи при цьому втому.

На практиці витривалість поділяють на загальну (аеробну) і спеціальну (анаеробну), але цей поділ з певними варіантами можна застосовувати до видів спорту циклічного характеру: біг на середні і довгі дистанції, лижний, ковзанярський, велосипедний спорт (шосе) і так далі. Насправді видів витривалості у спортивній практиці, зокрема і у коловому тренуванні, нараховується значно більше. До них можна віднести локальну регіональну, глобальну, статичну, динамічну, швидкісну, силову, сенсорну й інші види витривалості.

Вправи на гнучкість і спритність тісно пов’язані з іншими руховими якостями залежно від виду спортивної діяльності у їхньому комплексному виявленні.

Колове тренування спрямоване на розвиток комплексних рухових якостей, особливо на початкових етапах спортивної діяльності, є ефективним і у роботі зі спортсменами високої кваліфікації, за умови значного збільшення спеціальних вправ у тренувальному комплексі, або характер виконання підготовчих вправ за інтенсивністю повинен мати максимальну відповідність спортивній вправі.

Загальновизнаним у спортивній практиці є розвиток комплексних рухових якостей під час колового тренування. Ця теза є однією із особливостей тренувального навантаження у коловому тренуванні. Також відомо, що головним чинником впливу на розвиток рухових якостей є фізичне навантаження, яке отримує спортсмен під час виконання фізичних вправ.

Звичайно, комплекс вправ, складений для використання у коловому тренуванні, безпосередньо матиме вплив на характер і міру навантаження. Навантаження, що складається із різнорідних

справ у кожному тренуванні, безумовно, буде відрізнятися від характеру навантаження, яке складається із однонаправлених фізичних вправ, наприклад, вправи на витривалість у загальноприйнятих заняттях бігуна, лижника, плавця й інших спортсменів, при цьому надзвичайно важливо розуміти, які внутрішні зрушення у організмі спортсмена викликає те чи інше тренувальне навантаження. Обсяг та інтенсивність різних вправ – це два основні чинники, що складають навантаження, вони утворюють своєрідний зовнішній бік тренувального навантаження, а внутрішній бік характеризується величиною і характером фізіологічних і біохімічних змін організму спортсмена. Внутрішні зрушення залежать від суміжних вправ та їхньої спрямованості, дозування, цінності, інтервалу відпочинку та інших чинників.

Навантаження, яке відбувається на організм спортсмена під дією фізичних вправ, можна виразити як співвідношення між інтенсивністю і обсягом зовнішнього навантаження.

Однонаправлені вправи (силові, швидкісні тощо) викликають у організмі більш глибокі і суттєві зміни, ніж вправи комплексної дії.

Застосування у тренуванні достатньо непідготовлених спортсменів дуже напружених, найбільш потужних тренувальних стимулів призведе до швидкої адаптації до цих засобів і до вичерпання пристосувальних можливостей організмів. Внаслідок цього вже у наступному тренувальному циклі або тренувальному році спортсмен слабо реагує на ті самі навантаження, які могли б бути надзвичайно ефективними, якби тренер раніше не застосовував жорстких методів під час попереднього тренування.

Виходячи із вищезгаданого, можна говорити про високу ймовірність виникнення перевантажень, перетренування у разі впровадження колового тренування у систему підготовки юних спортсменів або студентів-початківців. Впровадження колового тренування на всіх етапах попередньої спортивної підготовки і спеціалізації в усіх видах спорту мало б велике значення у створенні того необхідного фундаменту (комплексний розвиток рухових якостей, здатність організму до перенесення адекватних навантажень, зміцнення внутрішніх органів і систем організму, розвиток

капілярної системи та ін.), на якому у подальшому можна буде застосовувати більш жорсткі методи тренування, не турбуючись про передчасні негативні зміни у організмі юних чи більш підготовлених спортсменів.

Колове тренування, як ніякі інші організаційно-методичні підходи і методи, надає можливість поступового і паралельного зростання обсягу та інтенсивності навантаження у тренувальному процесі. Ці проблеми відомі всім тренерам і навіть спортсменам. Вони надзвичайно актуальні, їхнім вирішенням займаються теоретики та тренери-практики. Між інтенсивністю і обсягом навантаження існує обернено пропорційний зв'язок. Тому ніколи не вдається поєднати максимально або близькі до нього за інтенсивністю зусилля з великим обсягом роботи. Викладач повинен також враховувати, що фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю стає дієвим лише тоді, коли воно має необхідний обсяг.

Важливим є те, що поступове і планомірне зростання тренувального навантаження у коловому тренуванні сприяє зростанню результативності рухових якостей. Виявлено стійке зростання результативності у всіх вправах швидкісно-силового характеру, сили і силової витривалості, швидкості та інших комплексних рухових якостей на заняттях зі студентами протягом навчального року за умови дворазових занять на тиждень.

При цьому слід зазначити, що зі зростанням навантаження паралельно зростають і результати у правах, у яких виявляються комплексні рухові якості. Це надзвичайно важливо, оскільки цим підтверджується позитивний вплив дворазових занять на тиждень, які є обов'язковими у фізичному вихованні студентів.

Найбільш точною мірою визначення максимального навантаження може бути відповідь організму у цілому або його окремих систем для тих, хто застосовує навантаження. Судити про величину тренувального навантаження можна за показниками ЧСС, частоти та глибини дихання, хвилинного ударного об'єму серця, кров'яного тиску тощо, а також у разі застосування педагогічного контролю за тими, хто тренується. До педагогічного контролю слід віднести: потовиділення, почервоніння, блідість, погіршення координації рухів та ін. ЧСС має широке застосування

у визначенні тренувального навантаження та його інтенсивності. ЧСС – це ефективний засіб контролю за фізичним навантаженням, який успішно застосовується тренерами безпосередньо під час тренувань. На думку багатьох вчених, частота серцевих скорочень є надзвичайно точним інформативним показником зрушень у організмі тих, хто займається фізичними вправами, а також після виконання тренувальної роботи.

У спорті частота серцевих скорочень залишається одним із основних показників, за яким є можливість опосередковано визначати, які енергетичні перетворення склалися у організмі і відносно точно доповнювати лабораторні дослідження.

У процесі тренувальної роботи частота серцевих скорочень лінійно пов'язана у діапазоні 130–170 ударів на хвилину з уживанням кисню, потужністю роботи, швидкістю пересування, а у діапазоні 150–180 ударів у хвилину – з накопиченням молочної кислоти у крові [44].

Доцільно у процесі тренувальних занять чистіше зіставляти зрушення у частоті пульсу зі зміною спортивних результатів, що, у свою чергу, дає систематичну можливість отримувати термінову інформацію про функціональний стан спортсмена шляхом інтегральної оцінки функціональних даних, що сприяє покращенню ефективності управління тренувальним процесом.

Якщо у тренувальному процесі без застосування колового тренування контроль за функціональним станом за допомогою частоти серцевих скорочень відбувається, як правило, у кінці певного тренувального циклу або просто у певні періоди, то з застосуванням колового тренування та перевірки ЧСС є невід'ємною частиною тренувального процесу (впродовж занять заміряється ЧСС до занять у стані спокою, після виконання кожного кола вправ та через три хвилини відпочинку), що поліпшує контроль за функціональним станом спортсмена.

Таким чином, *частота серцевих скорочень є невід'ємною складовою науково-методичного підходу організаційно-методичного забезпечення колового тренування. Це особливість колового тренування та контролю за навантаженнями.*

За всієї різноманітності набору фізичних вправ та їхньої спрямованості у комплексах колового тренування всі вони, як правило, взаємопов'язані між собою, але це твердження повною мірою стосується спортсменів-початківців. Взаємозв'язок різних вправ може мати позитивний або негативний характер. Наприклад, виконання вправ на «біцепси» з обтяженням на етапах спортивної спеціалізації та спортивного вдосконалення буде негативно впливати на техніку метання списа, а виконання вправ на «трицепси» – позитивно.

Однак у даному випадку ідеться не тільки про фізичні вправи, а й про рухові якості. Наприклад, розвиток загальної витривалості у підготовчому періоді позитивно впливає не тільки на розвиток спеціальної витривалості, а й на інші рухові якості.

У коловому тренуванні нас цікавить позитивний ефект тренування комплексних рухових якостей.

Загальновизнано, що на початку заняття спортом розвиток однієї рухової якості позитивно (неоднаковою мірою) впливає на іншу. Це явище, коли зміни результатів у одній вправі чи руховій якості впливають на зміну результату у іншій вправі чи руховій якості, отримало назву «*перенесення тренованості»*.

Вплив тренованості може бути позитивним і негативним.

Позитивний вплив рухових якостей спостерігається у тому випадку, коли результати покращуються одночасно у різних рухових якостях.

Негативний вплив спостерігається у тому випадку, коли покращення результатів у одній вправі призводить до погіршення результатів у іншій.

Позитивний вплив може бути однорідним і різнорідним.

Однорідним позитивним впливом слід вважати такі зрушення, коли відбувається підвищення рівня однієї рухової якості у фізичних вправах, що застосовувалися і не застосовувалися у коловому тренувальні. Наприклад, покращення показників у присіданнях на одній нозі покращує показники у стрибках з місця й у інших вправах.

Різнорідним позитивним впливом слід вважати такі зрушення у розвитку однієї рухової якості, які позитивно впливають на

зміну рівня інших рухових якостей. Наприклад, розвиток силової витривалості може позитивно вплинути на покращення показників абсолютної сили у спортсменів-початківців і у тих вправах, які потребують витривалості.

Негативний різнорідний вплив спостерігається у тому випадку, коли збільшення показників однієї рухової якості впливає на зменшення показників іншої рухової якості.

Велике значення на практиці має так званий *непрямий вплив*, який досягається за рахунок загальнопідготовчих вправ. Загальнопідготовчі вправи відіграють велику роль у поліпшенні рухових якостей, особливо у підготовчому періоді на початкових етапах спортивної підготовки. Загальнопідготовчі вправи повинні за своєю питомою вагою поступово змінюватися на цілеспрямовані різнорідні вправи зі зростанням спортивної майстерності.

Колове тренування за своєю суттю є сприятливою формою у позитивному використанні загальнопідготовчих вправ тому, особливо на початку спортивної діяльності, що комплексне застосування різних фізичних вправ у кінцевому підсумку спрямоване на виховання комплексних рухових якостей.

У багаторічному плануванні тренувального процесу надзвичайно важливо постійно застосовувати фізичні вправи від загальнопідготовчих до спеціальних, збільшуючи питому вагу останніх від першого до останнього етапу.

Подібний підхід у застосуванні фізичних вправ повинен мати місце і у коловому тренувальні: необхідно йти від простих, доступних вправ без обтяження з поступовим їхнім структурно-динамічним ускладненням, а з покращенням підготовленості додавати обтяження у вигляді медболів, гантель, гумових амортизаторів тощо. До ускладнень слід віднести: вихідне положення, амплітуду виконання, додаткове обстеження, інтенсивність виконання тощо.

ТЕМА 10
ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Одним з головних завдань у процесі фізичного виховання студентів є всебічна фізична підготовка, у процесі якої необхідно вирішувати такі завдання, як зміцнення здоров'я, формування правильної постави, підвищення функціональних можливостей організму, набуття необхідних можливостей та навичок, що пов'язані з життєдіяльністю та з урахуванням професійно-прикладної підготовки майбутніх спеціалістів за фахом. Тому під час складання комплексів колового тренування необхідно враховувати зазначені завдання.

Організаційно-методична побудова занять фізичними вправами зі студентами буде залежати від завдань, що стоять перед навчальним процесом у навчальних закладах.

Організація колового тренування на заняттях з фізичного виховання можлива за наявності певних умов, пов'язаних з місцем її проведення, наявністю інвентарю, необхідністю попередньої підготовки та ознайомлення студентів з новою організаційною формою.

На заняттях з фізичного виховання колова форма організації набуває особливого значення, оскільки дозволяє великій кількості студентів займатися одночасно і самостійно, використовуючи максимальну кількість інвентарю та обладнання.

Колове тренування на заняттях з фізичного виховання підвищує моторну і емоційну щільність занять, робить їх більш різноманітними і цікавими, даючи простір індивідуальним можливостям і особистій ініціативі студента.

Час, запланований на проведення колового тренування, визначається з розрахунку всього обсягу часу, виділеного для проведення загальної, спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки, і коливається від 10 до 15 хвилин. Колове тренування залежно від кількості станцій укладається у відповідний ліміт часу при великій моторній щільності, що особливо важливо на заняттях з фізичного виховання.

Залежно від поставлених завдань колове тренування можна планувати у підготовчій, основній або заключній частині заняття. Її побудова буде також залежати від контингенту студентів, від року навчання, від фізичної підготовленості та рівня технічної майстерності кожної групи. Включення її у підготовчу частину заняття пов'язане з майбутньою ще більш інтенсивною роботою у основній його частині, що вимагає великого напруження, зусиль у освоєнні певних умінь і навичок різних рухів. Роль такого комплексу полягає у підготовці організму студентів до майбутньої роботи і носить характер вправ, що підводять до основної частини заняття.

Застосування колового тренування у основній частині заняття пов'язане з розвитком фізичних якостей у умовах, коли організм ще не втомився і готовий виконати роботу у великому обсязі й оптимальних умовах навантаження. Комплекси, що входять у основну частину заняття, носять загальнорозвиваючий характер з силовою спрямованістю, органічно пов'язані з професійно-прикладною та спеціальною підготовкою. У них достатньо силових та швидкісно-силових вправ.

У заключній частині заняття комплекс колового тренування планується рідше і в основному тоді, коли щільність навантаження на занятті недостатня. Мета таких комплексів – вдосконалення, закріплення і повторення пройденого матеріалу основної частини заняття.

Колове тренування на заняттях фізичного виховання добре поєднується з програмним матеріалом з легкої атлетики, спортивних ігор і гімнастики, сприяє підвищенню не тільки щільності заняття, а й позитивно впливає на організм у цілому. Ефективність концентрації навантаження дозволяє у найкоротший термін успішно розвивати загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Надзвичайно важливим у організації занять колового тренування є повне усвідомлення викладачем суті колового тренування як організаційно-методичної форми занять. Неврахування хоча б одного з компонентів як у організації, так і у методиці побудови колового тренування може звести нанівець ефективність такої форми занять фізичними вправами.

Викладач повинен чітко уявляти спрямованість тренувальних занять у цілому, у тому числі і колового тренування, як невід'ємної складової таких занять на певний період, семестр, навчальний рік.

Під час організації занять колового тренування необхідно враховувати *умови проведення занять:*

– наявність спортивної зали;

– інвентарю;

– допоміжних пристосувань;

– кількість студентів на заняттях;

– присутність навчально-тренувальних груп у одній залі.

Колове тренування слід поділити на *чотири основних види:*

– колове тренування за методом безперервно-потокової вправи;

– колове тренування за методом інтервальної вправи екстенсивним та інтенсивним варіантами;

– колове тренування за повторним методом;

– тренувальні заняття за типом колового тренування.

Перші три види колового тренування у організації суттєво не відрізняються, хоча, звичайно, відмінності є.

Щодо тренування за типом колового тренування, то тут відмінності суттєві. Справа у тому, що у цьому випадку необхідна мінімальна організація для проведення занять.

За умов проведення тренувальних занять можна використовувати як індивідуальне (одна особа виконує вправу на певній станції), так і групове виконання завдань (вправу виконують одночасно декілька осіб).

Індивідуальне виконання завдань зустрічається частіше і застосовується у тому випадку, коли група невелика (до10–12 осіб). Кожен учень може сам на окремій станції виконувати вправу із довільною кількістю повторів. Якщо група велика (20–30 осіб), доцільно її розділити на підгрупи (однакові за підготовленістю), і у такому випадку одну вправу будуть виконувати 3–6 осіб одночасно за умови, що комплекс колового тренування буде складатись з 10–12 вправ. У цьому випадку на кожній станції повинен бути у достатній кількості інвентар чи знаряддя, або ж треба підбирати

вправи без додаткових обтяжень. У останньому варіанті кількість повторів на тій чи іншій вправі призначається однаковою для всіх, а частіше встановлюється регламентована робота з чітко визначеним часом роботи і відпочинку.

Заняття за типом колового тренування можна проводити безперервно-потоковим та інтервальним методами з чітко регламентованим часом роботи і відпочинку.

У практиці спортивного тренування частіше зустрічається *інтервальний метод з дозуванням:* 15 секунд робота, 30–45 секунд відпочинок.

Для чіткого проведення занять за *інтервальним методом* необхідно всю групу (30 осіб) розділити на підгрупи по три особи та закріпити за ними номер вправи (станції), з якої починається колове тренування. Номер вправи і номери підгруп, що їм надаються, можуть збігатися, а можуть і не збігатися, головне, щоб усі підгрупи виконували наступну вправу, рухаючись по колу у одному напрямку.

Якщо, наприклад, підгрупі надається порядковий № 5, то вона починає колове тренування з вправи № 5 і закінчує повне коло вправою № 4, якщо підгрупа починає тренування з вправи № 1, то закінчує на останній вправі комплексу і так далі.

Колове тренування починається після розминки (підготовчої частини) 5–8 хвилин, яка складається з бігу (3–5 хвилин) та вправ загальнорозвиваючого характеру. Після розминки викладач-тренер, викладач, вчитель подає сигнал «приготуватися», за яким усі підгрупи займають своє місце, тобто стають на «свою станцію». За сигналом свистка (або іншим сигналом) починається виконання вправ усіма учасниками тренування одночасно. Наступний сигнал свистка означає кінець виконання вправи. Відпочинок протягом 30–45 секунд достатній для переходу до наступної станції. За п’ять секунд до початку виконання вправи подається команда «приготуватися», що означає зайняти місце і відповідне вихідне положення для виконання чергової вправи. Зазначений порядок організації і проведення колового тренування відповідає інтервальному методу з регламентованим часом виконання вправи і відпочинку.

Виконання вправ за методом безперервної потокової роботи відбувається без подання сигналів викладачом-тренером. У цьому випадку учень чи підгрупа самостійно переходять до наступної станції і без відпочинку починають її виконувати. Як правило, за цим методом встановлюється цільовий час проходження одного кола та всього колового тренування, яке може складатися з двох або трьох кіл.

Збільшення навантаження може відбуватися за рахунок кількості проходження кіл на одному із занять:

– на першому тижні занять – 1 коло;

– на другому тижні занять – 2 кола;

– на третьому тижні занять – 3 кола;

– у подальшому цей цикл повторюється.

Право на існування і практичне застосування мають і інші схеми підвищення тренувальних навантажень. Наприклад, за наведеною схемою можна проводити заняття і один раз на тиждень. Для фізично підготовлених спортсменів наведена схема може мати місце тривалий час (два рази на тиждень) з додатковим застосуванням інших різновидів колового тренування.

Таким чином, можна зробити висновок, що зазначена схема підвищення тренувальних навантажень зручна для тренувального процесу, яким передбачено три і більше занять на тиждень. За умови проведення занять два рази на тиждень ця схема може мати місце, але краще практикувати сталу схему; два кола на кожному занятті, що частіше зустрічається у практичній діяльності.

Надзвичайно важливо підібрати такі вправи, щоб за 15 секунд можна було виконати 10–12 повторів у середньому темпі. Тривалість відпочинку між колами 3 хвилини.

Такий вид тренування дуже часто застосовують легкоатлети, плавці, футболісти та інші спортсмени. Тренувальні навантаження на організм непідготовлених спортсменів надзвичайно великі і часто доводиться спостерігати неадекватність запропонованого навантаження відповідно до підготовленості спортсменів. Помилки у виборі навантаження дуже легко можна припуститися у зв’язку з недооцінкою комплексності та сумарної дії 10–12 підібраних вправ.

У системі підготовки спортсменів з метою підвищення навантаження або інтенсифікації тренувального процесу, за умови застосування колового тренування (за типом колового тренування), можна організовувати дещо по-іншому, якщо застосовувати метод безперервної потокової роботи. Доцільно впровадити змагання між підгрупами проходження всіх станції, особливо коли на заняттях заплановано 2–3 кола. У такому випадку сигнал подається тільки на початку тренування і фіксується під час проходження кожного кола, за умови виконання з повною амплітудою кожної вправи з повторенням до 10 разів.

На кожній станції виконують вправи один за одним (по черзі у певному порядку) 3–5 спортсменів до 10–12 повторів. Після закінчення всіма спортсменами вправи на даній станції підгрупа може переходити на наступну станцію.

Таким чином, тривалість відпочинку буде залежати від кількості осіб, які складають підгрупу. Неважко підрахувати, що для виконання 10 повторів необхідно приблизно 15 секунд. Перемноживши 15 секунд на кількість осіб у підгрупі, отримуємо «чистий» час відпочинку між виконанням вправ. До того ж, необхідно врахувати перехід до наступної станції. Отже, у сумі отримуємо 60–70 секунд за умови трьох осіб у підгрупі.

Позитивні у такому виді тренування можна вважати часті зміни вправ комплексу, тобто комплекс може бути непостійним, а час від часу змінюватися, і завдяки добре організованій наочності (наявності табличок) студенти можуть виконувати вправи «з листа», але попередня інформація і показ правильного виконання вправ викладачем повинні мати місце. Позитивним, без сумніву, є і постійний припис вправ комплексу, що сприяє засвоєнню певних рухових навичок та досконалому вивченню цих справ.

Слід пам’ятати, що заняття за типом колового тренування відрізняються від колового тренування не за формою, а за змістом і, насамперед, чітким індивідуальним дозуванням навантаження.

З метою правильної організації занять коловим тренуванням необхідно:

– визначатись з методом, бо від його вибору буде залежати спрямованість тренувального процесу;

– підібрати вправи комплексу, їхню кількість;

– забезпечити наочність вправ (інформаційні таблички);

– підготувати необхідний інвентар, обладнання;

– навчити студентів правильно робити замірювання частоти пульсу пальпаторним методом;

– на першому занятті, після ознайомлення і випробування вправ комплексу, розповісти про фізіологічний вплив фізичних вправ на організм людини.

Із зазначених організаційних заходів не можна виділити, які є головними, а які другорядними. Недопрацювання хоча б одного пункту у підготовці до впровадження колового тренування може звести нанівець ефективність самого тренувального процесу.

Методи вправи базуються на співвідношенні вправи й відпочинку, а також обсягу й інтенсивності роботи. Останній фактор значною мірою визначає вид і ступінь навантаження.

Однак методи виконання загальнорозвиваючих, підготовчих і спеціально-підготовчих вправ у коловому тренуванні мають свої особливості тому, що у даному випадку існує багато впливових факторів на *кінцевий результат*, із яких слід виділити:

– кількість кіл у коловому тренуванні;

– кількість підходів на кожній станції (вправ);

– кількість повторів у підході;

– тривалість виконання вправи;

– темп виконання вправи;

– величину обтяжень;

– час відпочинку між виконанням вправ;

– час відпочинку між колами у коловому тренуванні.

Зі зміною одного, а тим більше декількох чинників, що формують визначення методу вправи, змінюється тренувальний ефект, його специфічний вплив на організм.

По суті, для кожного методу вправи можна визначити характер навантаження і фізіологічний вплив на організм тих, хто займається у коловому тренуванні, і, звичайно, тренувальний ефект, за умови дотримання певних методичних рекомендацій у тренувальному процесі.

Аналізуючи становлення колового тренування у науково-методичній літературі та практичній діяльності кращих тренерів-практиків, а також викладачів різних навчальних закладів, можна зазначити, що колове тренування не обмежується класичними варіантами, які описані у науково-методичній літературі. У практичній діяльності у силу різних обставин та у результаті творчих пошуків можна виокремити різні за змістом і направленістю різновиди колового тренування. Звичайно, їх можна умовно віднести до певного методу, за яким рекомендується проводити тренування.

Колове тренування, що здійснюється в умовах заняття з фізичного виховання, являє собою цілісну самостійну організаційно-методичну форму занять і водночас не зводиться до одного певного методу. Воно включає ряд приватних методів строго регламентованих вправ з виборчим і загальним впливом на організм студента.

Розрізняють такі основні різновиди колового тренування:

– за методом безперервної вправи (переважна спрямованість на витривалість);

– за методом інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на силову і швидкісну витривалість;

– за методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на силу, спритність і спеціальну витривалість).

Колове тренування *за методом безперервної вправи* проводиться без перерв і складається з декількох повторень проходження кола залежно від кількості станцій.

Усі варіанти колового тренування за методом безперервної вправи *можна застосовувати на заняттях* з легкої атлетики, спортивних ігор, лижної підготовки та гімнастики, а також для різних професій, пов’язаних із активною фізичною працею.

Колове тренування, організоване *за методом інтервальної вправи* з жорсткими інтервалами відпочинку, проводиться з короткими перервами, так званими дієвими паузами між вправами, і між колами. Цей різновид має *три варіанти*: у першому і другому займаються на станціях по 15 секунд з постійною перервою у

30–45 секунд. Час відпочинку залежить від величини навантаження обраної вправи і фізичної підготовленості спортсменів, студентів. Чим вища інтенсивність вправ, тим успішніше буде розвиватися в студентів максимальна сила, а також такі комплексні фізичні якості, як швидкісна сила і швидкісна витривалість.

Під час виконання роботи за першим і другим варіантами колового тренування треба стежити і добиватися чіткого виконання вправ у середньому тренувальному темпі. Захоплення максимальним темпом на шкоду точності виконання вправ неприпустиме.

У третьому варіанті вправи виконують на станціях протягом 30 секунд з постійною 30-секундною перервою. При підборі вправ для третього варіанта необхідно передбачити комплекси з таких вправ, які змогли б виконувати протягом 30 секунд роботи без особливого поспіху з допустимою точністю.

Досвід практичної роботи у вищих навчальних закладах показав, що застосування колового інтервального тренування з паузами відпочинку на початку заняття замінює розминку із загальнофізичної підготовки під час проходження одного кола.

Проходження 2–3 кіл у основній частині заняття вирішує, крім завдань загальної фізичної підготовки, ще й завдання цілеспрямованого професійно-прикладного розвитку фізичних якостей комплексного характеру, таких як спеціальна витривалість, швидкісна сила, а також силова витривалість.

Колове тренування, організоване за методом інтервальної вправи з повними паузами відпочинку під час інтенсивно-інтервальної роботи з потужністю до 75 % від максимальної, є різновидом інтервального тренування, цільове призначення якого направлено на розвиток швидкісної сили, швидкісної і силової витривалості і має два варіанти.

У першому на кожній станції тривалість виконання 10–15 секунд з паузами відпочинку 30–90 секунд, які залежать від тренувального ефекту навантаження. Підвищення навантаження відбувається за рахунок скорочення тренувального часу з 15 до 10 секунд за умови збереження колишньої кількості повторень, але за більш короткий час.

А у другому варіанті робота на кожній станції не обмежена часом і кожну вправу повторюють максимум 8–10 разів у середньому темпі, а пауза відпочинку коливається від 30 до 180 секунд залежно від тренувального ефекту навантаження. Підвищення навантаження відбувається також, як і у першому варіанті, за рахунок виконання вправ у більш швидкому темпі за постійного інтервалу відпочинку. Під час відпочинку застосовують вправи на розслаблення і розтягування для кращого відновлення сил і підготовки організму до чергової роботи. Цей методичний варіант може бути застосований на заняттях з юнаками, майбутня професія яких пов'язана з активною фізичною працею, а також у змішаних групах, де дівчата у цей час виконують інше завдання.

При використанні на заняттях фізичного виховання колового тренування за методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку кількість студентів на станціях підбирається така, що дає можливість виконувати вправи одному-двом студентам, відпочивати і виконувати вправи на розслаблення іншим таким чином, щоб не порушувався повний цикл роботи і відпочинку. При такій організації на одній станції може перебувати відразу до 4 студентів. Ця форма організації занять формує у студентів навички взаємодопомоги. Вони вчаться вести взаємний контроль за кількістю повторень вправ і спостерігати за якістю виконання станційних завдань.

Колове тренування за методом інтенсивно-інтервальної роботи з повним інтервалом відпочинку відрізняється від попередніх методів і їхніх варіантів за організацією проведення.

Студенти на кожній станції займаються у повному обсязі одночасно, а виконують завдання по черзі. При цьому організація процесу колового тренування може бути звичайною, що включає проходження одного або більше кіл, або специфічною, коли кожну вправу на станції виконують серіями до трьох разів, а потім відбувається перехід до наступної станції.

Застосування цього методу в усіх його варіантах направлено на вдосконалення швидкісної сили і швидкісної витривалості.

Для занять за типом колового тренування з використанням методів безперервної та інтервальної вправи пропонуємо таку організаційно-методичну форму занять, яка, подібно до колового

тренування, містить всі основні його компоненти і водночас гранична спрощена і доступна.

Пропонований підхід до реалізації колового тренування у рамках заняття з фізичного виховання дає можливість зосередити увагу студентів на виконанні вправ на станціях, ознайомитися і вивчити чергову вправу під час переходу до чергової станції, відпочивати на них, не відволікаючись на запис результатів у індивідуальні або групові картки, і диференціювати навантаження за рахунок різних варіантів виконання вправ.

Викладач у цей час має можливість зосередити свою увагу на організації контролю за ходом проведення колового тренування, надавати допомогу окремим студентам у виправленні помилок під час виконання окремих вправ. Це важливо, коли студенти ще не ознайомлені з основами колового тренування.

Для заняття за типом колового тренування з використанням методу безперервної вправи можна застосувати 10–15 станцій залежно від забезпечення інвентарем студентів на кожному конкретному занятті. Підбирати вправи при початковому навчанні необхідно прості, не пов’язані з освоєнням складних навичок.

Навантаження розраховуються практичним шляхом. У розрахунок береться часовий відрізок у 15–30 секунд. Дозування визначається максимальним і мінімальним числом вправ, що виконуються на кожній станції. Наприклад, максимальне число піднімання гантелі вагою 8–10 кг складається у середньому по групі 20–30 разів за 30 секунд. У цьому випадку спільне завдання для групи буде: максимальне – 30 разів, мінімальне – 15. При цьому потрібно стежити за тим, щоб виконання вправ на різних станціях займало однаковий час, включаючи і переходи.

Послідовність переходу може визначатися:

1. Самими студентами (командирами груп) за наявності вільних станцій.

2. За заведеним порядком (проти годинникової стрілки).

Другий спосіб послідовності переходу у організаційному відношенні є кращим тому, що порушує чергування навантаження і відпочинку на різні групи м’язів, враховані при підборі комплексів.

Доцільність подальшого застосування комплексу буде залежати від правильного співвідношення навантаження і відпочинку, а також послідовності підбору вправ. Підвищувати навантаження можна шляхом ускладнення комплексів, а також за рахунок збільшення проходження кількості кіл. При проходженні більше одного кола необхідно давати студентам перерву (3–5 хв), яка використовується викладачем для повторного вимірювання пульсу, розбору помилок, а також проведення заходів виховного характеру.

Студент самостійно може простежити за своїм фізичним розвитком, регулярно вимірювати свій пульс. При успішній адаптації організму пульсова крива йде у бік зменшення, а пульс у спокої стає рідшим, що, безумовно, пов'язано з більш економічною роботою серця.

Під час заняття за типом колового тренування з використанням інтервального методу можна включати у комплекс також для студентів до 10–15 станцій. Дозування та число повторень коливаються від 10 до 20. Послідовність переходу проти годинникової стрілки за порядком розташування станцій. Час на відпочинок і роботу дозується. В умовах заняття з фізичного виховання практично *апробований ряд варіантів:*

1. Проводиться без пауз, але з цільовим часом за таким порядком. Якщо у командах від 2 до 4 осіб, то займається половина студентів, а інші відпочивають і чекають своєї черги. Зміна станцій може проходити самостійно, але краще за сигналом, через певний інтервал, який встановлюється за необхідним часом для виконання вправ у спокійному темпі.

2. Проводиться з паузами і цільовим часом тренування. На станціях займається від двох до чотирьох осіб, які починають і закінчують роботу за сигналом одночасно. Регламент 30 секунд вправ і 30 секунд відпочинку вимагає відповідного раціонального підбору вправ.

Рівень труднощів і ступінь навантаження на кожній вправі повинні бути такими, щоб студенти могли виконувати їх протягом 30 секунд роботи у середньому темпі.

При цьому необхідно домагатися від студентів високої точності. Основний недолік цього варіанта – однакове число повторень вправ для всіх студентів. Цей недолік має компенсуватися за рахунок використання на самій станції вправ різної складності для диференціації навантаження як індивідуально, так і за роками навчання.

Перераховані варіанти колового тренування із застосуванням безперервного та інтервального методів спрямовані переважно на розвиток загальної і силової витривалості, швидкісної сили.

Основні переваги цих варіантів колового тренування полягають у такому:

– вони є найбільш простою і зручною проміжною формою, що полегшує впровадження колового тренування у заняттях фізичним вихованням;

– викладач має велику можливість зосередити свою увагу на вирішенні основних завдань фізичного виховання студентів;

– концентрується увага студентів на чітко усвідомленому і правильному виконанні самої вправи на станції;

– заняття спрощуються через відсутність обліку і стають доступними для тих, хто не був ознайомлений із застосуванням колового тренування;

– полегшується організація і контроль;

– виховується самостійність, ініціативність, підвищується роль групи.

Раціональним є наведення різновидів колового тренування у ВУЗах на заняттях з фізичної культури.

З досвіду роботи у вищій школі відомо, що при проходженні програмного матеріалу з легкої атлетики часто доводиться стикатися з тим, що переважна більшість студентів має слабкі показники за такими видами легкої атлетики, як біг на короткі дистанції, стрибки у довжину і висоту і так далі. Після проведення контрольних випробувань викладач повинен визначити, у якому напрямі слід вести фізичну підготовку студентів, щоб успішно виконати навчальні програми.

Перспективність застосування колового тренування у цьому плані очевидна, і вона з успіхом може використовуватися на заняттях з легкої атлетики. Перехід до її проведення можна здійснити

після засвоєння колового тренування на заняттях з гімнастики або спортивних ігор. Слід подбати про доцільність розташування станцій з урахуванням наявного обладнання, стрибкових ям, бігових доріжок, сектора для метання і так далі. За наявності гімнастичного містечка окремі станції можливо розташовувати на його території, що дозволить урізноманітнити комплекс колового тренування на заняттях з легкої атлетики.

Спеціалізований комплекс колового тренування з легкої атлетики будується з 10–15 станцій і включає вправи, що сприяють розвитку фізичних якостей: швидкості, стрибучості, загальної та швидкісної витривалості, швидкісної сили, тісно пов'язаної зі зміцненням опорно-рухового апарату.

Спрямованість комплексу визначається показниками студентів на прийомних контрольних випробуваннях, і тут переважне становище повинні зайняти вправи, що забезпечують всебічну фізичну підготовку студентів.

При проведенні колового тренування на заняттях з легкої атлетики слід враховувати як специфіку професії групи, так і ступінь її фізичної підготовленості. У окремих випадках при слабкій фізичній підготовці необхідно рекомендувати студентам додаткові вправи.

Даючи завдання додому, слід контролювати їхнє виконання на наступних заняттях. Процес навчання тривалий і вимагає серйозного ставлення до навчання. Важливо довести все це до свідомості студентів, привчити їх до регулярних і систематичних занять.

Застосовується колове тренування на заняттях з легкої атлетики на першому році навчання у другому півріччі, а на другому і третьому роках навчання – після контрольних випробувань як у першому, так і у другому півріччі. Заняття на першому році навчання слід проводити за спрощеним варіантом, у подальшому можна переходити до більш складних варіантів, які вимагають навчання і записів результатів. Термін дії комплексів – 4–6 занять. Змінювати окремі станції можна з огляду на конкретні умови, а також матеріал, що вивчається.

Заняття з гімнастики пов'язані з необхідністю розвитку умінь і навичок, потрібних для успішного оволодіння обраною професією. Елементи і залікові комбінації з програмного розділу гімнастики

вимагають певної фізичної підготовленості. Саме на заняттях з гімнастики найбільш гостро відчувається взаємозв'язок між фізичними якостями і навичками, що формуються на фундаменті фізичної підготовки. Колове тренування у такій ситуації є тією необхідною формою, яка дозволяє ефективно поєднувати два процеси виховання фізичних якостей і навчання навичкам і вмінням у стислий проміжок часу. Залежно від поставлених завдань колове тренування може включатися як у підготовчу, так і у основну частину заняття. Все залежить від того, що є головним у конкретній ситуації – переважний розвиток фізичних якостей або навчання і вдосконалення програмного матеріалу з гімнастики. Якщо слабка фізична підготовка студентської молоді перешкоджає повноцінному формуванню умінь і навичок, колове тренування слід проводити на початку основної частини заняття.

У комплексі колового тренування з програмного матеріалу гімнастики підбираються вправи, спрямовані на переважний розвиток м'язів плечового пояса, рук, живота і спини, збільшення рухливості суглобів, зміцнення всієї мускулатури, а також тренування вестибулярного апарату. Кількість вправ у комплексі залежить від переважної спрямованості розвитку фізичних якостей і коливається від 10 до 15 станцій.

Підбираючи комплекси, необхідно дотримуватися основного дидактичного принципу, тобто йти від простого до складного, чергувати активний відпочинок одних м'язових груп з відпочинком інших. Після важкої вправи слід підбирати більш легкі, що дають можливість відновити сили і заспокоїти дихання. Слід також поступово збільшити кількість станцій із вправами на силу.

За слабкої фізичної підготовленості необхідно давати обов'язкові завдання окремим студентами додому з подальшою перевіркою їхнього виконання на уроці.

Особливістю гімнастичної програми є те, що у ній більшість вправ чергується у динамічних і статичних упорах і висах, що вимагають координованих силових і вольових проявів. Це важливо враховувати при підборі вправ для спеціалізованого комплексу з гімнастики. Наприклад, підбираючи вправи для розвитку м'язів черевного преса, їх слід поєднувати з положенням у висах і упорах.

Вправи для рук і плечового пояса, пов'язані з упорами та висами, виконуються із застосуванням додаткового обтяження і опору партнера, амортизатора та ін.

Використовуючи колове тренування на другому і третьому році навчання, необхідно подбати про різноманітність комплексів і методичних варіантів, оскільки невдало підібраний комплекс, його одноманітність знижують інтерес до занять, що неминуче відображається на якості. Неодмінна умова успішного складання комплексу – нерозривний зв'язок між загальною фізичною і професійно-прикладною підготовкою на основі програмного матеріалу.

Зміст колового тренування на ігрових заняттях становлять ігрові станції. Протягом заняття студенти у певній послідовності переходять від однієї станції до іншої, виконуючи на кожній із них ігрові завдання разом з цільовими вправами, спрямованими на навчання, виховання і вдосконалення конкретних фізичних якостей.

У процесі занять не тільки відбувається розвиток фізичних якостей, але і удосконалюється техніка прийомів гри. Застосування різних варіантів буде диктуватися такими умовами, як фізична і технічна підготовленість групи і рік її навчання. У спеціалізовані комплекси з ігровою спрямованістю необхідно включати вправи з основної, атлетичної, прикладної і снарядної гімнастики з використанням різного інвентарю, легкої атлетики – вправи зі стрибків, метань і бігу, та важкої атлетики – вправи з різними обтяженнями.

Пропоновані вправи повинні підбиратися так, щоб кожна з них впливала на окремі групи м'язів і була розрахована на розвиток певних фізичних якостей. Для вдосконалення технічних прийомів спортивних ігор використовують комплексні вправи, що складаються з попередньо добре вивчених ігрових елементів.

Співвідношення кількості станцій з виховання фізичних якостей з ігровими станціями, спрямованих на вдосконалення вмінь і навичок технічних елементів або їхніх сполук, становить 3:1. При цьому необхідно уникати надмірного захоплення однією або іншою крайністю при підборі спеціалізованих комплексів на ігрових заняттях.

На секційних заняттях з ігор застосовується більше нових станцій для спеціальної цільової підготовки.

ПРИКЛАДИ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ

Комплекс 1 (рис. 1)

1. З положення сидячи, руки ззаду, піднімання ніг у кут з наступним поверненням у початкове положення.

2. З упору, лежачи на підлозі, віджимання від підлоги, згинання та розгинання рук.

3. З основної стійки присідати з винесенням рук з гантелями вперед і ставати навшпиньки, відвівши руки назад.

4. Лежачи на животі, руки за головою, піднімання і опускання тулуба, прогинаючи спину.

5. Лежачи на спині, згинання розгинання ніг і тулуба із захопленням руками гомілки.

6. З основної стійки стрибки через скакалку з обертанням вперед.

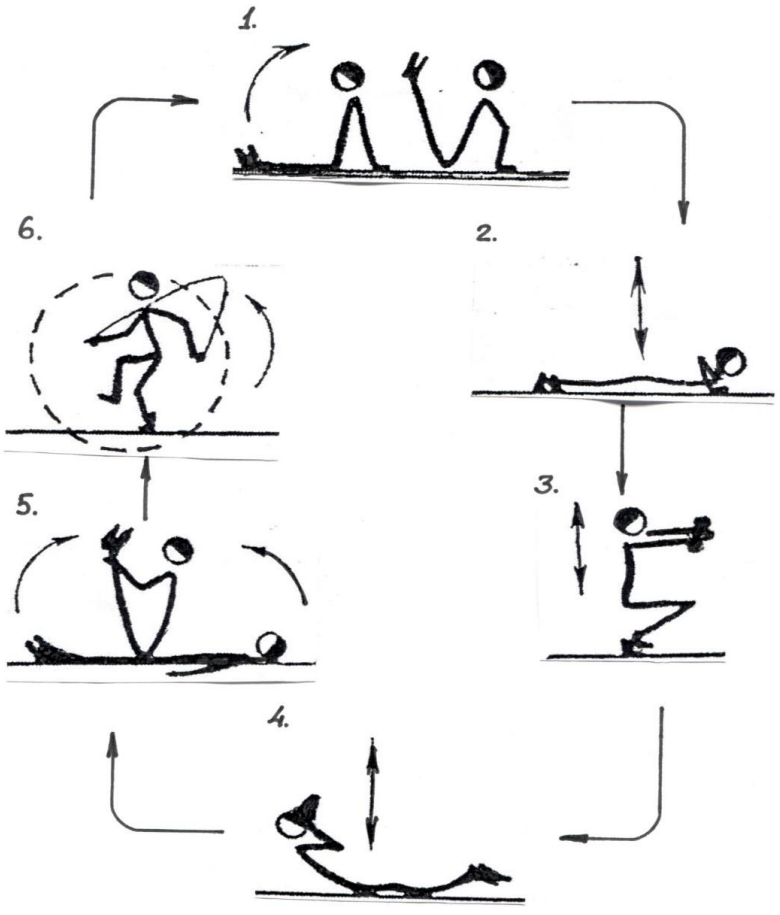


Рис. 1. Комплекс 1

Комплекс 2 (рис. 2)

1. Одночасний випуск і ловля двома руками тенісних м’ячів хватом зверху.

2. З основної стійки стрибки через обруч, що обертається вперед.

3. З основної стійки підкидання і ловля м’яча з одночасним торканням підлоги під час польоту м’яча.

4. З основної стійки почергове переступання гімнастичної палиці з подальшим перехопленням рук і обертанням палки назад вгору.

5. Лежачи на животі, підкидання і ловля тенісного м’яча (жонглювання).

6. Стоячи у одному метрі від стінки, перехід в упор на стінку з подальшим відштовхуванням і поверненням у вихідне положення.

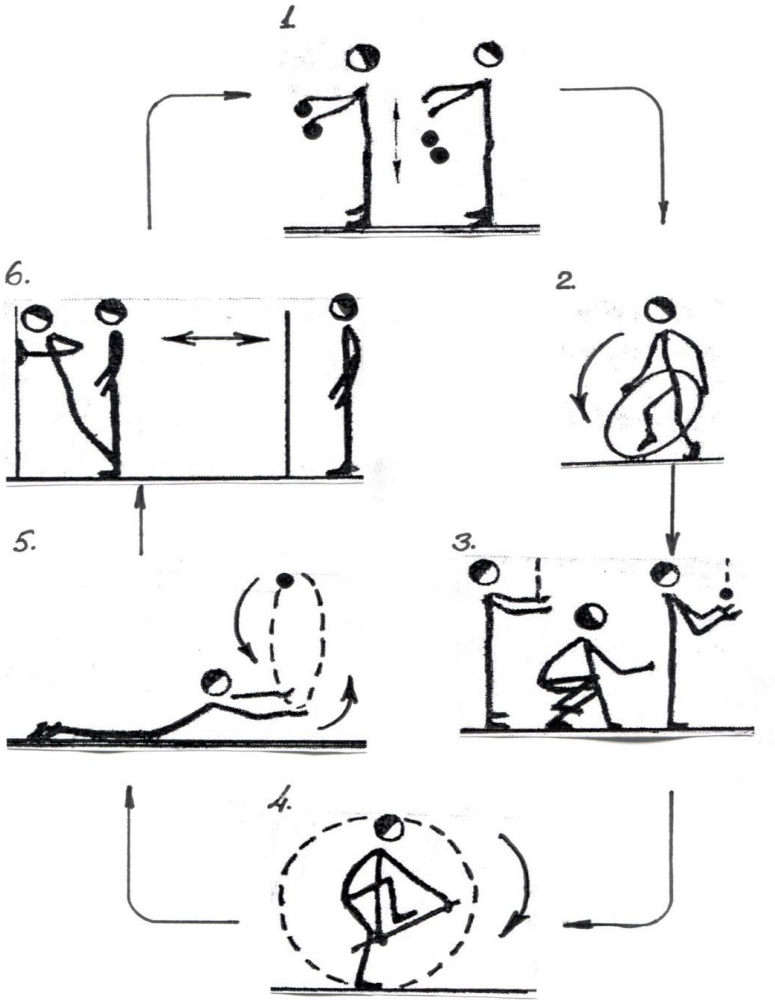


Рис. 2. Комплекс 2

Комплекс 3 (рис. 3)

1. Стоячи ноги на ширині плечей, схиляючись руками до підлоги, переходити в упор лежачи і навпаки, не згинаючи ніг у колінах.

2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, переходити у положення «міст», спираючись руками на рейки стінки.

3. Стоячи, ноги на ширині плечей, виконуючи коливальні рухи, обертати обруч на попереку.

4. Стоячи на гімнастичній стінці ноги нарізно, поступово перебираючи рейки, переходити в упор, зігнувшись.

5. Стоячи по черзі лівим (правим) боком, спираючись однією рукою на бум, виконувати махи однією ногою назад.

6. Стоячи зігнувшись, ноги нарізно з опорою рук на горизонтальну опору, виконувати пружні нахили тулуба.

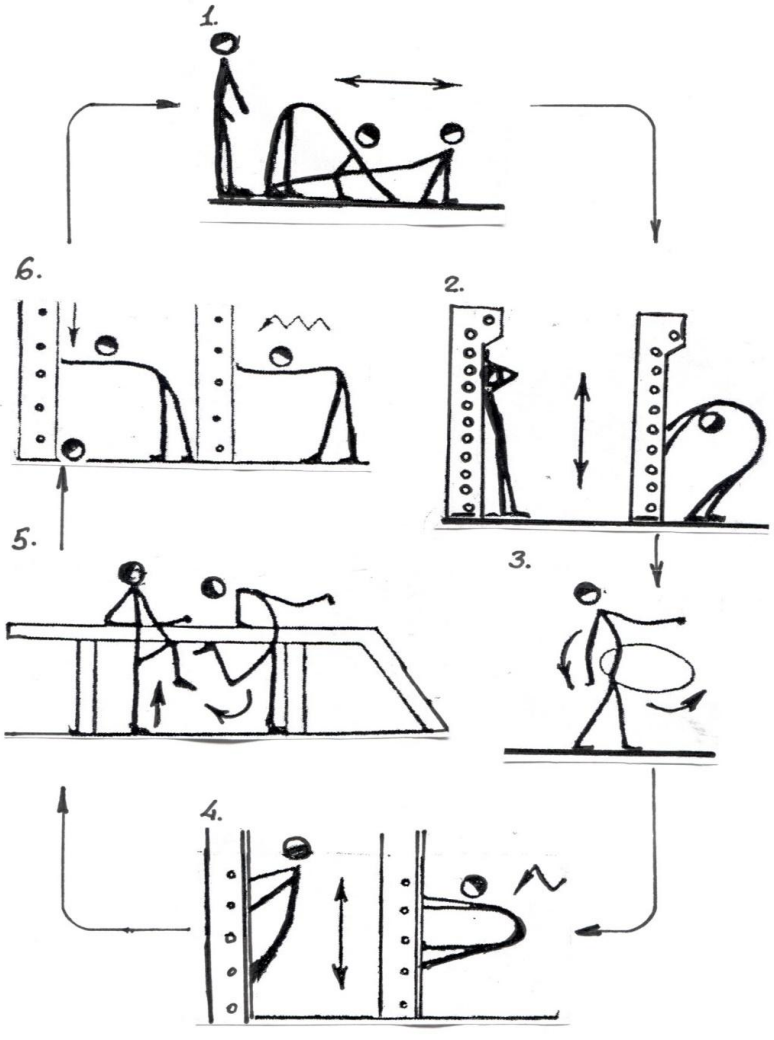


Рис. 3. Комплекс 3

Комплекс 4 (рис. 4)

1. Стоячи ноги на ширині плечей, малий м’яч знизу, підкидання і ловля м’яча з одночасним присіданням і торканням по черзі правою (лівою) рукою підлоги.

2. З виса на високій перекладині прогнувшись, згинання-розгинання ніг в угруповання.

3. Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, через нахили вперед із захопленням рук ззаду за рейку перехід у вис прогнувшись.

4. Стрибки через скакалку, прогнувшись з обертання вперед.

5. Сидячи руки ззаду, прогинання і опускання тулуба з відведенням голови назад.

6. Лазіння по похилому канату за допомогою рук і ніг.

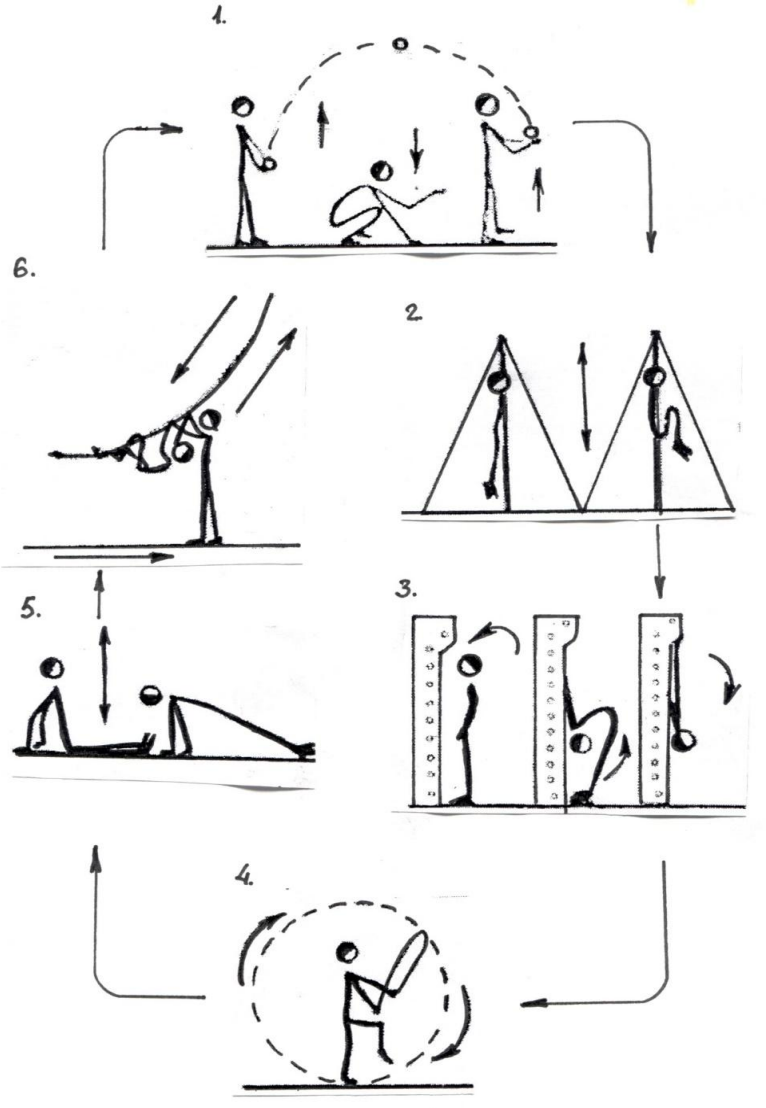


Рис. 4. Комплекс 4

Комплекс 5 (рис. 5)

1. Стоячи ноги нарізно, руки за головою, нахили вперед.

2. З упору сидячи, ноги нарізно, набивний м’яч між ніг, піднімати до вертикального положення ноги, з’єднавши їх разом.

3. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, набивний м’яч догори, виконувати нахили тулуба назад з відведенням по черзі правої (лівої) ноги за носок, торкаючись м’ячем рейок.

4. Стрибки на місці через скакалку, обертаючи вперед.

5. Лежачи животом на підлозі, руки вздовж тулуба, відведення ніг і тулуба назад з фіксацією положення прогнувшись.

6. Сидячи на лаві, взявшись руками за ближній край і закріпивши ноги за рейки гімнастичної стінки, пружинисті нахили вперед і назад.

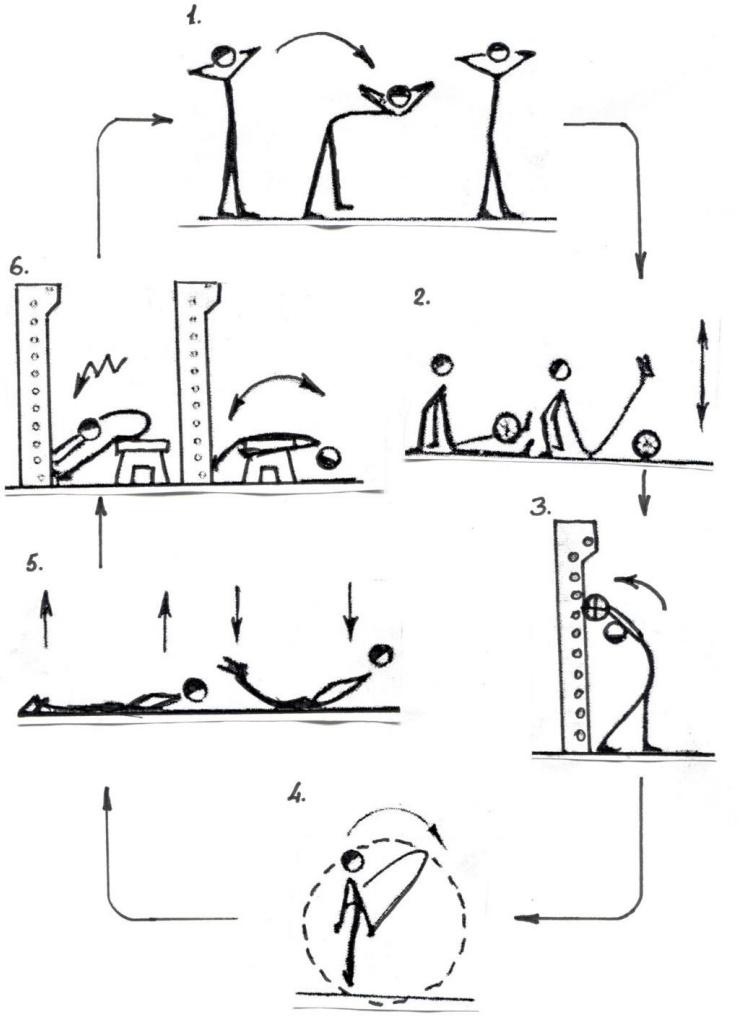


Рис. 5. Комплекс 5

Комплекс 6 (рис. 6)

1. Лежачи на спині, руки за головою, ставати на «міст», виконуючи пружинисті похитування, стоячи на голові.

2. З упору сидячи на підлозі спиною один до одного, з'єднавши руки у ліктьових суглобах, виконувати згинання та розгинання тулуба, спираючись на спину партнера.

3. Партнери стоять спиною один до одного, взявшись руками зверху, виконуючи почергові нахили вперед з партнером на спині.

4. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, перебираючи руками рейки, переходити у положення «міст» та повертатися у вихідне положення.

5. Лазіння за допомогою рук і ніг по гімнастичній стінці вгору і вниз на швидкість.

6. Партнери стоять, взявшись руками зверху, ноги на ширині плечей. Спільні обертання у правий і лівий бік.

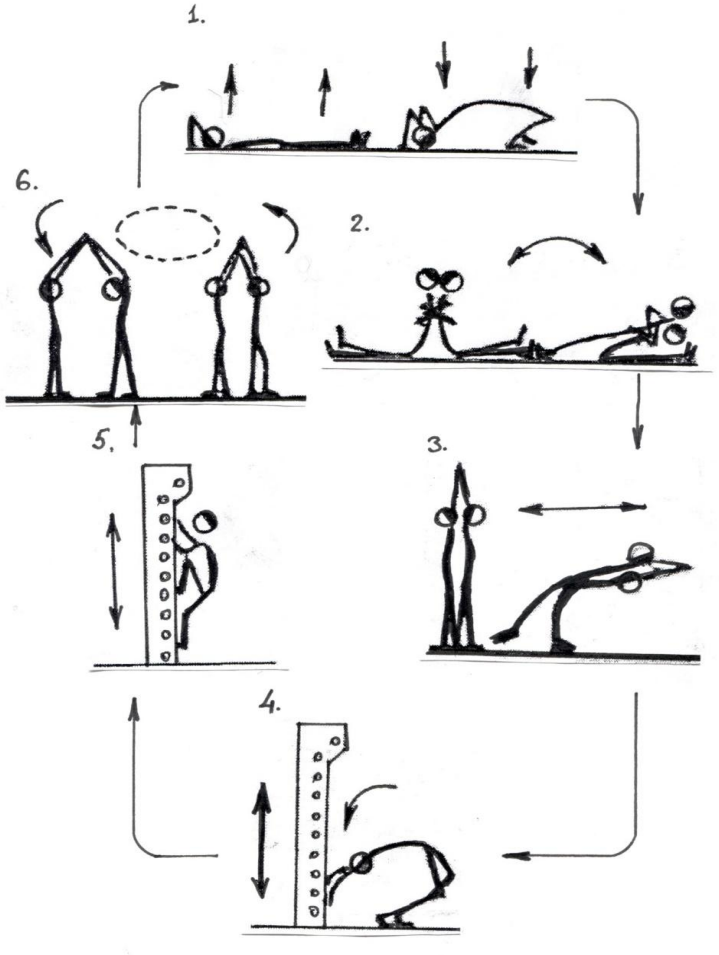


Рис. 6. Комплекс 6

Комплекс 7 (рис. 7)

1. З упору стоячи, зігнувшись з опорою на бар'єр, похитування, розтягуючи плечові суглоби.

2. З основної стійки біг на місці з високим підніманням стегна у максимально швидкому темпі.

3. З упору лежачи на лавці, віджимання, згинання і розгинання рук.

4. З упору сидячи руки ззаду, ноги в угрупованні, випрямлення ніг у кут з наступним поверненням у початкове положення.

5. Стрибки з двох кроків розбігу з діставанням баскетбольного щита.

6. З низького присіду пересування гусячим кроком вперед по прямій або по колу.

7. З високого старту човниковий біг з прискоренням на відрізках 20–30 м з повторенням 4–6 разів.

8. Стрибки у кроці з ноги на ногу через лінійки на відрізках прямої 10–20 м.

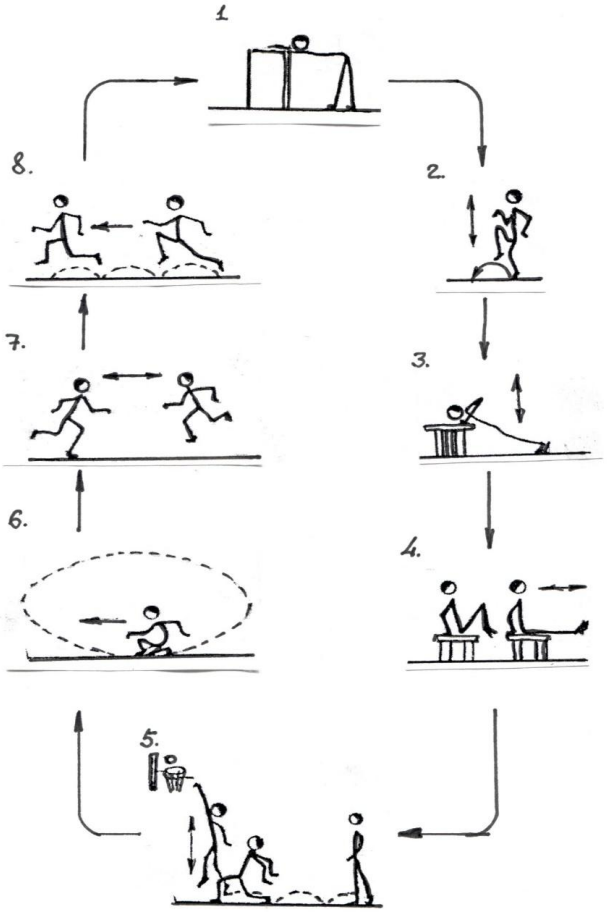


Рис. 7. Комплекс 7

Комплекс 8 (рис. 8)

1. Стрибки з ноги на ногу через лінійки на відрізках прямої 10–20 м.

2. З упору стоячи біля стіни, біг з високим підніманням колін у швидкому темпі.

3. Перехід через упор присівши, упор лежачи з подальшим поверненням у основну стійку.

4. З високого старту човниковий біг з прискоренням на відрізках 20 м повторенням 4–6 разів.

5. З низького присіду пересування гусячим кроком вперед або по колу.

6. Стоячи на місці, обертання гімнастичного обруча на поясі.

7. Лежачи на животі, тенісний м’яч у правій руці, почергове підкидання і ловля тенісного м’яча.

8. Верхня передача баскетбольного м’яча двома руками за допомогою стінки.

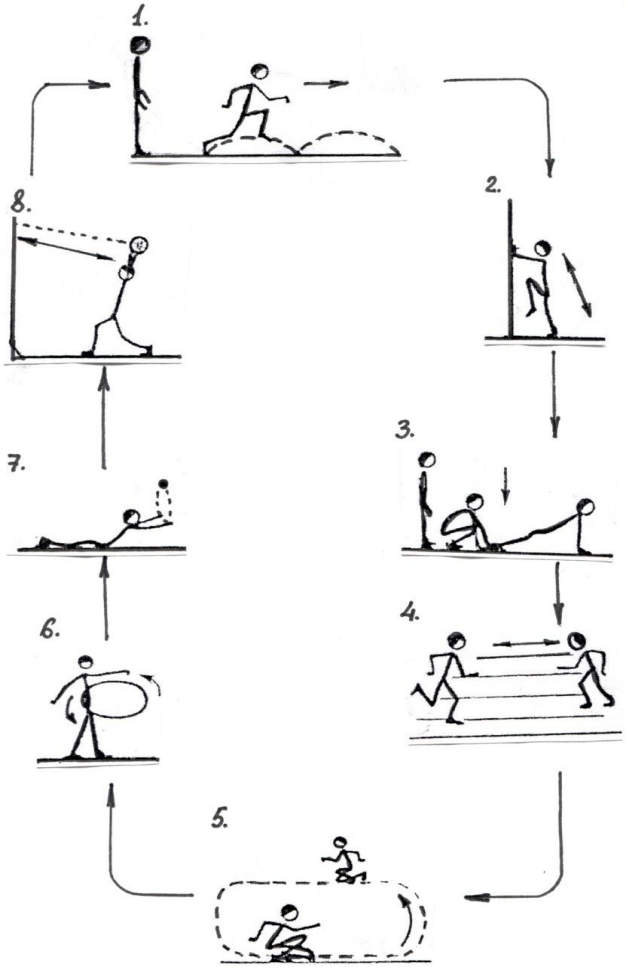


Рис. 8. Комплекс 8

Комплекс 9 (рис. 9)

1. З низького присіду стрибки з пересуванням вперед.

2. З основної стійки без відриву ніг і згинання колін перехід в упор лежачи з подальшим поверненням у початкове положення.

3. Лежачи на животі, по черзі ловля і підкидання тенісного м’яча.

4. Темпові стрибки на гімнастичну лаву і з лави з подальшим поворотом на 180 градусів і повторенням вправи.

5. В упорі об стінку біг на місці з високим підніманням колін на носках у швидкому темпі.

6. Стоячи правою (лівою) ногою на лавці, темпові стрибки над лавкою зі зміною поштовхової ноги у безопорному положенні.

7. Пружинисті похитування у випаді зі зміною ніг після 3–7 повторень.

8. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, тримаючись руками на рівні плечей, прогинання спини з відведенням рук вгору назад за рахунок почергового випаду вперед.

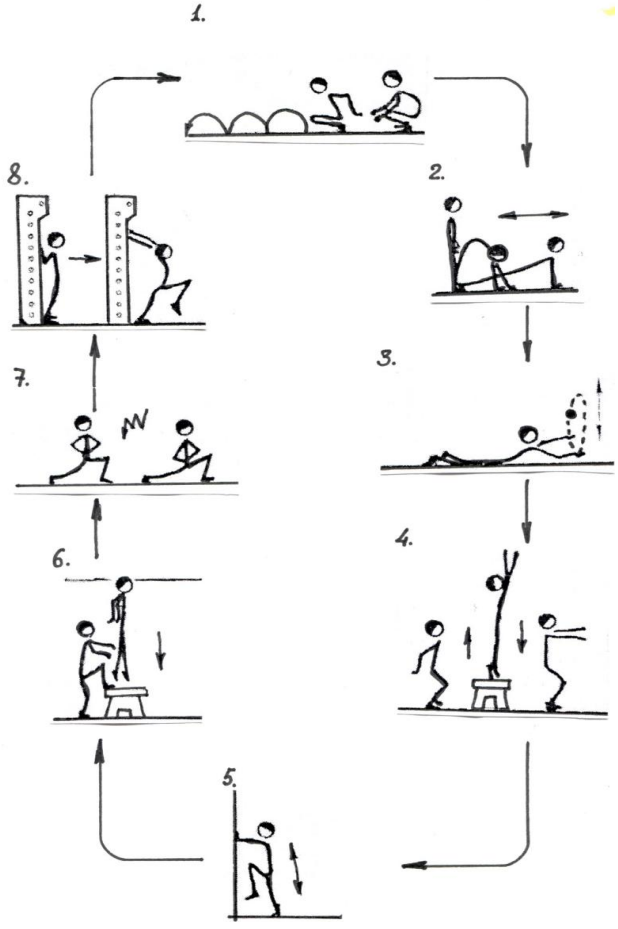


Рис. 9. Комплекс 9

Комплекс 10 (рис. 10)

1. Нахили вперед з руками за головою (лікті відведені у сторони).

2. Човниковий біг з прискоренням до середини по прямій.

3. Стрибки «змійка» через гімнастичну лаву з повторенням завдання.

4. Стоячи ноги нарізно з захопленням рейок гімнастичної стінки, пружинисті згинання тулуба.

5. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз за допомогою рук і ніг.

6. Присідати і вставати з грифом від штанги на плечах.

7. Лежачи на животі, передача і ловля м’яча з відскоком від стінки.

8. З присіду на одній нозі, інша з боку, руки за головою, переміщення центру маси з ноги на ногу.

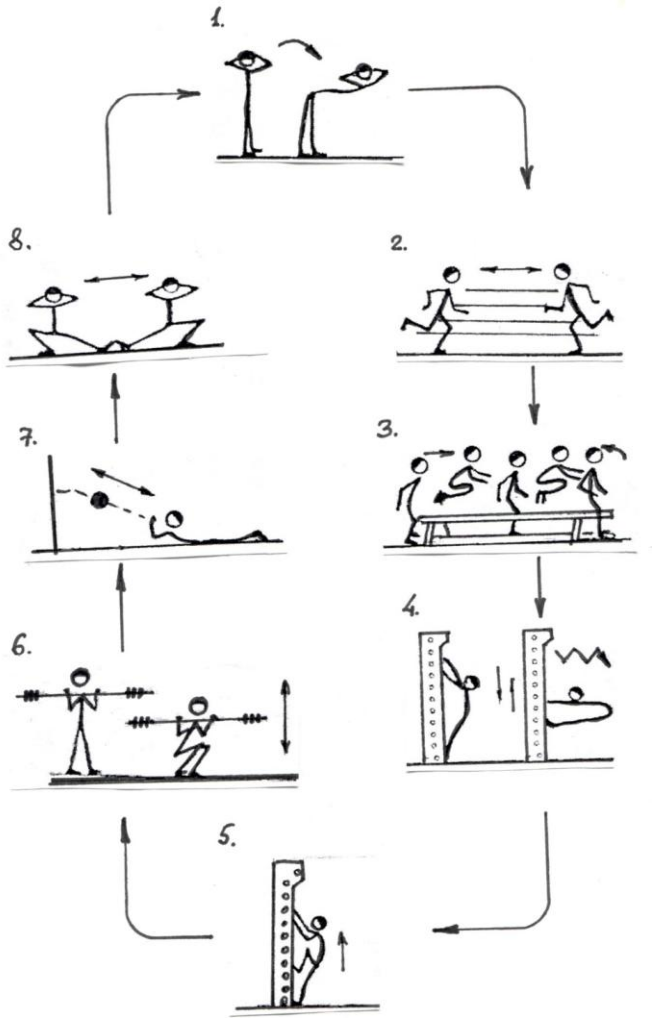


Рис. 10. Комплекс 10

Комплекс 11 (рис. 11)

1. Обертання м’яча навколо тулуба з чергуванням напрямку праворуч і ліворуч.

2. Стоячи зігнувшись (ноги нарізно), піднімати через сторони гантелі до горизонтального положення прямими руками.

3. Лежачи на животі, прогинання з відведенням рук і ніг вгору-назад.

4. Стоячи правою (лівою) ногою на лавці, помпові стрибки над лавкою зі зміною поштовхової ноги у безпечному положенні.

5. Човниковий біг з прискоренням по прямій.

6. Лежачи на спині, піднімати і опускати ноги, торкаючись ними за головою підлоги.

7. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз за допомогою рук і ніг.

8. Лежачи на спині, вижимання млинця від штанги, згинання і розгинання рук.

9. Сидячи на коні, ноги закріплені за рейки гімнастичної стінки, руки на поясі, нахили назад.

10. Лежачи на животі, кидки і ловля баскетбольного м’яча з відскоком від стінки.

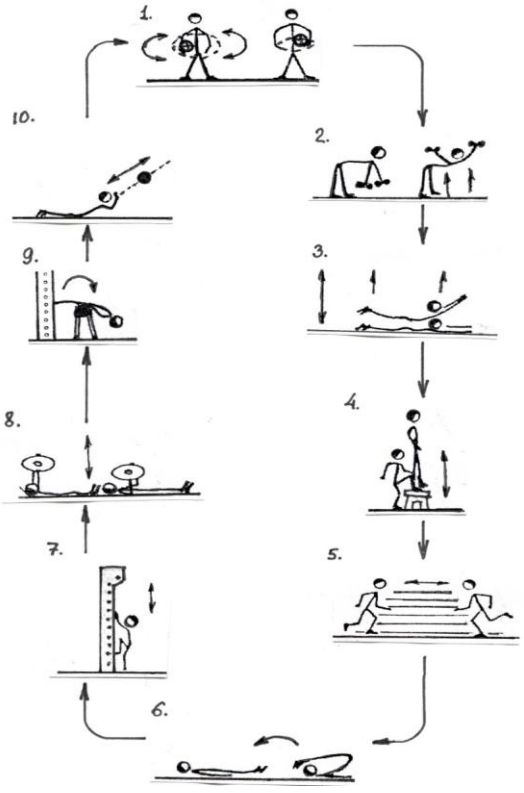


Рис. 11. Комплекс 11

Комплекс 12 (рис. 12)

1. Ходьба вперед і назад в упорі ззаду.

2. Перехід з основної стійки через упор, присівши в упор лежачи і навпаки.

3. Ходьба у низькому присіді по колу з набивним м’ячем на голові.

4. Присідати і вставати з грифом від штанги на плечах.

5. Стоячи ноги на ширині плечей, нахили вперед до горизонтального положення з грифом від штанги на плечах.

6. Стрибки через набивний м’яч з пересуванням вперед і повторенням завдання.

7. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз за допомогою рук і ніг.

8. Підйом ривком гирі до горизонтального положення двома руками, опускаючи її вниз по дузі між ніг.

9. Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі.

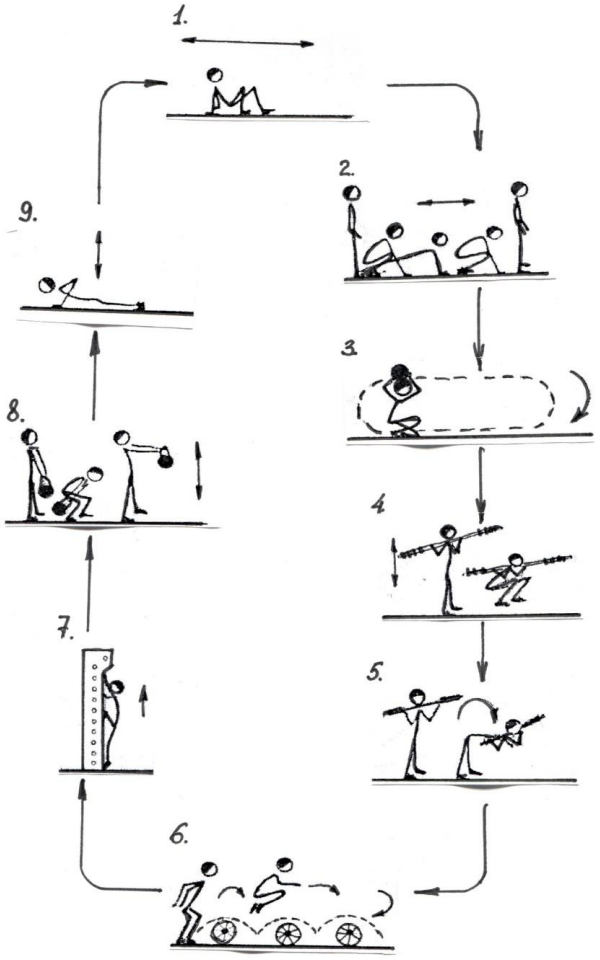


Рис. 12. Комплекс 12

Комплекс 13 (рис. 13)

1. Стоячи ноги на ширині плечей з млинцем від штанги, згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах.

2. Стоячи правою (лівою) ногою на лавці, темпові стрибки над лавкою зі зміною поштовхової ноги у безпечному положенні.

3. Стоячи ноги на ширині плечей, гиря внизу, силове підні-мання гирі до плеча і вгору.

4. Лежачи на підлозі, закріпивши ноги за рейку гімнастичної стінки, згинання та розгинання тулуба, торкаючись руками ніг.

5. Лежачи животом на лаві, руки вздовж тулуба, ноги закріп-лені за рейку гімнастичної стінки, піднімати і опускати тулуб, прогинаючи спину.

6. З упору лежачи на гімнастичній лаві, згинання та розги-нання рук.

7. З упору присівши, стрибки з пересуванням вперед у низь-кому присіді з опорою на руки.

8. З упору стоячи, стрибки на коня і з коня, прогнувшись у доскок.

9. Лежачи на спині, згинання та розгинання рук з млинцем від штанги.

10. З низького присіду пересування гусячим кроком вперед по прямій.

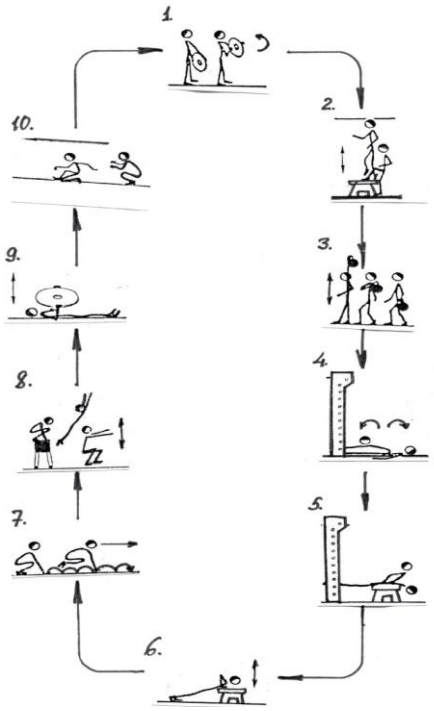


Рис. 13. Комплекс 13

Комплекс 14 (рис. 14)

1. З упору присівши, вставати з почерговим відведенням правої (лівої) ноги назад і руки вгору у сторону.

2. Стоячи правою (лівою) ногою на лавці, темпові стрибки над лавкою зі зміною поштовхової ноги у безопорному положенні.

3. Лежачи на животі, підкидання і ловля тенісного м’яча.

4. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз за допомогою рук і ніг.

5. Сидячи на лавці, піднімати вгору і опускати через боки вниз прямі руки з гантелями.

6. Згинати і розгинати руки у ліктьових суглобах, піднімаючи гантелі до плечей.

7. Човниковий біг з прискоренням до середини.

8. Піднімати у сторони руки з гантелями, стоячи зігнувшись.

9. Лежачи на спині, піднімати млинець штанги, згинаючи і розгинаючи руки.

10. Стоячи ноги нарізно гиря між ніг, виривання гирі вгору.

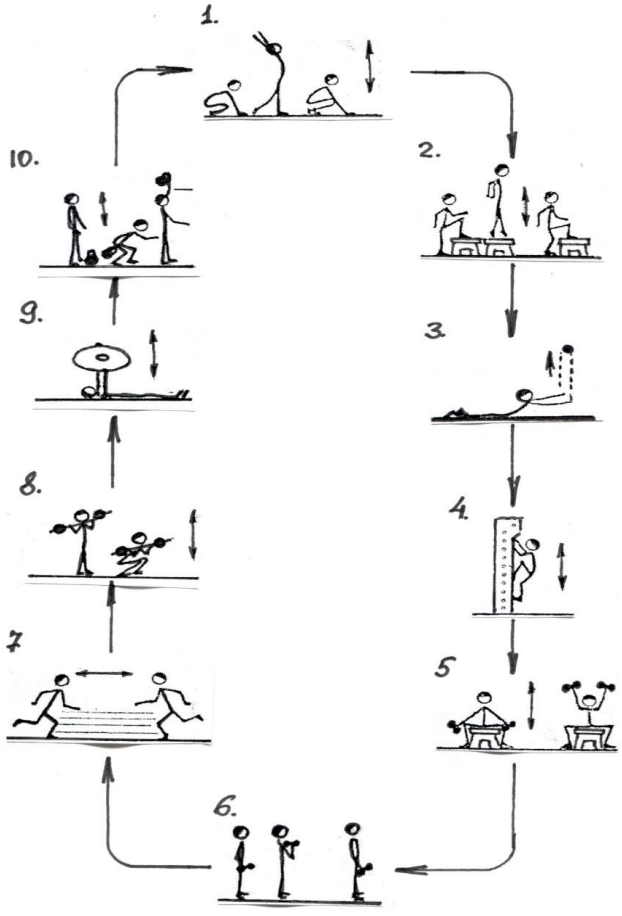


Рис. 14. Комплекс 14

Комплекс 15 (рис. 15)

1. Лежачи на животі, підкидання і ловля малого м’яча правою і лівою рукою.

2. Перехід з основної стійки в упор лежачи через упор присівши і навпаки.

3. Лежачи на коні животом, піднімати і прогинати тулуб вгору-назад.

4. Лазіння по канату за допомогою рук і ніг у два-три прийоми.

5. Стрибки з лави ноги нарізно і на лавку ноги разом з пересуванням вперед.

6. Човниковий біг з прискоренням на відрізках довжиною 15–20 м.

7. Стоячи правою (лівою) ногою на лавці, темпові стрибки над лавкою зі зміною поштовхової ноги у безпечному положенні.

8. Лежачи на животі, кидки і ловля м’яча з відскоком від стінки.

9. З полуприсіда руки ззаду стрибок з місця у довжину.

10. Стрибки через гімнастичну лаву змійкою з подальшим повторенням завдання.

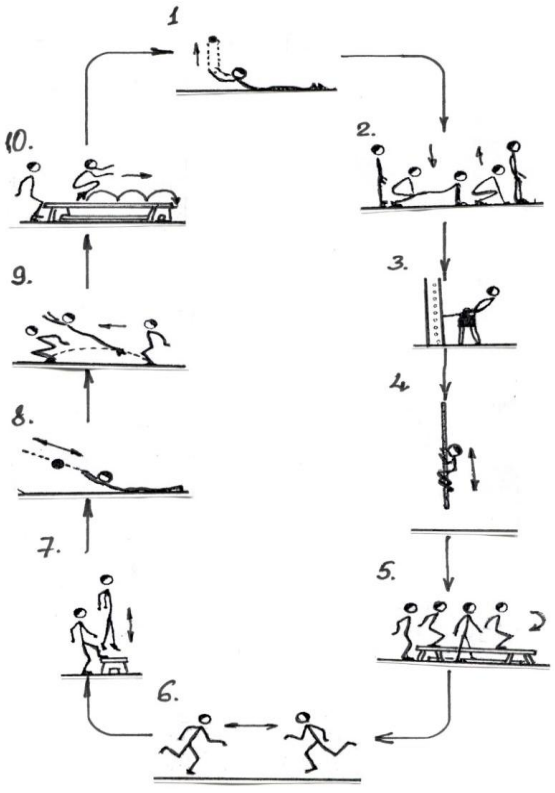


Рис. 15. Комплекс 15

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Alter G. Наука о гибкости / Alter. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.

2. Александров В. А. Атлетизм, сила, Красота и здоровье. / В. А. Александров, И. В. Александрова. – Херсон, 1990.

3. Алексеева З. Н. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом : методические указания / З. Н. Алексеева, В. С. Мельников. – Оренбург, 2003. – 37 с.

4. Амосов Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов, И. В. Муравов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Киев : Здоров'я, 1985. – 80 с.

5. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М, 1987.

6. Апанасенко Г. В. Физическое развитие людей и подростков / Г. В. Апанасенко. – К. : Здоров'я, 1985.

7. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – 2-е изд., перераб. и доп.– М. : Медицина, 1990. – 191 с.

8. Бальсевич В. А. Физическая активность человека / В. А. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1987. – 224 с.

9. Бойко В. Методика оцінки спеціальної витривалості в спортсменів хортингу / В. Бойко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – 141–150 с.

10. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / Валерій Бойко, Ігор Малинський, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – 151–161 с.

11. Булич А. Г. Физическая культура и здоровье / А. Г. Булич. – М. : Знание, 1991. – 64 с.

12. Булич А. Г. Здоровье человека / А. Г. Булич, И. В. Муравьев. – К. : Олімпійська література, 2003. – 424 с.

13. Бутенко Б. И. О путях быстроты / Б. И. Бутенко // Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 4. – С. 64–65.

14. Бутенко Д. И. Новое понимание двигательного навыка / Д. И. Бутенко // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 2. – С. 57–59.

15. Вайцеховский С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 310 с.

16. Волков В. М. Спортсменам об отдыхе / В. М. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 78 с.

17. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л. В. Волков. – К. : Вежа, 1998. – 190 с.

18. Гогулян М. Ф. Законы здоровья / М. Ф. Гогулян. – М. : Советский спорт, 2000.

19. Головин В.А. Физическое воспитание: учебник / В. А. Головин; под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М. : Высшая школа, 1983. – 391 с.

20. Готовцев П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 218 с.

21. Гриненко М. Ф. Путь к здоровью / М. Ф. Гриненко. – М. : ФиС, 1978.

22. Гульянц А. Е. Коловая тренировка путь к повышению плотности академических занятий по тяжелой атлетике / А. Е. Гульянц // Тяжелая атлетика: сборник статей. – 1973. – С. 50–52.

23. Гуревич И. А. Коловая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Минск : Высшая школа. 1985. – 254 с.

24. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. – М. : Гуманитарный издательский центр Владос, 1998. – 480 с.

25. Ільїніч В. І. Студентський спорт і життя: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. І. Ільїніч. – М. : АТ «Аспект Пресс», 1995.

26. Круцевич Т. Ю. Теорія и методика фізичного виховання : підручник для вузів фіз. вих і спорту : у 2-х т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – Т. 2. – 390 с.

27. Кряж Н. В. Коловая тренировка в физическом воспитании студентов / Н. В. Кряж. – Минск : Высшая школа, 1982. – 120 с.

28. Кузнецов В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов / В. В. Кузнецов. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – С. 108–112.

29. Линець М. М. Основы методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.

30. Лящук Р. П. Гімнастик : нав. посіб: у 2-х т. / Р. П. Лящук, А. В. Огнистий. – Тернопіль : ТДПУ, 2000. – 164 с.

31. Лящук Р. П. Гімнастик : нав. посіб: у 2-х т. / Р. П. Лящук, А. В. Огнистий. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 214 с.

32. Макаров А. К. Круговой метод тренировки / А. К. Макаров // Легкая атлетика. – 1966. – № 7. – С. 14–15.

33. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : уч. для студентов институтов физкультуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

34. Огнистий А. В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій) / А. В. Огнистий. – Тернопіль : ТДПУ, 2001. – 60 с.

35. Олешко В. Г. Силові види спорту / В. Г. Олешко. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.

36. Урманов А. Т. Оздоровительная физическая культура / А. Т. Урманов. – Мн. : Тесей, 2003. – 528 с.

37. Пирогова Е. А. Вплив фізичних вправ на працездатність і здоров’я людини / Е. А. Пирогова. – К. : Здоров’я, 1986. – 150 с.

38. Платонов В. М. Сучасне спортивне тренування / В. М. Платонов. – К. : Здоров’я, 1980. – 330 с.

39. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

40. Ратов В. А. О противоречии спортивного мастерства / В. А. Ратов // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 4. – С. 54–55.

41. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : Новый мир, 1999. – 336 с.

42. Рибковський А. Г. Функції мотивації в управлінні спортивним тренуванням / А. Г. Рибковський, В. І. Терещенко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 2. – С. 206–210.

43. Рибковський А. Г. Управління у спортивно-педагогічних системах : монографія / А. Г. Рибковський, В. І. Терещенко. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2006. – 284 с.

44. Сафронов Г. Б. Движение – залог зоровья / Г. Б. Сафронов. – М. : Знание, 1980.

45. Синяков А. Ф. Самоконроль физкультурника / А. Ф. Синяков. – М. : Знание, 1980.

46. Терещенко В. І. Атлетична гімнастика / В. І. Терещенко, О. В. Терещенко, І. Й. Малинський. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2011. – 234 с.

47. Терещенко В. І. Здорв'я і фізичне виховання студентів : навчальний посібник / В. І. Терещенко, В. П. Чаплигін. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2010. – 290 с.

48. Терещенко В. І. Фізична підготовка студентів засобами легко атлетики : навч. пос. / В. І. Терещенко, О. В. Терещенко. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2012. – 316 с.

49. Терещенко В. І. Здорв'я в системі цінностей студентів / В. І. Терещенко, Л. І. Коцеруба, С. А. Рябіна // Науковий часопис. – 2013. – С. 35–39.

50. Терещенко В. І. Спеціальні прави легкоатлета : навч. пос. / В. І. Терещенко. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2014. – 215 с.

51. Терещенко О. В. Загальні принципи організації самостійних занять : навч. пос. / О. В. Терещенко, В. І. Терещенко, І. Н. Малинський. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2015. – 200 с.

52. Терещенко В. І. Розвиток та здорв'я людини в європейській системі освіти : монографія / В. І. Терещенко, В. П. Чаплигін. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2008. – 200 с.

53. Теорія і методика фізичного виховання / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – 432 с.

54. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 2032 с.

55. Филин В. П. Тренировка юных спортсменов / В. П. Филин, А. Болдырев // Легкая атлетика. – 1970. – № 8. – С. 10–12.

56. Фомин Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 172 с.

57. Чунин В. В. Круговая тренировка и эффективность ее применения в вузе / В. В. Чунин // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 7. – С. 51–52.

58. Чунин В. В. Комплексно-круговая форма занятий по физическому воспитанию в вузе / В. В. Чунин, В. П. Филин // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 10. – С. 58–59.

59. Шмельков И. И. Круговая тренировка в занятиях с подростками и юношами / И. И. Шмельков. // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 4. – С. 41–42.

60. Шолих М. Круговая тренировка / М. Шолих. – М: Физкультура и спорт, 1966. – 174 с.

61. Шиян Б. Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Б. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2001. – 271 с.

62. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів : практикум / Б. М. Шиян. – Львів : Світ, 1993. – 184 с.

63. Шевченко А. А. Основи фізичного виховання : навч. посіб. для студ вищ. навч. закл. / А. А. Шевченко, Ю. А. Перевощіков. – К. : Вища школа, 1984. – 182 с.

Навчальне видання

СЕРІЯ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ»

Малинський Ігор Йосипович,
Терещенко Валерій Іванович,
Приступа Валерій Іванович

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Навчальний посібник

Відповідальний за випуск *Д. Ф. Салахова*

Редактор *Л. Б. Дьомена*

Форматування та
комп'ютерна верстка *Д. П. Завальніцька*

Здано до друку 17.05.2019. Формат 60×84/16
Папір офсетний № 1. Гарнітура «Times New Roman».
Друк. арк. 7,5.
Тираж 300 примірників. Замовлення № 789.

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром
Університету ДФС України
08200, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область, Україна

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 5104 від 20.05.2016