

МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Борисов М. А.

Кам'янський коледж фізичного виховання

Актуальною проблемою в тренувальному процесі є точність індивідуального планування тренувальних навантажень та його застосування в практичній діяльності. За останні декілька десятиліть широке застосування знайшли методи кругового тренування як цілісної організаційно-методичної форми фізичної підготовки, яка включає в себе ряд приватних методів строго регламентованої вправи з вибірковою дією. Основою кругового тренування є багатократне виконання відповідних дій, рухів в умовах точного дозування навантаження і точного порядку його змінення і чергування з активним чи пасивним відпочинком. Виходячи з вище сказаного, режими тренування можуть бути аеробними, анаеробними чи аеробно-анаеробними. В залежності від підбору вправ можливо також підвищувати технічну підготовку.

Кругове тренування – одна із ефективніших організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ. Свій початок веде від англійських спеціалістів Р. Моргана та Г. Адамсона з 1952 року. Незалежно до цього методу прийшов Б. Фрактман в 1955 році. Також принципи та методи кругового тренування знайшли своє відображення в роботах німецького спеціаліста М. Шоліха, радянських вчених Л. Геркана, Х. Муртазіна, М. Пейсахова, Г. Хачатурова, В. Чуніна, В. Філіна, В. Кряжа. Організацію кругового тренування з урахуванням індивідуальних можливостей висвітлив Л. В. Волков [2, с. 91], В. М. Платонов [5]. Також його описали В. А. Романенко і В. А. Максимович. Групи засобів для кругового тренування були в свій час запропоновані І. А. Гуревич [3].

Для успішної реалізації мети та завдань тренування, занять фізичним вихованням студент має знати вимоги що до свідомих активних занять, до дисципліни самостійності і т.п. Простота вправ в круговому тренуванні; (максимальне повторення МП), їх індивідуальне прогнозування $\left(\frac{МП}{2}, \frac{МП}{4} \text{ і т.п.}\right)$ допоможуть студентам скоріше добитися успіхів і визвати пов'язані з цим позитивні емоції. Це особливо цінно для укріплення упевненості в собі, для свідомої і активної участі в удосконаленні своїх фізичних якостей, а отже і здоров'я [7, с. 57].

Систематично проводити кругове тренування, значить систематично підвищувати навантаження. Крім того це означає, що

взятий комплекс вправ має виконуватися в одній і тій же послідовності.

Застосування кругового тренування з напрямом на розвиток сили, пружності, витривалості, гнучкості і спритності лише в тому випадку відповідає своїй меті, коли досягнуті зрушення в розвитку цих якостей стають стійкими протягом довготривалого часу.

Стійкість рухових якостей високого рівня прямо залежить від відрізка часу, протягом якого удосконалювались ці якості [2, с. 91].

Рекомендується після досить тривалої стандартизації тренувального часу, підвищувати ступінь навантаження, чи змінювати методичне оформлення комплексу. Наприклад, після використання тривалої роботи використовувати в круговому тренуванні інтервальний метод в його екстенсивній та інтенсивній формі [6, с. 59-60].

Рекомендується на заняттях з фізичного виховання підвищувати навантаження на зразок циклічної будови спортивного тренування.

На заняттях з легкої атлетики використовуються відомі методи – тривалої роботи, повторної, екстенсивно-інтервальної і інтенсивно-інтервальної. Переважно в цій послідовності різновідсотково використовуються ці методи. Особливо в базовому, втягуючому та розвитку загальної фізичної підготовки мезоциклах. Що стосується мікроциклу або тренувального заняття то в них застосовувались вправи кругового тренування в послідовності: витривалість, сила, гнучкість; пружність, гнучкість, координація; швидкість на витривалість, сила, гнучкість [3, с. 16; 7, с. 49].

Вправи підбираються таким чином, щоб вони забезпечували вплив на указані нижче м'язові групи: вправи для розвитку мускулатури ніг, вправи для розвитку мускулатури рук і плечового поясу, вправи для укріплення м'язів черева, вправи для укріплення м'язів спини.

На заняттях з легкої атлетики напряму спринтерського бігу та бігу на середні відстані були застосовані різноманітні по структурі та складності вправи. Кількість станцій в колі від 6 до 10.

Інтервал відпочинку між станціями 5-7 хв., для активного відпочинку використовувати вправи для гнучкості, особливо нижніх кінцівок. Відновлення до ЧСС 115-120 уд./хв.

Аналіз змін рівня результатів в групі циклічних видів легкої атлетики (спринт та середні відстані) в складі 45 студентів першого та другого курсів – чоловіків та жінок проведений впродовж частини підготовчого періоду: втягуючий, перший базовий та розвитку фізичних якостей – трьохтижневі мезоцикли. Заняття проводились в позааудиторний час. Відмічено ефективну дію вправ кругового тренування на підвищення швидкісно-силових можливостей, загальної і спеціальної силової витривалості, а також підвищення гнучкості у жінок. Так, у бігу на 60 м результат виріс на 29,7% у жінок, на 24,6% у

чоловіків. В бігу на середні відстані було зростання результатів на 15% у жінок, 19,3% у чоловіків. В стрибках у довжину з місця результат змінився позитивно на 22,4% у жінок і на 24% у чоловіків.

Були розроблені методичні рекомендації кругового тренування для позааудиторних занять студентів легкою атлетикою. В процесі фізичного виховання занять студентів легкою атлетикою у навчальному закладі із застосуванням кругового тренування при п'ятиразових заняттях на тиждень спостерігався приріст функціональних силових, швидкісно-силових, рухових можливостей.

Список використаних джерел:

1. Бачинська Н. В., Саричев В. І. *Основи інноваційних технологій фізичного виховання*. Матеріали регіональної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах». Дніпропетровськ, 2013. С.295–299.
2. Волков Л. В. *Методика виховання фізичних здібностей учнів К. : Радянська школа, 1980. 104 с.*
3. Гуревич И. А. *Круговая тренировка при развитии физических качеств*. Минск : Высшая школа. 1985. 225 с.
4. Куду Ф. О. *Легкоатлетические многоборья*. М. : Физкультура и спорт. 1981. 144 с.
5. Платонов В. М., Булатова В. М. *Фізична підготовка спортсмена*. К. : Олімпійська література, 1985. 320 с.
6. Чунин В. В., Филин В. П. *Комплексно-круговая форма занятий по физическому воспитанию в ВУЗе. Теория и практика физической культуры*. 1972. №10. С. 58–62.
7. Шохин М. *Круговая тренировка ; пер. с нем. Л. М. Мирского ; под общ. ред. Л. П. Матвеева М. : Физкультура и спорт, 1966. 174 с.*

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ

Бугай В. І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Новік С. М.

В сучасних умовах актуальною є проблема фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів. Погіршення екологічної ситуації, негативні зміни в умовах повсякденного життя негативно впливають на здоров'я дітей та підлітків, знижують їхню фізичну підготовленість.

Особливо схильні до дії цих впливів діти шкільного віку, тому що саме в цей період найбільш активно йде процес формування