

Література:

1. Корносенко О. К. Робоча програма навчальної дисципліни «Основи наукових досліджень у фізичній культурі» підготовки здобувачів освітнього ступеня бакалавр за спеціальністю 014. Середня освіта (Фізична культура) / 017 Фізична культура і спорт; предметною спеціалізацією 014.11. Середня освіта (Фізична культура) / 017 Фізична культура і спорт. – Полтава, 2018. – 12 с.
2. Тараненко І. В. Робоча програма навчальної дисципліни «Технології тестування рухових здібностей» підготовки здобувачів першого рівня вищої освіти «бакалавр» спеціальністю / предметною спеціалізацією/предметною 014 Середня освіта спеціальністю / спеціалізацією – 014 Середня освіта (Фізична культура) – 2018 р. – 12 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ЖІНОЧОМУ ФУТЗАЛІ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Шаповал Євгенія, Воскобойник Анна, Тищенко Аліна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Постановка проблеми. Організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, що відповідає сучасному методу колового тренування уперше застосували англійські фахівці Р. Морган і Г. Адамсон з метою підвищення зацікавленості школярів і студентів до занять. Вони назвали цей метод «Circuit-training». У подальшому метод колового тренування під назвою «kreistraining» набув широкої популярності в колишній НДР (М. Шолих) [5] та в інших країнах. В роботі білоруського фахівця І. Гуревича [3] наводиться 1500 вправ для колового тренування, які згруповані ознакою їх переважного впливу на розвиток тієї чи іншої рухової якості.

Гра у футбол вимагає прояву силових здібностей: гравці повинні проявляти силові здібності при виконанні рухів з м'ячем: удари, передачі, ведення; і без м'яча: відкривання, стартів, стрибків, поштовхів і інше в незначні проміжки часу. Фізична підготовка є одним із ключових компонентів підготовки жінок, які займаються футболом. Фізична підготовка є основою навчально-тренувального процесу з футболу, це процес формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей необхідних для гри у футбол. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка(ЗФП) –

процес формування рухових умінь і навичок, вдосконалення фізичних здібностей, спрямованих на усебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. Її головними завдання є зміцнення здоров'я, забезпечення усебічного і гармонійного фізичного розвитку людини, створення основ для спеціальної фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка (СФП) – це процес розвитку фізичних якостей, що забезпечує переважний розвиток тих рухових здібностей, які потрібні для конкретного виду спорту [2-4 та ін.].

Сила, є одним із ключових компонентів розвитку фізичних якостей необхідних для гри у футзал. Сила – це здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язової напруги. Силкові здібності розділяються на власне-силкові (статичний режим, повільні рухи) і швидко-силкових (динамічна сила, що проявляється в швидких рухах).

Робота є актуальною, тому що в ній розглядається проблема розвитку силових здібностей у футзалісток, що необхідне для досягнення високих спортивних результатів.

Виходячи з усього вище зазначеного, метою нашої статті є виявлення ефективності змісту навчально-тренувального процесу для розвитку силових якостей у футзалісток методом кругового тренування.

Виклад основного матеріалу. Сучасне становлення футзалу як виду спорту вимагає у гравців забезпечення високої інтенсивності фізичного розвитку. Рівень силової підготовленості не тільки відображає розвиток рухових функцій в цілому, але є однією з головних і найбільш помітних ознак фізичного вдосконалення. Силова підготовка футзалісток є основним компонентом фізичної підготовки. Засобами техніко-тактичної підготовки її не вирішити.

Метод колового тренування забезпечує високу моторну щільність тренування, дає змогу виконати великий обсяг вправ, одержати значне навантаження і підвищити рівень фізичної підготовленості футзалісток.

У своїх працях науковці (Е. Іванченко, Ю. Компанієць, О. Корносенко, М. Севрюк та ін.) характеризують колове тренування як форму занять фізичними вправами, направленими в основному на комплексний розвиток фізичних якостей. Одна з найважливіших особливостей цієї форми занять – чітке нормування фізичного навантаження і в той же час його чітка індивідуалізація [1, 5 та ін.].

Вправи у коловому тренуванні з футзалу підбираються так, щоб вони не лише забезпечували послідовність впливу на всі основні м'язові групи, а й ефективно впливали на різні системи організму. У тренуванні потрібно прагнути не стільки до підвищення сили всіх м'язових груп, скільки до правильного співвідношення силових показників різних м'язових груп.

Для розвитку силових якостей у футзалісток необхідно використовувати дві групи вправ: силові вправи у залі, силові вправи у тренажерному залі.

У свою чергу до початку спеціальної силової підготовки необхідно приділяти увагу аеробним можливостям організму. Це прискорить пристосування організму до фізичних навантажень. Надалі елементи силової підготовки повинні бути присутніми впродовж всього року, і 1-2 заняття на тиждень забезпечать необхідний рівень силових показників. При переході до інтенсивної роботи силового характеру погіршуються показники спортивної техніки. У зв'язку з цим силова підготовка повинна виконуватися без порушення футзальних координаційних навичок, оскільки силова і технічна підготовка не мають логічної спадкоємності. Силове тренування у періоді змагань, чемпіонатів чи кубків ґрунтується в кращому разі на підтримці рівня вже придбаної сили (її рекомендується проводити 1 раз на тиждень) і використовувати лише в невеликих об'ємах як засіб для підтримки на високому рівні швидкісно-силової підготовки. Об'ємна силова підготовка в цей період недоцільна [2-4 та ін.].

У коловому тренуванні футзалістки розбиті на невеликі групи (на 3-6 чоловік), переходять від виконання однієї вправи до іншої, від снаряда до снаряда, від одного місця виконання до іншого, пересуваючись ніби по колу. Закінчивши виконання останньої вправи в даній серії, вони знов повертаються до першої, таким чином, замикаючи коло. Назва такого тренування – «коло» – чисто умовне.

Виділяють декілька варіантів колового тренування:

– по методу тривалої безперервної вправи. Тренування проводяться без перерв і складаються з одного, двох або трьох проходжень кола. Застосовуються, в основному, для розвитку загальної і силової витривалості;

– по методу екстенсивної інтервальної вправи. Застосовується для вдосконалення загальної, швидкісної і силової витривалості, швидкісно-силових якостей;

– по методу інтенсивної інтервальної вправи. Він розрахований на вдосконалення швидкісної сили, максимальної сили, швидкісної і силової витривалості;

– по методу повторної вправи. Його пропонується використовувати для розвитку максимальної сили і швидкісної витривалості.

Не дивлячись на всі позитивні сторони колового тренування, його не можна розглядати як універсальний метод, здатний замінити всі інші. Він повинен застосовуватися у поєднанні з іншими організаційно-методичними формами, у тому числі і в окремих заняттях, займаючи в цьому випадку частину часу (30-35 хв.) У коловому тренуванні, як правило, використовується 6-12 станцій з певними вправами на кожній з них, на яких футзалістки послідовно виконують запропоновану роботу [1-4 та ін.].

Недоцільно в кожному коловому тренуванні пропонувати абсолютно нові комплекси вправ, оскільки значний час йтиме на їх освоєння і істотно знизиться проходження станцій відбувається через одне-два заняття, і далі тренування проходять на хорошому рівні.

Таким чином, для розвитку силових якостей у футзалісток доцільно використовувати метод колового тренування, який забезпечує комплексний вплив на різні групи м'язів. Вправи проводяться по станціях і підбираються так, щоб кожна подальша серія включала в роботу нову групу м'язів. Число вправ, що впливають на різні групи м'язів, тривалість їх виконання на станціях залежать від задач, які поставлені та вирішуються у навчально-тренувальному процесі, вік, стать і підготовленості тих, що займаються.

Література:

1. Корносенко О. К. Особливості проведення функціонального тренування з юнаками-старшокласниками // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: [збірник наукових праць. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова / [редкол. В.П. Андрущенко [та ін.]]. / О. К. Корносенко. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013.- Серія 15., Вип. 4. – С. 495–500.
2. Ротерс Т. Т. Фізична підготовка старшокласників у процесі профільного навчання за спортивним напрямком: [метод. посіб. для вчит. фіз. культ. загальноосвіт. навч. закл. та студ. ін-ту фіз. вих. і спорту] / Т. Т. Ротерс. – Луганськ : Резніков В. С., 2009. – 111 с.

3. Ціпов'яз А. Т., Сервюк М. П., Жданова М. А., Геращенко Б. І. Ефективність дозованих фізичних вправ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. – №3. – С. 109–111.
4. Шаповал Є. Ю. «Міні-футбол (футзал) : методичний комплекс навчально-тренувального процесу дівчат 11-14 років на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки в ДЮСШ» / Є. Ю. Шаповал; Полтав. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка. – Полтава: ПНПУ, 2014. – 88 с.
5. Шох М. Круговая тренінг / Пер. с нем. Л. М. Мирського / под общ. ред. Л. П. Матвеева. – М. : 2008. – 174 с.