

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).30

Терещенко В. І.
кандидат педагогічних наук, професор, зав. кафедрою ТМФВ
Український гуманітарний інститут
Полухін Ю. В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри ТМФВ
Український гуманітарний інститут
Коропатов Б. М.
магістр
Університет державної фіскальної служби України
Козлова К. П.
магістр
Університет державної фіскальної служби України

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

В статті розкрита сучасна основа методики колового тренування, що становить багаторазове повторення фізичних вправ та багаторазове повторення фізичних вправ за умови точного дозування навантаження в установленому порядку його зміни й чергування з відпочинком.

Ключові слова: фізична підготовка, колове тренування, станції, спеціальна підготовка, загальна підготовка.

Tereshchenko V.I., Polukchin Y.V., Koropatov B.N., Kozlova K.P. Organization of physical education lessons by method of circuit training.

The article covers the basis for method of circuit training, that consist of multiple repetition of physical exercises under the condition of exact dosage of loading in established sequence of change and rotation with rest.

The foundation of pedagogical approaches and key demands for circuit training are deeply connected to general principles of sports training. Circuit training looks like complex system of training process which is built on up-to-date achievements in scientific developments and modern organizational methodical approaches during training lessons with the purpose of implementation of individual group tasks and improvement of key moving abilities and their complex identifications.

Circuit training gives a chance to independently obtain knowledge from physical features, improve specific abilities and skills. Lessons on circuit training permit to carry out easier exercises without tools, and then gradually increase the tempo and the amount of repetitions.

Key words: physical preparation, circuit training, stations, specific preparation, general preparation.

Актуальність і постановка проблеми. Сучасну основу методики колового тренування становить багаторазове повторення 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. Колове тренування має вигляд складової 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 рухових якостей та їхніх комплексних виявлень.

Колове тренування дає можливість самостійно отримати знання, формувати фізичні якості, удосконалювати окремі уміння і навички. Заняття з колового тренування дозволяє виконувати простіші вправи без снарядів, а потім поступово збільшувати теми і кількість повторень.

Основною вимогою колового тренування є чітке виконання конкретних вправ, які підібрані й сконцентровані у заданому тимчасовому інтервалі. Під час виконання завдань чітко дотримуються послідовності виконання вправ від однієї станції до іншої.

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. Метод колового тренування – один із найефективніших методів, який дозволяє у короткі терміни успішно розвивати загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Мета дослідження. Вивчити питання організації навчальних занять з фізичного виховання за методом колового тренування.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури вітчизняних та закордонних вчених, тренерів, викладачів з питання навчальних та тренувальних занять за методом колового тренування.

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

Численні наукові роботи та результати опитування тренерів та викладачів дозволяє 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 [2].

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 урахуванням професійно-прикладної підготовки майбутніх спеціалістів за фахом. Тому під час складання комплексів колового тренування необхідно враховувати зазначені завдання [1]. 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 [4]. 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. Включення колового тренування у підготовчу частину заняття пов'язане з майбутньою ще більш інтенсивною роботою у основній частині заняття, 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 підводить до основної частини заняття.

Застосування колового тренування у основній частині заняття пов'язане з розвитком фізичних якостей в 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 швидко-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 [3,5].

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.

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 в одній залі.

Колове тренування слід поділити на чотири основних види:

- колове тренування за методом безперервно-поточної вправи;
- колове тренування за методом інтервальної вправи інтенсивним методом;
- колове тренування за повторним методом;
- тренувальні заняття за типом колового тренування [5].

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

Індивідуальне виконання завдань зустрічається частіше і застосовується у тому випадку, коли група невелика (до 10-12 осіб). Кожен студент може сам на окремій станції виконувати вправу із довільною кількістю повторень.

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

У практиці спортивного тренування частіше зустрічається інтервальний метод з дозуванням: 15 секунд роботи, 30-45 секунд відпочинок [4].

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.

Колове тренування, що здійснюється в умовах заняття з фізичного виховання, являє собою цілісну самостійну

організаційно-методичну форму занять 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) [5].

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, 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.

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

При використанні на заняття 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 порушувати 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.

Висновки. 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 та середні дистанції, стрибки у довжину і так далі. Після проведення контрольних випробувань викладач повинен визначити у якому напрямі слід вести фізичну підготовку студентів, щоб успішно виконати навчальні програми.

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.

Література

1. Булич А.Г. Здоровье человека / А.Г. Булич, И.В. Муравьев. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теория і 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.
3. Рибковський А.Г. Функція мотивації в управлінні спортивним тренуванням / А.Г. Рибковський, В.І. Терещенко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. - №2. – С. 206-210
4. Терещенко В.І. Фізична підготовка студентів засобами легкої атлетики: навч.пос. / В.І. Терещенко, О.В. Терещенко. – Ірпінь: Національна академія ДПС України, 2012. – 316 с.
5. Терещенко В.І. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи (для занять фізичною культурою і спортом): навч.посіб. / В.І. Терещенко, Д.І. Франків, Б.М. Коропатов – К.: Міленіум. 2021. – 232 с.

Reference:

1. Bulich A.G. Human health / A.G. Bulich, I.V. Muravyov. - K.: Olympic Literature, 2003. - 424 p.
2. Krucevich T.Yu. Theory and technique of physical communication: a handler for universities in physical communication. and sports in 2 volumes / T.Yu. Krucevich. - K.: Olimpiyska Literatura, 2003. – v.2 - 390 p.
3. Ribkovskiy A.G. Function of motivation in the management of sports training / A.G. Ribkovskiy, V.I. Tereshchenko // Theory and practice of physical wickedness. - 2004. - № 2. - S. 206-210
4. Tereshchenko V.I. Physical training of students in athletics: navch. / V.I. Tereshchenko, O. V. Tereshchenko. - Irpin: National Academy of DPS of Ukraine, 2012. - 316 p.
5. Tereshchenko V.I. Zahalhorozvyayuchi and spetsialny right (for occupying physical culture and sports): navch.posib. / V.I. Tereshchenko, D.I. Frankiv, B.M. Koropатов - K.: Milenium. 2021. - 232 p.