

УДК 796

Миргородський О.В.

старш. викл. ЗНТУ

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА ОСНОВІ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Одним із завдань процесу фізичного виховання у загальноосвітній школи є розвиток у дитини таких фізичних якостей, як витривалість, спритність, гнучкість та швидкість. Одним з перспективних засобів розвитку фізичних якостей здобувачів повної середньої освіти є метод колового тренування.

Колове тренування - це форма організації тренування (уроку, заняття) силового та/або аеробної спрямованості, що виконується за циклічної схемою і має на увазі опрацювання певних м'язів тіла та/або комплексного впливу. Колове тренування передбачає мінімальний відпочинок між вправами і виконання відразу декількох циклів («кіл») вправ за одне заняття.

При використанні методу колового тренування досягається максимальний ефект в розвитку рухових якостей учнів, завдяки тренуванням м'язового та нервового апарату в умовах обмеженого часу та чіткого індивідуального дозування вправ, регулярного їх чергування з відпочинком.

Колові тренування є ефективним методом збільшення витривалості серцево-судинної системи дитини, зміцнення роботи дихальної та м'язової систем.

Колове тренування не зводиться до використання якихось конкретних вправ або якогось одного тренувального методу, а є комплексною

організаційно-методичної формою організації рухових дій, що базується на використанні ряду окремих фізичних вправ

Узагальнення світового досвіду використання колового тренування на практиці дає підстави виділити екстенсивно – інтервальний метод проведення уроків з фізичного розвитку здобувачів повної середньої освіти як найбільш ефективний.

Зміст цього методу полягає в якісному виконанні окремих рухів з великою амплітудою в оптимальному для учня темпі. На виконання вправи та відпочинок виділяється однакова кількість часу, в середньому, по 30 секунд. Застосування певних стандартів під час колового тренування та відпочинку дозволяє зберігати на уроці дисципліну, а вчителю дає можливість стежити за тим, щоби всі учні виконували запропоновані вправи коректно. Чергування напруженої роботи з повноцінним відпочинком при систематичному зростанні навантажувальності дозволяє розвинути рухові якості, силову витривалість учнів, підвищити швидкісну силу.

Для проведення колового тренування учні, розділені на невеличкі групи (3-6 осіб), пересуваються «по колу» від одного спортивного снаряда до іншого для виконання чергової вправи. Після закінчення виконання чергової серії вправ учні повертаються до першого снаряда, таким чином, утворюється «коло».

В науково-методичній літературі можна знайти кілька варіантів проведення колового тренування:

- заснований на застосуванні безперервного методу. Тренування проводиться без перерви на відпочинок та передбачає проходження кожним учнем двох-трьох кіл вправ. Використання даного методу дозволяє розвинути силову витривалість, збільшити загальний фізичний розвиток;
- заснований на екстенсивно-інтервальному підході, що дозволяє розвинути силову та швидкісну витривалість учнів;
- колові тренування, в основі яких лежить застосування інтенсивно-інтервального методу, що дозволяє досягати максимальної ефективності при вдосконаленні швидкості, сили, силової витривалості.

Отже, аналіз літератури, методичних рекомендацій, які розглядають проблематику колових тренувань, дозволяє зробити висновок, що цей метод необхідно використовувати у процесі фізичного виховання учнів середньої школи з метою розвинення їх фізичних якостей.