

УДК 796.015.5

Морфунцов В.В., Долженко О.В.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

*У даній статті – методика проведення самостійних занять з фізичної підготовки, автори Морфунцов Володимир Володимирович, Долженко Ольга Вікторівна розглядають таке важливе питання, як методика проведення самостійних занять з фізичної підготовки та формування організму курсантів. Повне уявлення про фізичний розвиток курсантів можливо отримати, якщо проводити спостереження за самостійними заняттями, які спрямовані на розвиток фізичних якостей, вдосконалення функцій організму, засвоєння певних рухових навичок загальної, спеціальної фізичної направленості та виконання ними контрольних нормативів.*

**Ключові слова:** рухова діяльність, фізичні якості, спеціальна фізична підготовка, сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

**Постановка проблеми.** Фізична підготовка курсанта вищого навчального закладу складається із наступних видів фізичної підготовки – загальна, спеціальна, самостійна фізична підготовка, спортивно-масова робота і тренувальні заняття в спортивних секціях за видами спорту.

Надаючи методичні рекомендації з проведення самостійних занять, які спрямовані на розвиток фізичних якостей, вдосконалення функцій організму, засвоєння певних рухових навичок загальної та спеціальної фізичної направленості, виконання контрольних нормативів, ми маємо можливість більш об'єктивно оцінити фізичний розвиток і рівень фізичної підготовки курсантів.

Ступінь самостійних занять з розвитку фізичних якостей є одним із критеріїв визначення якісної сторони фізичного розвитку курсантів, рівень їхньої загальної та спеціальної фізичної підготовки.

**Мета роботи** – дослідити самостійні заняття з розвитку фізичних якостей курсантів у позанавчальний час у вищому навчальному закладі.

**Результати дослідження.** Ефективність фізичного розвитку курсантів з дисципліни "загальна та спеціальна фізична підготовка" залежить від свідомого та активного відношення курсантів до проведення самостійних занять.

Необхідною передумовою свідомого відношення до занять з фізичної підготовки є відповідна мотивація за участю курсантів у самостійному вдосконаленні [1, 4, 3, 7].

Самостійні заняття з фізичної підготовки для курсантів ДЮО є невід'ємною і обов'язковою складовою фізичного вдосконалення і підготовки до професійної діяльності.

Для самостійного фізичного виховання характерна комплексність у використанні засобів. До засобів фізичного виховання належать: фізичні вправи, природні сили оточуючого середовища та гігієнічні фактори. Специфічними засобами фізичного виховання є ті, що засновані на доцільно спрямованій руховій активності – фізичні вправи.

Фізичні вправи – це такі види рухових дій (та і їх сполучення), які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання і підпорядковані їм закономірностями [4, 6, 7].

Зміст самостійних фізичних вправ складають дії та ті основні процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи, визначаючи її вплив на тих, хто займається. Особливості змісту тієї чи іншої вправи визначаються її формою. У формі фізичної вправи розрізняють внутрішню і зовнішню структуру. Внутрішня структура фізичної вправи обумовлена взаємодією, узгодженістю і зв'язком різних процесів, що відбуваються в організмі під час даної вправи. Зовнішня структура фізичної вправи – це її видима форма, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів рухів.

Організація самостійних занять фізичними вправами безпосередньо в умовах природного середовища (на відкритому повітрі, на місцевості, у природних водоймищах тощо) тісно пов'язані з впливом фізичних вправ на організм того, хто займається.

У системі заходів самостійного фізичного виховання велике значення приділяється розвитку фізичних якостей, які благотворно впливають на фізичний розвиток, здоров'я і працездатність курсанта.

### **Швидкість. Засоби та методи самостійного розвитку швидкості**

Під швидкісними якостями розуміють комплекс функціональних властивостей організму, які забезпечують виконання рухових дій у мінімальний час [2, 4, 7].

Розрізняють елементарні та комплексні форми прояву швидкісних якостей.

Елементарні форми – латентний час простої та складної рухової реакції, швидкість виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі, частота рухів.

Комплексні форми – здатність досягати високого рівня дистанційної швидкості, вміння у мінімальний час набирати швидкість на старті, виконання з високою швидкістю рухів (підсікання, кидки, удари, захисні дії в рукопашному бою та інше) [1, 2, 3, 4, 7].

Прояв комплексних форм швидкісних якостей тісно пов'язаний з рівнем розвитку сили, гнучкості, координаційних здібностей, з досконалістю спортивної техніки, рівнем вольових якостей.

Елементарні і комплексні форми прояву швидкісних якостей суворо специфічні і, як правило, незалежні одне від одного.

Це вимагає диференційного підходу до самостійного вдосконалення як елементарних, так і комплексних форм прояву швидкісних здібностей.

Для розвитку швидкісних якостей використовують:

**1. Метод суворо регламентованих вправ** – повторне виконання рухових дій з максимальною інтенсивністю у кожному повторенні.

*Особливості цього методу:*

а) тривалість повторення вправи повинна запобігати падінню швидкості рухів під впливом втоми;  
б) інтервали відпочинку повинні забезпечувати відновлення працездатності до рівня, що дозволяє виконувати рухи, з тими ж параметрами, що у попередній спробі;

в) необхідність доброго засвоєння техніки швидкісної вправи, тобто основну увагу і вольові зусилля приділяти ні техніці, а швидкості виконання вправи;

г) відпочинок між вправами повинен носити активний характер.

**2. Ігровий метод** – використання рухових і спортивних ігор, які пред'являють високі вимоги до рівня швидкісних якостей.

**3. Змагальний метод** – досягнення показників швидкості, які важко проявити на навчальних заняттях з фізичної підготовки.

Для розвитку швидкісних якостей використовують наступні вправи

Максимальної інтенсивності: [1, 2, 3, 4, 7]

– біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням гомілок назад, біг підскоками тощо;

– прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 30-60 м з граничною швидкістю по прямій, з поворотом, із різних стартових положень, з місця, з ходу, біг вгору, біг згори по нахиленій доріжці під різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу за інерцією і навпаки;

– човниковий біг, біг за лідером, біг "гандикап";

– вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15-20% від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя);

– вправи на розвиток швидкісної реакції (виконання окремого руху або вправи за сигналом).

– вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених і ускладнених умов виконання;

– рухливі і спортивні ігри, естафети.

### **Сила. Засоби та методи самостійного розвитку сили**

Під силою слід розуміти здатність організму переборювати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів. [2, 4, 7].

Сила може проявлятися в ізометричному (статичному) режимі роботи м'язів, коли вони не змінюють своєї довжини, і в ізотонічному (динамічному) режимі, коли при напруженні довжина м'язів змінюється.

В ізотонічному режимі роботи м'язів виділяється два варіанти: концентричний (переборюючий), коли опір долається за рахунок напруження м'язів при зменшенні їх довжини, і ексцентричний (уступаючий), коли протидія здійснюється при одночасному розтягуванні м'язів.

Виділяють такі основні види сили:

**1. Максимальна сила** – найвищі можливості, які організм здатен проявити при максимальному довільному скороченні м'язів.

**2. Швидкісна сила** – це здатність нервово-м'язової системи організму до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час.

Швидкісну силу, обумовлену досить великими опорами, прийнято визначати як вибухову (наприклад, при виконанні кидків у боротьбі, старті в спринтерському бігу), а силу, яка обумовлена протидією відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю – як стартову (нанесення ударів руками і ногами).

**3. Силова витривалість** – здатність організму довгий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силової витривалості проявляється в здатності переборювати втому, виконувати

велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору.

Всі названі види сили проявляються в складній взаємодії, що визначається специфікою конкретної рухової діяльності, рівнем розвитку інших рухових якостей. Тому, під час самостійних тренувань, важливо враховувати можливі прояви як позитивних, так і негативних наслідків при виконанні вправ для розвитку одного із видів сили [1, 2, 3, 4, 7].

Основні методи самостійного розвитку силових якостей:

1. **Ізометричний метод** – напруження м'язів без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба, з відносно невеликою кількістю повторень та тривалістю.

2. **Ізотонічні методи** (метод максимальних зусиль, метод повторних зусиль, метод динамічних зусиль) – виконання динамічних вправ при постійній величині обтяження і поєднанні роботи, яка полягає в переборюванні або в уступному виді характеру.

До засобів самостійної силової підготовки належать різноманітні вправи, які можуть виконуватися самостійно та впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи: вправи з особистою вагою, вправи з обтяжуваннями, вправи на тренажерах, вправи з опором партнера.

### **Витривалість. Засоби та методи самостійного розвитку витривалості**

Під витривалістю ми розуміємо здатність ефективно виконувати вправи, переборюючи втому [2, 4, 7].

Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму і його відповідністю до вимог з конкретного виду спорту, ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями, тих хто займається, які забезпечують не лише високий рівень м'язової активності в тренувальній і змагальній діяльності, але й віддалення втоми і протидію процесу її розвитку [1, 3, 4, 5].

Слід розрізняти два види витривалості: загальну і спеціальну. Загальна витривалість – це здатність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру.

Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи і подолання втоми в умовах навантажень обумовлених вимогами конкретної рухової діяльності.

На самостійних заняттях для підвищення загальної витривалості використовують *інтервальний та безперервний* методи. Роботу виконують як у рівному, так і перемінному режимах.

Використовують циклічні вправи, які виконуються до появи вираженої втоми: безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах, кросовий біг по пересіченій місцевості, по твердому, м'якому, слизькому ґрунту, з подоланням природних перешкод, марш-кидки, плавання, біг на лижах в рівномірному та перемінному режимах. рухливі та спортивні ігри.

Для розвитку спеціальної витривалості використовують спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до конкретної рухової діяльності, за формою, структурою і особливостями впливу на функціональні системи організму.

### **Гнучкість. Засоби та методи самостійного розвитку гнучкості**

Гнучкість це морфологічні і функціональні властивості опорно-рухового апарату організму, які визначають амплітуду різноманітних рухів. Розрізняють активну і пасивну гнучкість [1, 2, 3, 4, 7].

Активна гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, що оточують відповідний суглоб.[2, 4, 7]

Пасивна гнучкість – це здатність досягати найвищої рухомості в суглобах під дією зовнішніх сил [2, 4, 7].

Засоби розвитку гнучкості розподіляються на вправи, що розвивають пасивну і активну гнучкість.

Пасивну гнучкість розвивають пасивні рухи, що виконуються за допомогою партнера і різних обтяжень, з використанням особистої сили або особистої ваги тіла та статичних вправ – утримання кінцівки у положенні, що вимагає максимального прояву гнучкості.

Активну гнучкість розвивають вправи як з обтяженнями так і без них. Це різного роду махові і пружинні рухи, ривки і нахили.

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, як правило, складають програму самостійного заняття.

На самостійних заняттях переважають засоби розвитку пасивної гнучкості, що утворює основу для подальшої роботи над розвитком активної гнучкості.

Використовують загально-підготовчі вправи основані на розгинанні, згинанні, нахилах, поворотах, відведеннях, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів, з обтяженням і без обтяжень, статичні утримання і пружинисті рухи за допомогою партнера, з використанням власної сили або маси тіла, у чергуванні з вправами, що вимагають прояву швидкості, спритності, сили, із вправами на розслаблення [1, 5, 6].

### **Спритність. Засоби та методи самостійного розвитку спритності**

Під спритністю і координацією слід розуміти здібності організму швидко, точно, цілеспрямовано, економно і винахідливо – більш досконало вирішувати рухові завдання.[2, 4, 6]

У структурі координаційних здібностей виділяють:

1. Здатність організму до оволодіння новими рухами.

2. Вміння диференціювати і керувати різними характеристиками рухів. Здатність до імпровізації і комбінації в процесі рухової діяльності. Використовуються вправи, що характеризуються складністю, не традиційністю, новизною, необхідністю прийняття раптових рішень при виконанні рухових завдань: рухові та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, естафети, вправи з введенням нестандартних вихідних положень, вправи із зміною швидкості і темпу рухів, вправи із дзеркальним виконанням, вправи із зміною стандартного виконання, вправи із ускладненням звичайної дії допоміжними рухами, вправи із комбінуванням звичайних дій у незвичайних сполученнях, вправи із введенням допоміжних сигнальних подразників, вправи, що вимагають швидкої зміни дій, вправи із зміною просторових обмежень, в яких виконується дія, вправи з використанням природних і штучних умов середовища для розширення варіативності рухових навичок.

При організації самостійної роботи, що сприяє підвищенню координаційних здібностей, необхідно враховувати такі компоненти навантаження: завдання, складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи, підходу, кількість повторень однієї вправи [1, 3, 4, 5, 7].

Відпочинок між вправами може бути активним або пасивним.

### **Методика самостійного навчання фізичним вправам**

Процес оволодіння фізичними вправами здійснюється відповідно до основних закономірностей, притаманних процесу формування рухових навичок і підрозділяється на три основні етапи: ознайомлення, розучування і вдосконалення [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

Процес самостійного оволодіння фізичними вправами це – удосконалення рухових навичок з якими, як правило, вже ознайомилися та пройшли розучування на заняттях з фізичної підготовки. [5, 6, 7]

Ознайомлення – це утворення попереднього і головне правильного уявлення про рухову дію і чіткого розуміння її структури [1].

Розучування – це формування вміння виконувати вправу в цілому вигляді або в окремих її деталях з дотриманням правильної форми та ритму.

Розучування здійснюється за допомогою підготовчих, імітаційних вправ, а також методом виконання вправи по частинам і в цілому з використанням різноманітних методичних прийомів. [1]

На етапі самостійного вдосконалення основне місце займає метод виконання вправи в цілому [2, 5, 7].

Самостійне вдосконалення здійснюється у наступній послідовності:

виконання прийому на точність у швидкому темпі, без опору партнера, з опором партнера у півсили, виконання прийому за сигналами з різних вихідних положень, виконання прийомів у різних сполученнях, відпрацювання в парах, з обов'язковим контролем сили і швидкості виконання вправ.

Навички спеціальної направленості проявляються у диференціації навчальних самостійних завдань, шляхів використання, норм навантаження, засобів регулювання, форм навчальних занять.

Неправильне і нераціональне самостійне використання спеціальних фізичних вправ замість оздоровчого ефекту приведе до негативних наслідків.

### **Висновок**

Самостійні заняття повинні бути нерозривно пов'язані з програмою вивчення дисциплін "фізичне виховання" і "спеціальна фізична підготовка".

Починати займатись необхідно тричі на тиждень у середньому по 30-40 хвилин, поступово, з підвищенням рівня фізичного навантаження, збільшенням тривалості самостійного заняття до 60-90 хвилин, а їх кількість до 4-5 разів на тиждень.

Найбільшу ефективність заняття набувають тоді, коли їх проводять у певні дні тижня (наприклад, в понеділок, середу, п'ятницю) і постійні години дня. Самостійні заняття можна проводити індивідуально або у групі з 3-5 чоловік. Групове заняття більш ефективне, чим індивідуальне. Кращим часом для проведення занять є друга половина дня.

Самостійні заняття рекомендується проводити не менш ніж за годину до прийому їжі.

Не рекомендується з великим навантаженням проводити заняття в ранку, відразу після сну або перед сном.

На початкових етапах самостійних тренувань, заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню загальної працездатності, удосконаленню навичок рукопашного бою.

Спеціалізовані заняття з окремих прикладних видів рухової діяльності (рукопашний бій, боротьба і т.д.) рекомендується проводити під наглядом інструкторів з достатнім рівнем фізичної і технічної підготовленості.

Слід завжди пам'ятати, що без необхідного базового рівня загальної фізичної підготовленості не можливе досягнення вагомих успіхів у всіх, без винятку, професійно-прикладних видах підготовки, у тому числі і в оволодінні прийомами самозахисту і рукопашного бою.

Через це загальна фізична підготовка повинна стати однією з головних складових самостійних тренувань.

По закінченню самостійного тренування необхідно обов'язково прийняти душ, насухо витерти рушником, зробити самомасаж, переодягнутись у чистий сухий одяг і взуття.

*Самоконтроль* – це регулярне використання простих прийомів для самостійного нагляду за змінами у стані свого здоров'я і фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами.

Данні самоконтролю допомагають аналізувати зміни у стані здоров'я, функціональному стані організму, методику тренування.

Самоконтроль необхідно вести регулярно кожний день у всі періоди тренування, а також під час відпочинку.

Всі свої спостереження необхідно заносити у щоденник самоконтролю. Показники самоконтролю розподіляються на об'єктивні і суб'єктивні. З об'єктивних показників реєструють частоту серцевих скорочень (ЧСС), вагу тіла, потовиділення, динамометрію кисті та інше.

Визначення ваги достатньо проводити 1 раз на тиждень рано вранці натще, інколи необхідно перевіряти втрату ваги після занять.

До суб'єктивних показників відносять і реєструють самопочуття, працездатність, бажання тренуватися, сон, апетит, хворобливі відчуття, почуття тривоги і т.п. Систематичні спостереження за своїм станом, постійний аналіз його допоможуть краще диференціювати відчуття, які виникають в процесі виконання самостійних фізичних навантажень і нададуть суттєву допомогу при плануванні самостійних занять.

### Використані джерела

1. Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1984. – С. 15-34, 41.
2. Плахтиенко А.В. Физические качества и их развитие в процессе физической подготовки военнослужащих. – Л., ВДКИФК, 1971. – 85 с.
3. Платонов В.М., Булатов М.М. Физическая подготовка спортсмена.-К.:Олимпийская литература. – 1995. – 210 с.
4. Платонов В.М. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.:Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
5. Платонов В.М. Адаптация в спорте. – К.: Здоров'я, 1988. – 215 с.
6. Сергеев Г.А. Взаимосвязь выносливости с некоторыми показателями физической подготовленности и функционального состояния курсантов ВДФК // Материалы итоговой научной конференции. 1994 год. – С-Пб., ВДФК. – 1995. – С. 112-113.
7. Платонов В.М. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоров'я, 1980. – 336 с.
8. Платонов В.М. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физ. культ. – К.: Вища школа, 1984. – 352 с.

*Mordyk O.A., Chehanyuk L.A.*

### THE METHODOLOGY OF SELF-STUDY OF PHYSICAL FITNESS

*In this paper -the methodology of self-study in physical training, the authors Morfuntsov Vladimir Vladimirovich, Dolzenko Olga considering such an important issue as a technique of self-study by a special physical training and the formation of the body of students. Complete picture of the physical development of students can get if to observe the self-employment that are aimed at the development of physical qualities, improve body functions, the development of certain motor skills for general and special physical direction and performance benchmarking them.*

**Key words:** *motoractivity, physicalqualities, physicaltraining, strength, speed, stamina, agility, flexibility.*

*Стаття надійшла до редакції 18.09.2013 р.*