**Лекція 3**

**Тема:**  **ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ.**

**План.**

1.Загальна характеристика організації та проведення занять з атлетичної гімнастики.

2. Зміст, форма та техніка фізичних вправ.

3. Структура основних форм занять з атлетичної гімнастики.

**Контрольні питання:**

1. Умови успішного проведення заняття
2. Шо таке форма та техніка фізичної вправи.
3. Схема спеціальної розминки важкоатлета.

**Література:** .

1. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання / М. П. Козленко, Є. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек. – К. : Вища школа, 1984.

2. Матеріали лекцій для студентів 1-го курсу.

3. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль, Збруч, 2000.- 183 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.

Загальна характеристика форм організації занять.

Організація занять у фізичному виховання займає важливе місце в теорії фізичного виховання, тому, що успішне вирішення завдань фізичного 3 виховання у значній мірі залежить від того як буде організовано навчальний процес. Заняття фізичними вправами проводяться з різним контингентом, в різних умовах та з різною спрямованістю. Як уже зазначалося, для них властиве велике різноманіття. Знання основ організації занять необхідні фахівцям з фізичного виховання та спорту, які власне і проводять їх. Кожне окреме заняття має свій зміст і форму. Специфічним змістом занять у фізичному вихованні являється активна, спрямована на фізичне вдосконалення, практична діяльність людей, що виявляється у виконанні фізичних вправ. Формою заняття є відносно стійкі об’єднання елементів його змісту: способи взаємодії вчителя (викладача, тренера) та учнів (осіб з якими проводяться заняття), тривалість виконання вправ, кількість повторень вправ, послідовність їх виконання, регламентація відпочинку, відносини між особами, що займаються, у процесі виконання вправ та інше. Важливо відмітити наявність зв’язку між змістом і формою.

Зміст заняття визначається завданнями, які необхідно вирішити при його проведенні. У завданнях відображаються предмет і спрямованість занять, характер діяльності тренера та спортсменів. Неодмінна умова успішного та якісного проведення заняття – відповідність форми і змісту заняття. Наприклад, якщо заняття спрямоване на розвиток витривалості, то необхідно вибрати конкретні вправи, (зміст конкретного заняття), визначити регламентацію (інтенсивність, тривалість, кількість повторень, чергування роботи і відпочинку), способи організації діяльності, тобто конкретизувати форму занять фізичними вправами. Тому, виходячи із змісту витривалості як фізичної якості людини та наведеного вище можемо констатувати, що витривалість не можна розвивати в таких формах занять як ранкова фізична зарядка чи фізкульт-хвилинка. Для того необхідно, щоб заняття було достатньо тривалим, інтенсивність навантаження помірних, робота тривала або перервна але з протилежними інтервалами відпочинку. Зрозуміло, що такою формою заняття може бути навчально-тренувальне заняття. Для вирішення завдань фізичного виховання застосовуються різні форми організації занять фізичними вправами. До них належать: прогулянка, ранкова гімнастика, урок, спортивне тренування, змагання, фізкультхвилинка, фізкультпауза та інші. Всі вони мають загальні закономірності, які необхідно враховувати при проведенні занять. Ці загальні закономірності дозволяють педагогу ефективно вирішувати поставлені завдання. Повноцінне вирішення завдань фізичного виховання можливе лише при використанні різноманітних форм організації занять, що доповнюють одна одних. Поєднання і об’єднання різних форм занять фізичними вправами для фізичного вдосконалення людини, покращення і підтримання її здоров’я і працездатності складає систему занять фізичними вправами. Система занять у фізичному вихованні – сукупність занять, що об’єднана тісним взаємозв’язком між собою і дозволяє досягнути поставленої мети. Одиницею системи занять у фізичному вихованні Т. Ю. Круцевич визначає тижневий режим занять. Система занять фізичними вправами здатна вирішувати завдання фізичного виховання тільки в тому випадку, коли вона органічно поєднана з функціонуванням загальної системи фізичного виховання в державі, а також базується на біологічних і психологічних закономірностях розвитку особистості, адаптації до умов фізичного навантаження та інше. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.

Структура (побудова) занять фізичними вправами в значній мірі визначається пристосувальними (адаптаційними) реакціями організму людини до виконуваного фізичного навантаження. Інтенсивна рухова діяльність вимагає підготовчої роботи, яка дозволяє поступово підвищувати навантаження і сприяти впрацьовуванню організму.

Зміст і форма фізичних вправ

У практиці фізичного виховання використовується велика кількість різноманітних фізичних вправ, які відрізняються між собою як за формою, так і за змістом. Зміст фізичної вправи утворюють, з одного боку, всі ті рухи й операції, які входять до тої чи іншої вправи, і, з другого, – процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи. Вони можуть розглядатись у багатьох аспектах: психологічному, фізіологічному, біомеханічному, біохімічному та ін. У психолого-педагогічному аспекті фізичні вправи розглядаються як довільні рухи, які виконуються свідомо і спрямовані на досягнення конкретного результату (ефекту) відповідно до конкретних завдань фізичного виховання. Виконання фізичних вправ тісно пов'язане з активною розумовою діяльністю, спрямованою на визначення способу дії, оцінку умов її виконання, керування рухами, мобілізацію вольових зусиль, емоцій та інших психологічних процесів. За фізіологічним впливом фізичні вправи характеризуються переходом організму на підвищений рівень функціональної активності порівняно зі станом спокою. Діапазон цих змін залежить від особливостей вправи і може бути значним. Легенева вентиляція, наприклад, може зростати у 30 і більш разів, споживання кисню – у 20 і більше разів, хвилинний об'єм крові – 10 і більше разів. Відповідно збільшуються об'єм та інтенсивність метаболічних, дисиміляційних і асиміляційних процесів в організмі. Паралельно в організмі протікають біохімічні процеси, які визначають якісні зміни в організмі (що виражається, наприклад, у збільшенні м'язової маси, підвищенні вмісту в м'язах креатинфосфату тощо). Психологічні, фізіологічні і біохімічні зміни в організмі відбуваються на фоні (біомеханічних процесів, які характеризуються переміщенням тіла й окремих його частин у просторі та відносно одна одної і визначають форму фізичних вправ. Форма фізичної вправи являє собою її внутрішню і зовнішню структури. Внутрішня структура фізичної вправи характеризується взаємодією тих процесів, які відбуваються в організмі під час виконання тої чи іншої вправи. Зовнішня структура фізичної вправи – це її видима сторона, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів руху.

Технікою фізичних вправ називають – способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю. Техніка фізичних вправ постійно розвивається, удосконалюється, цей процес зумовлений наступними причинами:

постійним зростанням вимог до рівня спортивних результатів; - використанням наукових даних, які сприяють знаходженню більш досконалих способів виконання дій;

виготовленням нового, досконалішого спортивного інвентарю та обладнання. Водночас, на певному проміжку часу техніка виконання вправи лишається сталою і характеризується раціональною основою виконання, що характерна багатьом виконавцям, тому вона отримала назву «стандартна техніка». Стандартна техніка не виключає можливості індивідуальних відхилень у деяких, елементах виконання, зрозуміло, в межах, які не спотворюють основу дії. Індивідуалізація техніки здійснюється за двома напрямами:

1) шляхом типової індивідуалізації, коли в межах стандартної техніки вносяться деякі зміни згідно з особливостями конституції тіла і фізичної підготовленості окремої групи учнів;

2) шляхом персональної індивідуалізації, з урахуванням особливостей кожного спортсмена.

Компоненти техніки фізичних вправ

Основа техніки рухів – це сукупність тих ланок і рис структури рухів які, безумовно, необхідні для вирішення рухового завдання у певний спосіб (чергування 6 прояву м'язових зусиль, основні моменти узгодженості рухів у просторі і за часом та ін.). Вилучення хоча б одного з цих компонентів або порушення співвідношення в даній сукупності рухів робить неможливим вирішення рухового завдання. Визначальна ланка техніки – це найважливіша частина способу вирішення рухового завдання. Наприклад, при стрибках у висоту розбігу – це відштовхування, поєднане із швидким і високим махом ногою; в метаннях – фінальне зусилля. Виконання рухів, що складають визначальну ланку, зазвичай відбувається за порівняно короткий проміжок часу вимагає максимальних м'язових зусиль. Деталі техніки це другорядні особливості рухової дії, які не порушують її основного механізму.

Фази виконання фізичних вправ

Рухи, що ходять до складу рухової дії виконуються у певній послідовності, їх можна умовно поділити на три фази: підготовчу, основну і заключну. Всі три фази взаємопов'язані, протікають плавно і обумовлюють одна одну. У підготовчій фазі – створюються найсприятливіші умови для виконання рухів основної фази. Рухи в основній фазі спрямовані безпосередньо на вирішення основного рухового завдання. Рухи в заключній фазі спрямовані на успішне завершення вправи і полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії.

**Зміст та структура занять силової спрямованості**

Закономірності змін функціонального стану організму людини під

час роботи визначають загальну структуру заняття. Окремо взяте заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. У ***підготовчій частині*** заняття під час *загальної розминки* використовуються вправи без обтяження або з незначним обтяженням. Розминка розпочинається з м’язів шиї і закінчується м’язами гомілки та ступні, розігріваючи основні м’язові групи, зв’язки та суглоби. Темп виконання вправ при проведенні розминки необхідно змінювати. На початку підкреслено повільний, наприкінці рухи прискорювалися до помірного і, навіть, швидкого. Кожну вправу потрібно виконувати до 20 і більше повторень. Однак необхідно враховувати те, що розминка не повинна доводити до втоми, тому що це може викликати негативний ефект.

До загальної розминки входять вправи на розтягування м’язів та для розігрівання. Розминати необхідно більшість суглобів шляхом обертань у різні боки по 15-20 разів у кожний. Послідовність така: запястки лікті плечі поперековий відділ хребта, коліна (обертання і присідання). Після цього необхідно виконати вправи, які сприяють розтягуванню м’язів.

У загальну розминку бажано включати такі вправи, які можна виконувати в умовах залу: біг, стрибки зі скакалкою, велоергометр, різні вправи для збільшення гнучкості рук, ніг та особливо хребта.

Під час *спеціальної розминки* забезпечується специфічна підготовка до майбутньої роботи саме тих систем організму та біоланок рухового апарату, які будуть визначати ефективність подальшої діяльності в основній частині заняття, а також для підсилення вегетативних функцій, що забезпечують цю діяльність. Такі компоненти силового навантаження, як інтенсивність та об’єм при виконанні спеціально-підготовчих вправ, залежать від характеру майбутньої роботи і повинні бути суто індивідуальними.

Спеціальну розминку проводять за такою схемою:

1. *підхід –* вправа виконується з обтяженням, яке становить 5-10% від максимуму, з кількістю повторень не менше 10. Основна увага приділяється її технічному виконанню;
2. *підхід –* вправа виконується з вагою 50% від максимуму; *3 підхід –* вправа виконується з вагою 70% від максимуму.

Кількість повторень у 2-му та 3-му розминочних підходах не повинна перевищувати кількості повторень у робочих підходах. Після виконання спеціальної розминки необхідно виконувати робочі підходи. Спеціальна розминка для подальших вправ комплексу скорочується (залежно від ваги обтяження) на 1-2 підходи та

проводиться за такою схемою:

1. *підхід –* 50% від максимуму;
2. *підхід –* 70% від максимуму; *3 підхід –* (робоча вага),

або

*1 підхід –* 50% чи 70% від максимуму; *2 підхід –* (робоча вага).

У середньому розминка має тривати 10-20 хв. При низькій температурі навколишнього середовища (менше 15С) її тривалість може значно збільшитися. Середня ЧСС під час проведення розминки – від 85 до 135 ск/хв.

В основній частинізаняття плануються вправи глобального, регіонального та локального характерів. Співвідношення засобів і методів, тривалість основної частини заняття підбирається індивідуально, залежно від графіка навчального процесу, типу тілобудови, статі, рівня фізичної підготовленості, здоров’я тих, хто займається, та їхніх мотиваційних прагнень.

У заключній частинівикористовуються педагогічні та інші засоби відновлення, що сприяють інтенсивному перебігу відновлювальних процесів. Основу цієї частини заняття складають вправи аеробної спрямованості та вправи, які сприяють розвитку гнучкості. Середня ЧСС під час проведення цієї частини заняття – від 80 до 100 ск/хв. Тривалість – від 7 до 10 хв.