

УДК 796.035–057.87:796.011.3

Кокарева С.М.

канд. наук з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ТЕХНІЧНОГО ЗВО

Основна мета навчання у закладах вищої освіти – підготовка висококваліфікованих фахівців, здатних ефективно працювати за фахом, конкурентоспроможних на ринку праці, готових до професійного зростання, соціальної та професійної мобільності. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» одна з основних дисциплін навчального плану ЗВО, яка покликана формувати спеціальні знання, вміння та навички з використання засобів фізичної культури з метою забезпечення оптимальної життєдіяльності організму, фізичного та інтелектуального самовдосконалення. Методичний підхід до фізичної підготовки здобувачів вищої освіти повинен забезпечувати формування фізичних якостей, прикладних знань, умінь і навичок, які допоможуть швидко адаптуватися до виробничих умов і підвищити рівень професійної підготовки фахівців.

Одним з основних завдань фізичного виховання здобувачів освіти є розвиток фізичних якостей. Пошук засобів і методів вирішення даного завдання в навчальному процесі є актуальним. Досить ефективним методом розвитку фізичних якостей студентів на заняттях з фізичного виховання є метод колового тренування. Метою даного тренування є одночасний розвиток основних фізичних якостей і вдосконалення їх комплексних проявів – швидкісної сили, силової витривалості тощо.

Одним з найважливіших завдань при підготовці занять за методом колового тренування є моделювання спеціальних комплексів і вироблення алгоритмів для їх виконання з урахуванням рівнів фізичної підготовленості та функціонального стану студентів. Створення певної моделі розвитку фізичних якостей за методом колового тренування сприяє формуванню і вдосконаленню конкретних навичок, які виховуються у взаємодії і єдності,

підвищенню стійкості організму до навантажень, розширює рухові можливості.

У проведенні дослідження брали участь 75 здобувачів освіти НУ «Запорізька політехніка» технічних та економічних спеціальностей. Заняття проводилися у фітнес залі НУ «Запорізька політехніка» два рази на тиждень протягом одного семестру.

Основу колового тренування становило послідовне виконання спеціально підбраного комплексу фізичних вправ з використанням ряду методів. Здобувачі освіти переходять від однієї вправи до іншої, від снаряда до снаряду, від одного місця виконання до іншого, пересуваючись по колу або використовуючи фронтальний метод.

Вправами для колового тренування служать в основному відносно нескладні рухи. Ці вправи в більшості випадків мають ациклічну структуру. Рухи підібрані так, щоб забезпечити послідовний вплив на всі основні м'язові групи і в той же час дати достатнє навантаження на серцево-судинну і дихальну системи, що підвищує загальну працездатність організму.

Навантаження було підібрано строго індивідуально і враховувало підготовленість здобувачів освіти та їх стать. Основою формування навантаження в коловому тренуванні була фіксація виконаної роботи на кожній «станції» і підрахунок пульсу до і після проходження кола.

На кожному занятті змінювався підбір вправ, кількість кіл, час на виконання вправи і відновлення між вправами і колами, в залежності від завдань заняття.

Порівняння реакції пульсу на повторюване навантаження в колах дозволяє судити про адаптацію до навантаження. Таким чином, комплекс вправ є своєрідною функціональною пробою.

Варіанти колового тренування застосовувалися для рівномірного навантаження на всі м'язові групи, серцево-судинну і дихальну системи. Було виділено кілька варіантів колового тренування:

- за методом тривалого безперервного виконання вправ (заняття проводяться без перерв і складаються з декількох проходжень кола). Застосовується для розвитку загальної і силової витривалості;

- за методом інтервального виконання вправ. Застосовується для вдосконалення загальної, швидкісної і силової витривалості, швидкісно-силових якостей, максимальної сили, спритності.

- за методом повторного виконання вправ. Застосовується для розвитку швидкості, максимальної сили, швидкісної витривалості.

При виборі вправ і ступеня навантаження тренувальних комплексів дотримувалися наступні правила:

- для розвитку сили-кількість повторень до 10;
- для розвитку силової витривалості – від 11 до 30 повторень;

– для розвитку загальної витривалості – більше 30 повторень.

Змінюючи ступінь навантаження у вправах і проводячи їх відповідно до особливостей того чи іншого методу, можна розвивати або силу, швидкісну силу, силову витривалість або загальну витривалість.

Якщо складається певний комплекс з вправ, то необхідно розподілити їх відповідно до станцій колового тренування так, щоб були задіяні головні м'язові групи.

Для проведення занять з використанням методу колового тренування складався комплекс з 8-10 відносно нескладних вправ. Кожна з них має впливати на певні групи м'язів: рук, ніг, спини, черевного пресу. Простота рухів дозволяє повторювати їх багаторазово. Виконання вправ в різному темпі і з різних вихідних положень впливає на розвиток певних рухових якостей.

Після проходження кожної серії вимірювалася частота пульсу. Починати наступну серію потрібно тільки після повного відновлення (ЧСС – менше 120 уд/хв). Підрахунок пульсу дає можливість контролювати реакцію організму на запропоноване навантаження. Залежно від реакції організму на навантаження проводилася корекція.

Залежно від того, в якій фазі відновлення повторюється кожна наступна вправа, можна виділити три основні режими, які надають різний вплив на розвиток фізичних здібностей:

– кожна наступна вправа на занятті повторюється через короткі інтервали відпочинку, тобто в фазі недовідновлення. Відбувається систематичне зниження всіх показників працездатності. Такий режим чергування навантаження і відпочинку відповідає розвитку витривалості;

– кожна наступна вправа буде повторюватися через такі інтервали відпочинку, які забезпечують повернення функціональних показників до попереднього рівня, тобто у фазі повного відновлення працездатності. Такий режим характерний для занять, спрямованих на розвиток швидкісних, силових і координаційних здібностей;

– кожна наступна вправа повторюється через більш тривалі інтервали відпочинку, що збігаються з фазою підвищеної працездатності. При такому режимі від повторення до повторення спостерігається різноспрямована зміна рухових можливостей людини – м'язова сила і швидкість підвищуються, а витривалість знижується.

Після закінчення семестру проводилося контрольне тестування. Студенти на максимумі виконували наступні вправи:

1. Підтягування на поперечині: юнаки – високий, дівчата – на низькій.
2. Віджимання з упору лежачи: юнаки – від підлоги, дівчата – від лави.
3. Згинання-розгинання тулубу на підлозі 1 хв. (кіл. раз).
4. Стрибки зі скакалкою 1 хв. (кіл. раз).

5. Віджимання з упору ззаду на лаві.
6. Біг на біговій доріжці на певній швидкості максимальний час.
7. Стрибок у довжину з місця поштовхом двома ногами.
8. Нахил вперед з положення стоячи з прямими ногами на гімнастичній лаві (нижче рівня лави, см).

покращують роботу природного механізму детоксикації організму. Стрибки - це унікальна форма вправ, при якій невагомість досягається у вищій точці кожного стрибка та приземлення, також удвічі збільшується сила тяжіння при кожному відштовхуванні. Ця зміна тяжіння приносить користь кожному м'язу та кожній клітині тіла і дуже корисна для лімфатичної системи. Коли кров тече по тілу, лімфатична рідина проходить через кровоносні судини в