

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Фізична підготовка організовується і проводиться за методикою, до якої входить сукупність методів і методичних прийомів, які забезпечують військовослужбовцям ефективне навчання фізичним вправам, прийомам та діям, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок.

До навчання фізичним вправам, прийомам та діям застосовується **ознайомлення, розучування та вдосконалення.**

Ознайомлення сприяє створенню в тих, хто навчається, правильного уявлення про розучувану вправу.

Для ознайомлення необхідно:

- назвати вправу;
- зразково її показати;
- пояснити техніку виконання та звернути увагу на головне у виконанні;
- за необхідності показати вправу ще раз частинами чи розділами з супутнім поясненням техніки її виконання;
- пояснити призначення вправи.

У процесі ознайомлення може проводитися опробування вправи тими, хто навчається.

Розучування спрямоване на формування нових рухових навичок.

Залежно від підготовленості тих, хто навчається, і складності вправ застосовуються такі способи розучування:

- загалом, якщо вправа не складна і доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами (частинами) неможливе;
- частинами, якщо вправа складна і її можна поділити на окремі елементи;
- розділами, якщо вправа складна і її можна виконати із зупинками;
- за допомогою партнера або підготовчих вправ, якщо вправу виконати в цілому не можливо, через її складність, а поділити на частини немає можливості;

Удосконалення спрямоване на закріплення рухових навичок і умінь, розвиток фізичних якостей. Удосконалення забезпечується систематичним фізичним тренуванням.

Загальними методами фізичного вдосконалення є:

рівномірний – передбачає рівномірний розподілення навантаження протягом усього часу виконання вправ;

повторний – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень);

змінний – передбачає зміну навантаження протягом часу виконання вправ;

інтервальний – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) за тривалістю, яка суворо визначена часом, відпочинок між підходами (серіями) або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) час;

контрольний – передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь);

змагальний – передбачає виконання вправ, метою якого є змагальне напруження.

Для розвитку фізичних якостей застосовуються такі методи:

- для розвитку сили – повторний, максимальних зусиль (до відмови), ізометричний та контрольний;

- для розвитку загальної витривалості – рівномірний, змінний, коловий, контрольний, змагальний;

- для розвитку швидкісної витривалості – повторний, інтервальний, контрольний, змагальний;

- для розвитку швидкості – повторний, змінний, сенсорний, змагальний;

- для розвитку спритності – повторний, сенсорний, асиметричний, нестандартних умов, змагальний.

Під час проведення фізичної підготовки в складі підрозділу застосовуються такі способи організації заняття:

індивідуальний спосіб – передбачає індивідуальне навчання фізичним вправам;

груповий спосіб – передбачає виконання фізичних вправ на визначених навчальних місцях у складі груп (підгруп) зі встановленим порядком та зміною місць;

фронтальний спосіб – передбачає виконання вправ підрозділом на одному навчальному місці (на кожному із навчальних місць);

поточний спосіб – передбачає виконання фізичних вправ один за одним;

коловий спосіб – передбачає послідовне виконання вправ підрозділом на визначених навчальних місцях (точках).

Усі заняття з фізичної підготовки повинні проводитися з оптимальним співвідношенням щільності та навантаження.

Щільність – це відношення часу (у відсотках), витраченого на безпосереднє виконання вправ (дій), до всього часу заняття.

Фізичне навантаження – це ступінь впливу виконання фізичних вправ на організм, яке визначається частотою серцевих скорочень (пульсу) за хвилину (таблиця 5).

Таблиця 5

Вікові групи	Види навантажень та величина серцевих скорочень (поштовхів за хвилину)			
	низьке	середнє	високе	максимальне
1	2	3	4	5
Чоловіки				
Перша – до 25 років	до 130	130 – 150	150 – 180	понад 180
Друга – до 30 років	до 130	130 – 150	150 – 180	понад 180
Третя – до 35 років	до 125	125 – 145	145 – 170	понад 170
Четверта – до 40 років	до 120	120 – 140	140 – 160	понад 160
П'ята – до 45 років	до 115	115 – 135	130 – 150	понад 150
Шоста – до 50 років	до 110	110 – 125	125 – 140	понад 140
Сьома понад – 50 років	до 105	105 – 120	120 – 130	понад 130
Жінки				
Перша – до 25 років	130	130 – 150	150 – 170	Понад 170
Друга – до 30 років	до 120	120 – 140	140 – 165	понад 165
Третя – до 35 років	до 115	115 – 135	135 – 155	понад 155
Четверта – до 40 років	до 110	110 – 130	130 – 145	понад 145
П'ята – до 45 років	до 105	105 – 125	125 – 135	понад 135
Шоста – понад 45 років	до 100	100 – 120	120 – 130	понад 130

Обсяг фізичного навантаження – це сумарна кількісна характеристика виконаних повторень, метражу (кілометражу), загальної маси снарядів (у вправах з обтяженнями) тощо, які виконані протягом одного заняття або періоду (за тиждень, місяць тощо).

Інтенсивність фізичного навантаження – це напруженість і концентрація фізичних зусиль під час виконання фізичних вправ (швидкість руху, темп повторень) за часом.

Під час виконання фізичних вправ слід користуватися таким співвідношенням обсягу та інтенсивності фізичного навантаження:

- чим більше обсяг фізичного навантаження, тим менше його інтенсивність;

- чим більше інтенсивність фізичного навантаження, тим менше його обсяг.

Фізичне навантаження і щільність повинні відповідати завданню і періоду навчання, віку військовослужбовців та рівню їх підготовленості.

Фізичне навантаження і щільність регулюється:

- скороченням часу на перешикування;
- стислістю і ясністю пояснень;
- збільшенням кількості повторень, маси обтяжень;
- швидкістю виконання тощо;
- регулюванням тривалості відпочинку;
- виконанням вправ всіма одночасно чи потоком;
- застосуванням колового тренування і змагального методу;
- максимальним використанням снарядів, обладнанням та інвентарем.

Помилки, що виникають в процесі навчання фізичним вправам, виправляються в такій послідовності:

- під час групового навчання – спочатку загальні, потім часткові;
- під час індивідуального навчання – спочатку значні, потім другорядні.

Попередження помилок забезпечується:

- чітким показом і поясненням техніки виконання вправ;
- раціональним способом розучування вправ;
- використанням підготовчих вправ;
- якісною та своєчасною допомогою та страхуванням.