

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Однією з основних проблем підвищення рівня фахової дієздатності студентів різних спеціальностей є забезпечення належного фізичного стану, який складається з таких компонентів, як рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я майбутніх фахівців.

У процесі занять фізичною культурою для розвитку фізичних якостей студентів автори рекомендують застосовувати такі методи: ігровий, змагальний, повторний, перемінний, інтервальний, коловий (1, 2). Для оптимізації навчального процесу з фізичного виховання цікавим, на нашу думку, є застосування методу колового тренування. Тому метою нашого дослідження є розкриття особливостей використання методу колового тренування у процесі фізичного виховання студентів.

Згідно з думкою Н. В. Бачинської, основним завданням використання методу колового тренування на практичних заняттях є ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу при строгій регламентації та індивідуальному дозуванні навантаження при виконанні вправ (1, с. 156-162). Колове тренування складається із серійного (злитого або з інтервалами відпочинку) повторення вправ, підібраних та об'єднаних у комплекс в порядку послідовної зміни «станцій» (місце для кожної вправи з відповідним обладнанням). Вправи кожної «станції» направлені на розвиток певної групи м'язів ніг, рук, плечового поясу, черевного пресу, спини. Таким чином, основні м'язові групи одержують навантаження в певному чергуванні.

Отже, при розробці комплексів вправ методом колового тренування для фізичної підготовки студентів необхідно:

- визначити перспективну мету формування рухових якостей студентів з урахуванням фізичного розвитку та фізичної підготовленості на конкретному етапі навчання;
- провести аналіз накреслених вправ, пов'язуючи їх з навчальною програмою, враховуючи наявність спортивного обладнання та інвентаря;
- ознайомити студентів з методикою організації та проведення колового тренування;
- комплекс вправ колового тренування повинен проводитись в основній частині заняття залежно від його завдань;
- чітко дотримуватися певної послідовності при виконанні вправ та переходу з однієї «станції» на другу, а також інтервалу між колами при повторному проходженні комплексу.

На нашу думку, треба проаналізувати основні різновиди колового тренування.

1. За методом безперервної вправи (переважна спрямованість на розвиток загальної витривалості) – проводиться без перерв і складається з декількох

повторень проходження кола в залежності від кількості «станцій». Вправи на кожній «станції» і перехід між ними виконуються у вільному темпі, без урахування часу. Підвищення навантаження йде за рахунок збільшення повторень, або за рахунок переходу до наступного важчого комплексу.

2. За методом інтервальної вправи – проводиться з чіткими інтервалами відпочинку як між вправами, так і між колами (переважна спрямованість на силову і швидкісну витривалість). Зміст його полягає в тому, що рухи виконуються в оптимальному темпі, якісно, з великою амплітудою. На вправи і на відпочинок планується однаковий час. Стандартна тривалість роботи і відпочинку забезпечує на заняттях порядок, дисципліну, дозволяє стежити за точністю виконання завдань. Послідовне чергування роботи і відпочинку при систематичному підвищенні навантаження вдосконалює комплексний розвиток рухових якостей (силову витривалість, швидкісну силу).

3. За методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку – проводиться в помірному темпі виконання вправ (переважна спрямованість на силу, спритність і спеціальну витривалість).

Проходження двох-трьох кіл методом колового тренування в основній частині заняття вирішує, окрім завдань загальнофізичної підготовки, ще й завдання цілеспрямованого розвитку фізичних якостей комплексного характеру таких, як спеціальна витривалість, швидкісна сила, а також силова витривалість.

Доцільність подальшого використання 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 більш одного кола необхідно давати перерву (3-5 хв.), яка використовується викладачем для повторного виміру пульсу, розбору помилок, а також проведення заходів виховного характеру.

Таким чином, перевага методу колового тренування на заняття фізичного виховання зі студентами у наступному: найбільш проста і зручна форма проведення навчального заняття, полегшуються організація та контроль, викладач має можливість зосередити увагу на вирішенні основних завдань заняття, концентрується увага студентів на чітко усвідомленому і правильному виконанні самої вправи на «станції», виховуються самостійність, свідомість, ініціатива, підвищується відповідальність кожного студента та в цілому групи.

Крім того, метод колового тренування у процесі занять фізичного виховання забезпечить значне підвищення рівня функціональних можливостей та фізичної підготовленості студентів.

Список бібліографічних посилань:

1. Бачинська Н. В. Особливості використання кругового тренування для розвитку фізичних якостей. Начально-методичний посібник. Дніпро: 2017. С. 156 162.

2. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч.посібник. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.