

ВСТУП.....	4
Розділ I .АНАЛІЗ РОБОТИ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПО ЗАСТОСУВАННЮ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ.....	6
Розділ II.ОСНОВНІ ВИМОГИ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	8
2.1. Вимоги щодо вправ для комплексів колового тренування.....	8.
2.2. Рекомендації щодо організації учнів на уроці фізичної культури із застосуванням методу колового тренування.....	17
<i>Додаток 1</i>	<i>19</i>
Література.....	21

Методична розробка комплексів колового тренування на уроках фізичної культури, яка містить основні вимоги та набір фізичних вправ для комплексів колового тренування.

Розробив викладач фізичного виховання Близнюк О.В.

ВСТУП

Одна з основних проблем навчальної роботи з фізичної культури – підвищення ефективності уроку для вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань. Пошуки нових методів навчання і організації учнів на уроці фізичної культури за останні роки проводяться вчителями та науковцями як у нашій країні, так і за кордоном. Одним із сучасних методів організації і навчання учнів на уроці є метод колового тренування, який запроваджується в школах нашої країни з 1966 – 1967 років. Колове тренування виникло як організаційно-методичний метод виконання фізичних вправ, що спрямовані на комплексний розвиток рухових якостей учнів. Засоби колового тренування: деякі вправи основної та спортивної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор та інші, які входять до шкільних програм з фізичної культури. Ці вправи повинні бути нескладними, що дасть змогу повторювати їх багаторазово в різноманітних комплексах. Вправи для комплексів колового тренування добираються з обов'язковим дотриманням принципу послідовності впливу на всі основні м'язові групи та системи організму (дихальну, серцево-судину та ін.). Це дає можливість ефективно та вибірково впливати на розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Одна з особливостей колового тренування – вдале поєднання досить чіткого нормування фізичного навантаження з його індивідуалізацією. Внаслідок цього в учнів з різною підготовленістю підтримується інтерес до занять; ведеться постійний облік фізичного навантаження та систематична оцінка виконання заданих вправ. За своєю організацією визначення часу на виконання вправ, чітке їх дозування і самостійний контроль за ним з боку учнів та інше колове тренування позитивно впливає на виховання моральних та вольових якостей (дисциплінованості, колективізму, наполегливості та ін.). Проте метод колового тренування не може бути універсальним. Це лише один з методів організації і навчання учнів на уроці. Застосування його виключає вивчення нових, технічно складних гімнастичних, легкоатлетичних та інших вправ. Тому він повинен застосовуватись у поєднанні з іншими організаційними методами (фронтальним, груповим та ін..) не тільки на окремих уроках, а навіть і на одному й тому ж уроці, займаючи якусь одну частину. Впровадження методу колового тренування в практику роботи вчителів фізичної культури викликає ряд серйозних труднощів. Учителі досі ще не мають чітких рекомендацій щодо використання цього методу на уроках фізичної культури. Зокрема, які вимоги треба ставити щодо підбору вправ, які існують взаємозв'язки колового тренування з іншими організаційними методами на різних уроках, як дозувати фізичне навантаження і враховувати його, використовуючи цей метод тощо. Усі

ці питання розглядаються в цій методичній розробці. Рекомендації щодо застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури розроблялися на основі вивчення та узагальнення досвіду роботи кращих учителів Дніпропетровської, Одеської, Чернігівської, Львівської областей та міст Києва, Харкова, де впроваджено цей метод.

Розділ I

АНАЛІЗ РОБОТИ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПО ЗАСТОСУВАННЮ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ.

За роки незалежності у школах України широко застосовують метод колового тренування. Одним з перших почав застосовувати його вчитель фізичної культури середньої школи № 131 м. Харкова М.Я. Циганков. Він розробив понад 40 різноманітних комплексів вправ для застосування їх у коловому тренуванні учнів 5 – 11 класів. Для унаочнення кожен з них намальовано на великих аркушах паперу (у вигляді плакату) і подано короткий опис вправ. Певний плакат вивішується у спортивному залі перед початком виконання відповідного комплексу. Кожен комплекс складено з визначенням спрямованості його на розвиток певних рухових якостей, з урахуванням навчальних завдань уроку, місця його проведення, пори року, наявності інвентарю тощо, і включає 6 – 10 вправ, якими варіюють залежно від кількості учнів у підгрупах та їхньої фізичної підготовленості. Вправу одного комплексу виконують на двох уроках підряд, після перерви (один – два тижні) – ще на двох. Деякі комплекси вправ виконують на початку основної частини уроку протягом 20 – 25 хв. Інші – наприкінці основної частини. В такому разі на початку основної частини учні вивчають нові вправи. Число повторень кожної вправи комплексу визначається за індивідуальними здатностями учня виконувати її максимальну кількість разів за заздалегідь обумовлений час (максимальний тест). Результати виконання кожним учнем комплексу фіксується на першому та останньому уроках, записуються в особисту картку. Кожна вправа комплексу повторюється 30 – 60 секунд. Активний відпочинок після виконання вправи – це перехід до наступного виду рухів, а також страхування партнера та допомога йому. В одному уроці кожний комплекс повторюється від двох до чотирьох раз залежно від його мети, змісту та підготовленості учнів. М.Я. Циганков протягом навчального року застосовує метод колового тренування в середньому на 16 – 18 уроках, в основному в II та III чвертях. Досить цікавий досвід роботи вчителя фізичної культури СШ № 1 м. Києва Ю.А. Шварцмана, який застосовує цей метод на уроках у 5 – 11 класах. Кожну вправу комплексу виконують 15 – 30 секунд. Відпочинок триває 30 – 45 секунд, під час якого учні записують результати в особисту картку і переходять на іншу станцію для виконання наступної вправи. Робота на кожній станції починається і закінчується за командою або сигналом (свистком) учителя. Після виконання останньої вправи, тобто проходження по колу всіх дистанцій, учні підраховують свій пульс і записують результат в особисту картку. У

середньому для виконання всіх вправ, урахувавши час, що йде на організацію класу, перешикування учнів по підгрупах та роздавання карток, витрачається 10 – 14 хвилин. Перевіривши максимальний тест у кожній вправі комплексу (на першому уроці), учням пропонується виконання вправ спочатку в такому дозуванні: МТ: 2 + 1; МТ: 2 + 2 і т.д., поступово збільшуючи число повторень на наступних уроках. Комплекс вправ виконується на 4 – 5 уроках підряд. На останньому уроці, де ще застосовується цей комплекс, знову проводять перевірку максимального тесту. Одержані результати порівнюються з показниками, зафіксованими під час першої перевірки. Отже, учні мають змогу побачити наслідки своєї праці, зростання фізичної підготовленості та тренуваності організму. Вчителі відмічають, що внаслідок впровадження методу колового тренування підвищились функціональні можливості організму учнів, поліпшилися їхні досягнення у виконанні гімнастичних, легкоатлетичних (біг на дистанції 60 м та 100 м, метання гранати, штовхання ядра, стрибки у довжину) та інших вправ. Проте внаслідок незнання методики застосування методу колового тренування частина вчителів не враховує вікових і статевих особливостей школярів і пропонує одні й ті ж комплекси вправ учням 5 – 9 класів (хлопчикам та дівчаткам). Не враховується також фізична підготовленість учнів. Це приводить до того, що частина учнів перевантажується на уроці, а інша навпаки не одержує достатнього фізичного навантаження. Це негативно впливає на вирішення оздоровчих завдань уроку. Не вироблено ще вчителями спільної думки щодо місця методу колового тренування в уроці з фізичної культури. Одні застосовують його в першій половині основної частині уроку, інші – в другій. Є також приклади, коли колове тренування займає майже весь урок, виключаючи час, який відводиться на організацію класу та підведення підсумків уроку. Отже, аналіз роботи вчителів по застосуванню методу колового тренування дає можливість вважати, що цей метод набуває все більшого поширення в школах нашої країни.

Розділ II

ОСНОВНІ ВИМОГИ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

З метою створення сприятливих умов для вирішення навчально-виховних завдань на уроках фізичної культури застосовуються різноманітні методи організації учнів: фронтальний, груповий, колового тренування та інші. Застосування того чи іншого методу залежить від завдань уроку і віку учнів, їх фізичної підготовленості, етапів навчання фізичних вправ, умов, за яких проводиться урок тощо. Оскільки завдання цієї методичної розробки – розглянути основні педагогічні вимоги щодо застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури, зупинимось більш детально на питаннях добору фізичних вправ для комплексів колового тренування та організації учнів на уроках під час їх виконання.

2.1. Вимоги щодо вправ для комплексів колового тренування.

Наукові дослідження та досвід роботи учителів фізичної культури переконують, що уроки із застосуванням методу колового тренування доцільно проводити, починаючи з 5 класу. Для цього слід добирати нескладні вправи з різних модулів програми: з модулю основної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор (елементи баскетболу, волейболу, гандболу, футболу), відповідно до кожного класу. Відносна простота цих вправ дає змогу багаторазово їх повторювати. Кожна вправа повинна впливати вибірково на певну групу м'язів і сприяти розвитку в учнів тих якостей, яким приділяється основна увага на даному уроці. Вправи для комплексів підбираються так, щоб вони не тільки забезпечували послідовність впливу на всі основні м'язові групи, але й ефективно впливали на різні системи організму (серцево-судинну, дихальну та інші). Враховуючи біологічні закономірності розвитку фізичних якостей в учнів 5 – 11 класів, рекомендується в 5 – 6 класах розвивати переважно координацію рухів та швидкість; у 7 – 9 класах – швидкісно-силові якості та загальну витривалість; у 10 – 11 класах працювати над розвитком усіх фізичних якостей, особливо сили та швидкісної і силової витривалості. Згаданих вище рекомендацій необхідно дотримуватись, добираючи вправи для комплексів колового тренування. Підбираючи вправи для комплексів колового тренування необхідно враховувати зміст уроку та місце його проведення. Наприклад, вправи для комплексів колового тренування, що застосовуватимуться на уроках легкої атлетики, краще підбирати із спеціальних

і підготовчих вправ до бігу, стрибків та метань. Якщо проводиться урок гімнастики, до комплексів колового тренування треба підібрати прості акробатичні вправи, гімнастичні вправи на приладах, загально-розвиваючі вправи з приладами і без них, які добре засвоєні учнями. Кожен комплекс, маючи загально-розвиваючий характер, повинен складатися з 6 – 10 вправ: по одній-дві вправи для розвитку м'язів рук, спини, черевного пресу, ніг і дві вправи, які інтенсивно активізують функції організму (біг у різних варіантах, стрибки на місці і з просуванням уперед з енергійними змахами рук тощо). Виконання цих вправ у різному темпі, із різноманітних вихідних положень впливає на розвиток певних фізичних якостей. Рекомендується такі орієнтовні вправи для розвитку основних м'язових груп, які треба включати в комплекси колового тренування.

1. Вправи для розвитку м'язів рук і плечового пояса. а) згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (ноги на гімнастичній лаві, стінці), в упорі на брусах, штовхання ядра або набивного м'яча, піднімання гантелей, штанги тощо; б) підтягування у висі лежачи хватом знизу (зверху) на низькій перекладині, брусах, кільцях (ноги на підлозі) і підтягування у висі на високий перекладині, кільцях; піднімання штанги (гантелей) до рівня плечей, розтягування еспандера, гумового джгута в різних положеннях тощо; в) вправи з набивним м'ячем та гантелями (вага предметів повинна відповідати віковій учнів).

2. Вправи для розвитку м'язів черевного преса. а) нахил тулуба вперед та прогинання назад із різних вихідних положень, повороти тулуба вліво та вправо без додаткових обтяжень та з ними (гриф від штанги, гантелі, набивні м'ячі); б) піднімання ніг при фіксованому тулубі (учень лежить на гімнастичній лаві, висить на гімнастичній стінці тощо); одночасні та поперемінні рухи ногами у різних напрямках в положенні лежачи на спині; рухи ногами у висі на гімнастичній стінці, високий перекладині; в) колові рухи тулубом (руки за голову, вгору).

3. Вправи для розвитку м'язів спини. а) нахил тулуба вперед і максимальне випрямлення з додатковим обтяженням (набивний м'яч, гантелі, гриф штанги); б) піднімання та опускання ніг у положенні лежачи на грудях; нахил тулуба вперед і максимальне прогинання лежачи на стегнах (на коні, лаві), п'яти ніг закріплені за гімнастичну стінку; в) повороти тулуба сидячи на гімнастичній лаві, підлозі без додаткових обтяжень та з ними; повороти тулуба кругом із упору лежачи в упор сидячи, в положенні лежачи на спині; г) опускання та піднімання ніг у положенні виса прогнувшись на гімнастичній стінці, перекладині, кільцях, брусах; д) одночасне та поперемінне піднімання ніг у положенні лежачі на грудях на підлозі, гімнастичній лаві.

4. Вправи для розвитку м'язів ніг. а) присідання з обтяженням (штанга, гантелі, набивний м'яч тощо) і без обтяжень на одній та обох ногах; пружинисті присідання у положенні випаду (ноги на

підлозі, гімнастичній лаві, рейці гімнастичної стінки); б) стрибки на обох та одній нозі через скакалку та через гімнастичну лаву; в) стрибки у присяді на місці та з просування уперед; г) ходьба з високим підніманням стегон; на носках; на внутрішній та зовнішній сторонах ступнів; д) біг на носках; з високим підніманням стегон тощо. 5. Загально-розвиваючі вправи. а) основна стійка – упор присівши – упор лежачи – упор присівши – вихідне положення; б) лазіння по канату, жердині різними способами; в) перестрибування з прогинанням із упору присівши; г) опорні стрибки через козла, коня; д) метання і ловіння м'ячів тощо. Слід також широко застосовувати вправи на гімнастичній стінці, лаві, з гімнастичною скакалкою, гантелями та інші, які мають вибірковий та загальний вплив на організм учнів. Для колового тренування треба підбирати такі вправи, що забезпечують достатнє навантаження одних груп м'язів і відпочинок інших. Проте це не означає, що в комплекси колового тренування потрібно включати вправи лише для розвитку певних груп м'язів. У них можна також включати вправи для удосконалення окремих нескладних рухів, знайомих учням. Складаючи комплекси для колового тренування, слід враховувати такі дидактичні правила: від простого до більш складного, від легкого до більш важкого, від відомого до невідомого. Правило від простого до більш складного означає, що до комплексів колового тренування треба включати лише прості, технічно нескладні рухи. Чим молодше учні, тим елементарніші вправи дають їм. Складність вправ підвищується із збільшенням віку учнів та їх підготовленості. Правило від легкого до більш важкого означає, що число повторень кожної вправи на наступних уроках повинно бути більшим. Поступове ускладнення вправ і збільшення їх повторень підвищують фізичне навантаження на організм учнів. Правило від відомого до невідомого означає, що комплекси для колового тренування слід складати із знайомих учням вправ, які розучувались з ним на уроках фізичної культури. Комплекси виконують без змін протягом відповідної серії уроків (4 - 5), де планується застосування методу колового тренування, збільшується лише дозування вправ. Тому своєчасна переміна комплексу, застосування іншого режиму роботи з урахуванням підготовленості учнів певного класу, місця проведення уроків тощо, створюють позитивні умови для дальшого розвитку фізичних якостей учнів. Наводжу орієнтовні комплекси вправ для колового тренування учнів. Комплекс № 1. Місце проведення: спортивний майданчик. Мета: сприяти розвитку швидкості, сили та загальної витривалості. 1. Біг з прискоренням з низького старту на 30 метрів (повторити 2 – 3 рази). 2. Передача баскетбольного (волейбольного) м'яча обома руками від грудей у парах на відстані 3 – 4 метрів (20 – 30 разів). 3. Стрибки у довжину з місця (6 – 8 разів). 4. Метання тенісного м'яча в стіну (баскетбольний щит або

мішень) з відстані 4 – 5 метрів і ловіння його після відскоку (16 – 20 разів). 5. Стрибки з ноги на ногу з просування уперед на 20 метрів (2 – 3 рази). 6. Передача баскетбольного (волейбольного) м'яча почергово правою та лівою руками від плеча стоячи на місці в парах на відстані 3 – 4 метри (16 – 20 раз кожною рукою). 7. Стрибки на обох ногах, обертаючи скакалку вперед (40 – 50 раз). 8. В. п. – руки зі скакалкою, складеною вдвоє, вниз. Підняти руки вгору і опустити їх за спину не згинаючи і повернутись у в. п. (16 – 20 раз). Комплекс № 2, місце проведення: спортивний зал. Мета: сприяти розвитку сили, швидкості та загальної витривалості. 1. Ведення баскетбольного м'яча лівою та правою рукою із зниженням амплітуди навколо стояка (6 – 8 раз). 2. Кидки баскетбольного м'яча у кільце однією рукою від плеча стоячи збоку від щита з відстані 1 – 1,5 метра (12 – 15 раз). 3. Стрибки у висоту (60 – 80 см) з прямого розбігу способом «зігнувши ноги» (8 – 10 раз). 4. Передача баскетбольного м'яча обома руками від грудей стоячи на місці в парах на відстані 3 – 4 метрів (16 – 20 раз). 5. Метання тенісного м'яча на дальність з місця у парах (10 – 15 раз). 6. Подача волейбольного м'яча знизу на волейбольному майданчику у парах (10 – 12 раз). 7. Стрибки на обох ногах просуваючись уперед на відстань до 8 – 10 метрів (3 – 4 підходи). 8. Верхня передача волейбольного м'яча у парах на відстані 2,5 – 3 метрів (20 – 30 раз). Комплекс № 3. Місце проведення: спортивний зал. Мета: сприяти розвитку сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості та загальної витривалості. 1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Хлопчики – ноги на гімнастичній лаві або підлозі. Дівчатка – руки на гімнастичній лаві. 2. Нахил назад із сиду на гімнастичній лаві і повернення у в. п., ступні ніг закріплені у гімнастичній стінці або утримуються партнером, руки в боки або за голову. 3. Стрибки на обох та одній нозі, обертаючи скакалку вперед. 4. Торкнутись носками ніг за головою із положення лежачи на спині на гімнастичному маті, хват руками за верхній край мата. 5. Прогинання тулуба у поперек з підніманням випростаних ніг назад із положення лежачи на животі, руки за спину. 6. Стоячи обличчям до гімнастичної стінки на відстані півкроку, хват за рейку на висоті голови – стрибком стати обома ногами на третю-четверту рейку – в. п. 7. Піднімання випростаних ніг назад із положення лежачи животом на колоді, вкритій гімнастичними матами, або на гімнастичному коні, козлі, тримаючись руками за рейку гімнастичної стінки. 8. Стрибки на обох ногах вправо та вліво через канат або жердину, покладені на підлозі з просуванням уперед. Комплекс № 4 для учнів 5 – 6 класів. Місце проведення: спортивний зал. Мета: сприяти розвитку сили, гнучкості, та швидкісно-силових якостей. 1. Лазіння по канату у три прийоми (до 4 м – хлопчики, до 3 м – дівчатка). 2. Стрибки поштовхом обох ніг через м'яч уперед та назад. 3. Перекид назад із упора присівши. 4. Стоячи обличчям до гімнастичної стінки на

відстані півкроку, хват за рейку на рівні пояса, ноги на ширині плечей. Присідання на всій ступні, не відриваючи п'яток від підлоги. 5. Пересування на руках по підлозі до 10 метрів (ноги утримує партнер) – «тачка». 6. Перелізання через коня (висота 110 – 120 см) та підлізання під нього (довільним способом). 7. Стрибки у глибину з висоти 110 – 120 см (кінь, козел). 8. В. п. – ноги нарізно, набивний м'яч (вага 2 – 3 кг) над головою, руки прямі. Нахили тулуба вперед та назад. Комплекс № 5 для учнів 7 – 9 класів. Місце проведення: спортивний майданчик. Мета: сприяти розвитку швидкості, сили та загальної витривалості.

1. Біг з прискоренням з низького старту на 40 метрів (повторити 2 – 3 рази). 2. Кидки баскетбольного м'яча в стіну (баскетбольний щит) обома руками від грудей з відстані 3 – 4 метрів і ловіння його після відскоку (16 – 20 разів). 3. Стрибки на обоз ногах через м'ячі (кубики), покладені на відстані 1 метру один від одного на 20 метрів (2 – 3 рази). 4. Передача баскетбольного м'яча обома руками від грудей з ударом об землю в парах на відстані 3 – 4 метрів (20 – 25 раз). 5. Стоячи спиною один до одного і захопивши зігнуті руки партнера зігнутими руками, присідання і вставання, не відриваючи п'ят від землі (10 – 12 раз). 6. Вис на високій перекладині. Піднімання прямих ніг у положення «кута» (хлопчики), піднімання ніг, зігнутих у колінах (дівчатка) 5 – 8 раз. 7. Стрибки в гору, прогинаючись, із упора присівши (6 – 10 раз). 8. Штрафні кидки баскетбольного м'яча довільним способом (10 – 12 раз). Комплекс № 6. Місце проведення: спортивний майданчик. Мета: сприяти розвитку швидкості, спритності та швидкісно-силових якостей.

1. Ведення баскетбольного м'яча з обведенням 3 – 4 стійок, які поставлені на відстані 2 метрів; зупинка, поворот, передача м'яча двома руками від грудей партнеру (5 – 6 разів). 2. Стрибки у довжину з місця (8 – 10 разів). 3. Кидки баскетбольного м'яча в кільце після ведення та подвійного кроку (8 – 10 разів). 4. Верхня пряма подача волейбольного м'яча, на волейбольному майданчику у парах (10 – 15 разів). 5. Стрибки обертаючи скакалку вперед та назад (40 – 50 разів). 6. «Слаломний» біг оббігаючи 5 – 6 перешкод (м'ячі, стійки, булави тощо), які поставлені на відстані 1,5 – 2 метри (3 – 4 рази). 7. Штовхання ядра (вага 3 – 4 кг) з місця. 8. Стрибки висоту (80 – 100 см) з розбігу 3 – 4 метри способом «переступання» (8 – 10 разів). Комплекс № 7. Місце проведення: спортивний зал. Мета: сприяти розвитку сили, гнучкості та загальної витривалості.

1. Перекид вперед, ноги схресно – поворот на 180 градусів, те саме у зворотному напрямку. 2. Стоячи боком до гімнастичної стінки (колоди) і тримаючись за рейку (колоду) правою (лівою) рукою, присідання на одній нозі, друга вперед. 3. Кидки набивного м'яча (вага 2 – 3 кг) угору обома руками знизу та ловіння його. 4. В. п. – лежачи на спині, набивний м'яч угору і у випростаних руках. Піднімання рук і ніг уперед, торкаючись м'ячем носків ніг. 5. Стрибком упор на низький

перекладині, опуститись уперед у вис стоячи ззаду, прогнутись. 6. В. п. – стоячи боком до гімнастичної стінки, руки в різному хваті на рівні голови. Пружні нахили тулуба до стіни (мінати в. п.). 7. Піднімання рук з гантелями (вага 2 – 4 кг) через сторони в гору. 8. Стрибки на обох ногах вправо та вліво через гімнастичну лаву з просуванням уперед до її кінця. Комплекс № 8. Місце проведення: спортивний зал. Мета: сприяти розвитку сили, гнучкості, та загальної витривалості. 1. Лазіння по колоді у висі завісом. 2. Стрибки у глибину з висоти 120 – 130 см із упору присівши (кінь, колода). 3. Вис спиною до гімнастичної стінки, піднімання ніг у положення «кута» - хлопчики, дівчатка – згинаючи ноги у колінах. 4. В. п. – основна стійка, руки в боки. Стрибки на обох ногах просуваючись вперед через 4 – 5 м'ячів, які покладенні на підлозі на відстані 1 метр. 5. Вис стоячи спиною до гімнастичної стінки, хват за рейку на рівні пояса. Присідання на одній нозі (почергово на правій та лівій), іншу пряму підняти вперед. 6. Стійка на голові і руках, поштовхом обох ніг – хлопці; стійка на лопатках із упору присівши – дівчатка. 7. В. п. – складену вдвоє скакалку тримати трохи ширше плечей. Піднімання скакалки вгору та опускання назад за спину, повернутись у в. п. 8. В. п. – сід ноги схресно. Піднімаючись на прямі ноги повернутись на 189 градусів і опуститися у в. п. Комплекс № 9. Місце проведення: спортивний майданчик. Мета: сприяти розвитку швидкості, сили та витривалості. 1. Біг з обертанням скакалки вперед на кожний крок на 20 метрів. 2. Штовхання ядра (вага 4 – 5 кг) із скачка. 3. Стрибки у довжину з місця. 4. Кидки баскетбольного м'яча в кільце після подвійного кроку довільним способом. 5. Стрибки у висоту з прямого розбігу поштовхом обох ніг (висота 60 – 100 см). 6. Передача баскетбольного м'яча двома руками із-за голови і ловіння його в стрибку (робота в парах). 7. Стрибки через скакалку на обох та одній нозі, обертаючи скакалку вперед і назад. 8. Вис на високій перекладині, підтягування – юнаки, піднімання прямих ніг у положення «кута» - дівчата. Комплекс № 10. Місце проведення: спортивний майданчик. Мета: сприяти розвитку спритності, швидкості та витривалості. 1. Біг стрибками з ноги на ногу на 30 метрів. 2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. 3. Стрибки у довжину з розбігу 6 – 8 метрів. 4. Передача баскетбольного м'яча однією рукою зверху стоячи на місці в парах на відстані 6 – 8 метрів. 5. Стрибки на обох ногах у присіді просуваючись вперед до 10 – 15 метрів. 6. Передача волейбольного м'яча у парах довільним способом. 7. Кидки гандбольного м'яча однією рукою збоку та зверху у ворота. 8. Стрибки вгору з місця поштовхом обох ніг з поворотом на 90 градусів (почергово вліво та вправо). Комплекс № 11. Місце проведення: спортивний зал. Мета: сприяти розвитку сили, гнучкості та швидко-силових якостей. 1. Стрибок ноги нарізно через козла (висота 125 см – юнаки та 110 см - дівчата). 2. Пересування

у висі на прямих руках обличчям до гімнастичної стінки – юнаки. Те ж стоячи до гімнастичної стінки – пересування приставними кроками на два-три прольоти – дівчата. 3. Похила лава під кутом 35 градусів (одним кінцем закріплена за гімнастичну стінку). Вбігти до середини лави, повернутися на 180 градусів і виконати стрибок в глибину на гімнастичний мат. 4. Висока перекладина. Підйом переворотом і повільне опускання у вис – юнаки. Піднімання вгору зігнутих ніг, торкаючись колінами живота – дівчата. 5. Два – три перевороти в сторони (в темпі). 6. Лежачи на стегнах на гімнастичній лаві, руки за голову, ноги закріплені за рейку гімнастичної стінки. Прогинання тулуба. 7. Стрибки через скакалку з подвійним обертом. 8. Вис спиною до гімнастичної стінки, хват за верхню рейку. Махом обидві ноги ліворуч, махом – ноги праворуч. Комплекс № 12. Місце проведення: спортивний зал. Мета: сприяти розвитку сили, гнучкості та витривалості. 1. В. п. – ноги на ширині плечей, руки з гантелями вперед (вага 3 – 5 кг), присісти і встати, не відриваючи п'яток від підлоги. 2. В. п. – основна стійка. Упор присівши – упор лежачи – упор присівши – в. п. 3. Вис лежачи на низькій перекладині, хват зверху (дівчата), згинання і розгинання рук; лазіння по канату без допомоги ніг на 4 метри (юнаки). 4. В. п. – лежачи на спині, набивний м'яч (вага 3 – 4 кг) затиснений ступнями. Піднімання прямих ніг уперед і опускання у в. п. 5. Пересування в сторону в висі обличчям до гімнастичної стінки з почерговим перехватом руками (юнаки), лазіння по гімнастичній стінці до верхньої рейки довільним способом на швидкість і опускання (дівчата). 6. Передача набивного м'яча (вага 3 – 4 кг) обома руками знизу в парах. 7. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, хват за рейку на рівні голови, прогинання і випрямлення в грудному відділі (дівчата з підніманням уперед зігнутої в коліні ноги). 8. Пересування вперед в упорі на паралельних брусах (дівчата), згинання та розгинання рук в упорі на брусах (юнаки). Комплекс № 13. Місце проведення: спортивний майданчик або зал. Мета: сприяти розвитку швидкісно-силових якостей та спритності, удосконалювати навички у виконанні елементів техніки баскетболу. 1. На обмеженій площі (2x2 м) один гравець виконує роль захисника, другий – нападаючого (з м'ячем або без нього). Нападаючий повинен обійти захисника, а той пропустити його, дотримуючись правил баскетболу. 2. Кидки м'яча в корзину з близької або середньої дистанції зумовленим або довільним способом. 3. Кидок м'яча в корзину або об щит з відстані 3 – 4 метрів, долаючи опір захисника. 4. Кидки м'яча в корзину в стрибку з указаного місця. 5. Ведення м'яча, долаючи опір суперника на обмеженій площині (2x2 м). 6. Передача і ловлення м'яча в парах указаним або довільним способом. 7. Ведіння м'яча з обведенням перешкод (стойок, булав тощо). 8. Кидки м'яча в корзину однією рукою після ловіння та виконання

подвійного кроку. На кожну з згаданих вище вправ відводиться 3 – 4 хвилини. Після виконання кожної необхідно приділити 40 – 60 секунд для запису результатів, перемін місць та відпочинку. В зв'язку з тим, що під час виконання деяких вправ (ведення м'яча або кидки в корзину, долаючи опір суперника), учням треба мінятися ролями; після того, як мине половина часу, відведеного на вправу, учитель подає відповідний сигнал (голосом, свистком або сплеском у долоні).

2.2. Рекомендації щодо організації учнів на уроці фізичної культури із застосуванням методу колового тренування.

На даний час лишається питання про те, з якого класу доцільніше застосовувати метод колового тренування. Деякі учителі рекомендують впроваджувати цей метод з 1 класу у вигляді елементарних форм колового тренування з використанням додаткових вправ, які учні виконують в інтервалі між основними вправами. Інші вважають, що метод колового тренування можна застосовувати лише з 5 класу без суворого дотримання всіх його правил, а у 9 класі цей метод треба застосовувати з дотриманням усіх його положень – визначенням максимального тесту, в кожній вправі, чітким дотриманням дозування рухів, записом результатів та підрахунку пульсу. Аналіз літературних джерел та педагогічні спостереження на уроках фізичної культури в багатьох школах дають змогу твердити, що метод колового тренування у різних варіантах може застосовуватись лише з 5 класу. Багаторічна практика учителів яскраво підтверджує це. Метод колового тренування застосовується у трьох варіантах залежно від завдань, які поставлені перед уроком: 1. Проходження кола із завданням виконувати кожну вправу в зумовлений час у довільному темпі якомога точніше. 2. Проходження кола із завданням виконувати вправи в зумовлений час задану кількість разів. 3. Проходження кола в зумовлений час із завданням повторити кожну вправу з індивідуальним дозуванням для кожного учня. Перший та другий варіанти мають ширше застосування в 5 – 9 класах, де дозування вправ не має чіткої регламентації для кожного учня. Однак не виключається можливість застосування і третього варіанту, особливо під час занять у спортивному залі, коли комплекси колового тренування побудовані на матеріалі гімнастики. У 10 – 11 класах використовуються всі вказані вище варіанти колового тренування. Місце, де проводитиметься урок із застосуванням методу колового тренування, слід заздалегідь підготувати. Важливе значення при цьому має чітка розмітка місць у залі або на майданчику («станцій»), де виконують вправи. Для унаочнення вправ використовуються таблички прикріплюють до стовпів або стінки (їх розміри 25 x 30 см). Послідовність проходження «станцій», може йти по колу, прямокутнику або квадрату, в зв'язку з необхідністю найбільш раціонального використання площі спортивного майданчика або залу. Залежно від числа вправ у комплексі, учнів певного класу поділяють на кілька груп (6 - 10). На місцях занять, «станціях», необхідна така кількість спортивного інвентарю, яка б дала змогу одночасно всім учням виконувати вправи, не заважаючи один одному. Урок із застосуванням методу колового тренування починається з шикування учнів у шеренгу, складання рапорту, привітання, повідомлення завдань уроку.

Потім учні виконують загально-розвиваючі вправи, які можна проводити по різному (у русі, на місці, в парах, тощо). Спостереження, що проводились на багатьох уроках фізичної культури, де застосовувався, дають змогу твердити, що найефективніше використовувати його в другій половині основної частини уроку після вивчення або вдосконалення техніки виконання вправ, передбачених програмою. У цьому випадку планується проходження учнями одного кола, тобто комплекс вправ виконується один раз. Іноді колове тренування доцільно планувати на початку основної частини уроку. В такому разі учні, проходять два кола підряд, а час, що залишився, використовується для рухливої або спортивної гри. Ще до початку виконання вправ комплексу колового тренування учитель поділяє клас на групи по 4 – 5 учнів у кожній з урахуванням статі та фізичної підготовленості учнів. Однорідний склад груп дає можливість дотримуватись більш вірного дозування вправ. Після розподілу на групи учні розходяться по «станціях» для виконання заданих їм вправ. Черговість «станцій», тобто, яка група де працює, встановлюється учителем. На наступних уроках кожна група починає працювати на тій «станції», що й на попередньому уроці, з метою запобігання зайвих перешикувань і кращої організації класу. Закінчується урок короткочасним бігом «підтющем» та ходьбою у повільному темпі у поєднанні з вправами у русі для відновлення дихання та розслаблення м'язів.

Картка № 1

Вправи для розвитку м'язів ніг

№ з/п	Зміст	Дозування
1	Піднімання ніг на носках, стоячи на підставці (рейці,)	5×15 разів
2	Присідання на обох (одній) ногах із додатковим навантаженням	3×10 разів
3	Стрибки зі скакалкою	90–150 разів
4	Стрибки через гімнастичну лаву на одній нозі	3×8 разів
5	Біг на носках із високим підніманням стегна	30–50 разів
6	Багаторазові застрибування на гімнастичну лаву	30–50 разів
7	Стрибки з місця поштовхом обох ніг	30–50 разів

Картка № 2

Вправи для розвитку м'язів рук і плечового поясу

№ з/п	Зміст	Дозування
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (лаві)	3×8 разів
2	Штовхання набивного м'яча	3×10 разів
3	Піднімання гантелей через сторони стоячи (сидячи)	3×8–10 разів
4	Підтягування на перекладині широким хватом до торкання потилицею	3×8 разів
5	Підтягування у висі лежачи	5×5–8 разів
6	Піднімання штанги до рівня грудей	2×8 разів
7	Жим штанги	3×10 разів

Картка № 3

Вправи для розвитку м'язів спини

№ з/п	Зміст	Дозування
1	Нахили тулуба вперед з набивним м'ячем (штангою)	3×8 разів
2	Повороти тулуба сидячи на гімнастичній лаві (на підлозі)	3×10 разів
3	Опускання та піднімання ніг у висі на гімнастичній стінці	Макимум
4	Однчасне та поперемінне піднімання ніг лежачи на грудях на гімнастичній лаві	8×10 разів
5	Випрямлення тулуба лежачи на стегнах на гімнастичному козлі обличчям униз	2×25 разів
6	Лежачи на животі прогинання тулуба з підніманням рук і ніг угору	2×20 разів
7	Качання на животі, обхопивши ноги руками	До 30 разів

Картка № 4

Вправи для розвитку м'язів черевного пресу

№ з/п	Зміст	Дозування
1	Піднімання тулуба з положення лежачи з обтяженням	3×30 разів
2	Піднімання ніг із зафіксованим тулубом на гімнастичній лаві	3×8 разів
3	Колові рухи тулубом, руки за голову	2×10 разів
4	Повороти тулуба в сторони у положенні лежачи з обтяження	3×8–10 разів
5	Рухи ногами у висі на гімнастичній стінці у положенні лежачи («написати» ногами цифри 1–5)	
6	Сід кутом із утриманням ніг	До 30 с
7	Піднімання тулуба зі скручуванням із положення лежачи на спині	2×20 разів

Картка № 5

Вправи для розвитку стрибучості

№ з/п	Зміст	Дозування
1	Біг на місці з опорою на висоті тазу	3×30 разів
2	«Дріботливий» біг із максимальною частотою кроків	30–50 с
3	Імітація рухів ногами велосипедиста лежачи на спині	100–120 разів
4	Стрибки на обох ногах на місці з підтягуванням стегон до грудей	3×40–50 разів
5	Вистрибування із глибокого присіду на обох ногах	2×20 разів
6	Біг стрибками	60–100 стрибків
7	Стрибки на прямих ногах із піднятими вгору руками	До 30 с

Картка № 6

Вправи для розвитку гнучкості тулуба

№ з/п	Зміст	Дозування
1	Нахили тулуба ліворуч і праворуч із максимальною амплітудою	2×10 разів
2	Нахили вперед із торканням руками підлоги між ногами	2×20 разів
3	Нахили вперед у положенні сидячи з прямими ногами	2×20 разів
4	Нахили вперед у положенні сидячи з розведеними ногами, намагаючись грудьми торкнутися підлоги	2×10 разів
5	Прогинання у спині, лежачи на животі та спираючись руками у підлогу	2×10 разів
6	Нахили тулуба вперед (униз) стоячи біля гімнастичної стінки на одній нозі, друга — на щаблі на рівні поясу	2×10 разів
7	Утримання положення «міст»	До 30 с

Література

1. Андреев С.Н. Проблемы организации подготовки юных спортсменов в специализированных классах. // Теория і практика фізичної культури 1985 №9
2. Волков Л.В. Навчання і виховання юного спортсмена. - К.: Здоров'я, 1984.
3. Деркач А.А., Ісаєв А.А. Педагогічна майстерність тренера. - М.:
4. Фізкультура і спорт, 1981.
5. Деркач А.А., Ісаєв А.А. Педагогіка і психологія діяльності організатора дитячого спорту: Навчальн. посібник із спецкурсу для студентів пед. ін-тів за спец. «фіз. вих.». - М.: Освіта, 1985.
6. Друзь В.А.. «Спортивная тренировка и организм»— Киев, «Здоровья», 1988г,123с;
7. Вільчковській Е.С. Що є що? Ще раз про колове тренування. // Фізкультура в школі 1971 №7
8. Жужиков В.Г. Найприйнятніший. Про організацію занять по екстенсивно- інтервальному методу колового тренування. // Фізкультура в школі 1971 №11
9. Кёлер Х. «Упражнения на выносливость»— Москва, «Физкультура и спорт», 1984, 48с;
10. Коц Я. «Спортивная физиология»— Москва, «Физкультура и спорт», 1986г, 239с;
11. Филь С.Н., В.П. Пешков. «Профессиональная подготовка студентов»— Киев, «Вища школа», 1985, 134с.
12. Шварцман А.Е. Про заняття по методу колового тренування в VIII класі.
13. Розкасує А.Е. Шварцман, школа №1, м. Київ. // Фізкультура в школі 1971