

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Мельник О.С., викладач кафедри фізичного виховання
Миколаївський національний аграрний університет*

Визначення «спосіб життя» є досить багатозначним, саме воно охоплює різні сфери життєдіяльності людей. Ми можемо спостерігати, як дане поняття застосовують у багатьох наукових дисциплінах і дослідженнях: у філософії, політології, соціології, педагогіці та інших галузях пізнання.

Спосіб життя – це система діяльності, яку обирає сам індивід. Кожен сам вирішує чи займатись йому спортом, чи навпаки мати схильність до куріння, алкоголю та інших речовин. Одним із основних важливих завдань освіти є виховання молоді щодо свого фізичного здоров'я, здоров'я оточуючих. Головним чинником формування здорової особистості є фізична культура і спорт. На сьогоднішній день вимоги до фізичної підготовки людей, їх стану здоров'я – зростають. Сучасна молодь стикається з серйозними проблемами здоров'я, такими як: хронічні ревматичні хвороби серця, неврози, гіпертонія, ожиріння, головні болі, астма, сколіоз тощо.

Фізична культура займає чинне місце у справах виховання молоді та у формуванні їх моральних цінностей. Адже саме фізичні вправи зміцнюють здоров'я, підтримують фізичну і розумову працездатність. Головною проблемою відсутності здобувачів на уроках фізичного виховання є одноманітність вправ, відсутність цікавого матеріалу та навичок. Ретельно підбираючи методи, викладачі прийшли до того, що метод колового тренування є більш відповідним для здобувачів. Він забезпечує високий емоційний стан учнів, дає змогу на підвищення навантаження, що впливає на рівень фізичної підготовки.

Характерною рисою даного методу є виконання комплексу із 6-10 вправ, тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретних функціональних систем організму. Вправи складаються із 4 - разового повторення певного комплексу за точно визначений час [1].

Рівень навантаження визначається індивідуально для кожного здобувача. Це застосовується на підставі результатів випробування за методом повторного максимуму для кожної вправи даного комплексу. Кожний здобувач у межах контролю за нормою робочих фаз і відпочинку виконує по черзі усі вправи з умовою досягти більш вищого результату в кожній з них. Показники виконаної роботи і ЧСС (за 10 с) відразу ж після роботи та в кінці інтервалів відпочинку записуються в індивідуальну картку. Завдяки цьому результату і будуть сформовані індивідуальні завдання.

Автори цього методу Р. Морган і Г. Адамсон вважали оптимальною індивідуальною початковою нормою тренувального максимуму (ПМ:2) у кожній вправі комплексу при трьохразовому проходженні кола [2].

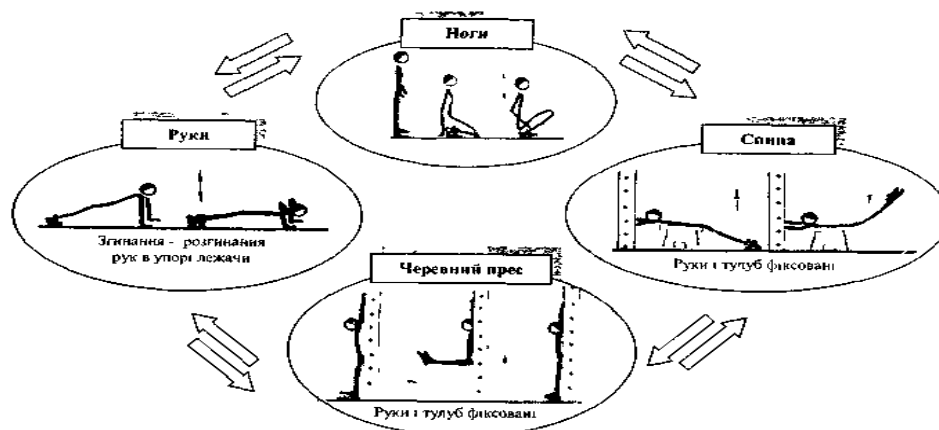


Рисунок 1 - Схема символічного зображення тренувального завдання з розвитку сили за методом колової вправи.

Головним завданням даного методу є:

- ✓ ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу;
- ✓ суворі регламентації фізичного навантаження, при цьому розвиток рухових якостей повинен мати тісний зв'язок із засвоєнням програмного матеріалу.

Отже, можна зробити висновок, що комплекси колового тренування включають фізичні вправи, які за своєю структурною найбільш відповідають умінням і навичкам того чи іншого розділу програми. Відсутність складності вправ дозволяє виконувати їх багаторазово й комплексно, як одну тренувальну роботу в цілому, протягом 30-60-90 хвилин за трьома основними варіантами колового тренування. Варіанти можна поділити на:

1. Екстенсивний: на кожному підході здобувач робить вправу у зручному для себе темпі, без завдання максимальної кількості повторень.
2. Інтенсивний темповий: на кожному підході здобувач намагається виконати якомога більшу кількість повторень вправи протягом точно визначеного часу.
3. Інтенсивний інтервальний: на кожному підході здобувач виконує визначену кількість повторень фізичної вправи. Все коло слід пройти якомога швидше [3].

Підводячи підсумок, можна сказати, що метод колового тренування дає змогу ефективно розподіляти час на тренування та вправи, використовувати час, який запланований для кожного здобувача. Даний метод порівняно з багатьма іншими робить тренування різноманітним, тим самим зацікавлює і активізує тих, хто займається.

Література:

1. Вільчковський Е.С. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури.,2015. - 42 с.
2. Циповяз А.Т., Севрюк М.П., Жданова М.А., Геращенко Б.І. Ефективність дозованих фізичних вправ. Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наукова монографія за ред. проф. С.С. Єрмакова - Харків, 2017. № 3. 109-111 с.