

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи та
проведення практичних занять

із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(Методика проведення колового тренування)

(для всіх освітніх програм Університету)

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2019

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Методика проведення колового тренування) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Н. В. Борисенко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. – 46 с.

Укладач Н. В. Борисенко

Рецензент

Д. О. Безкорвайний, кандидат наук із фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання та спорту, протокол № 6 від 20 грудня 2018 р.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Суть колового методу тренування та доцільність його використання.....	5
2 Вимоги використання колового методу тренування.....	9
3 Застосування колового методу тренування на заняттях фізичної культури.....	15
3.1 Комплекси вправ для певних видів фізичних занять.....	17
3.2 Розвиток фізичних якостей методом колового тренування....	21
3.3 Комплекси вправ для різних груп м'язів.....	24
3.4 Колове тренування для розвитку фізичних якостей.....	27
Висновки.....	43
Список використаних джерел.....	46

ВСТУП

«Колове тренування» – є одна із організаційно-методичних форм занять фізичними вправами, спрямовано переважно на комплексний розвиток рухових якостей. Одна з найважливіших особливостей цієї форми занять – чітке нормування фізичного навантаження та водночас чітка індивідуалізація її.

Головне завдання використання методу «колового тренування» на занятті – ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого й жорсткого ліміту часу при чіткій регламентації та індивідуальному дозуванні виконуваних вправ.

Цей метод допомагає збільшити загальну та моторну щільність заняття, ефективно використовується навчальний час, полегшує облік, контроль і індивідуальне регульоване навантаження, активізує працьовитість учнів, оскільки вправи роблять усі учні одночасно й самостійно, пропорційно своїм можливостям і зусиллям.

«Колове тренування» добре поєднує в собі вибірково направлений і комплексний вплив, а також чітко впорядкований і варіативний вплив. Із застосуванням цього методу збільшується охоплення учнів різноманітною і цілеспрямованою роботою з огляду на індивідуальний підхід до кожного учня залежно від досягнутого ним рівня фізичного розвитку.

«Колове тренування» має взаємозв'язок із програмним матеріалом із легкої атлетики, спортивних ігор, лижної підготовки, і особливо з гімнастики та ППФП (професійно-прикладна фізична підготовка). Ефективність концентрації навантаження дає змогу в найкоротший термін успішно розвивати загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Комплекси «колового тренування» включають вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей: сили, швидкісної сили, швидкості, спритності, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості.

1 СУТЬ КОЛОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ ТА ДОЦІЛЬНІСТЬ ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ

Використовуються різні способи виконання вправ і методи організації діяльності учнів. У кожному конкретному випадку застосовується такий спосіб або метод, який найбільшою мірою відповідає завданням заняття, забезпечує оптимальне фізичне навантаження учнів і високу щільність заняття. Серед них можна виокремити метод колового тренування, один із найефективніших в організації та навчанні учнів.

Метод колового тренування забезпечує високу моторну щільність заняття й піднесений емоційний стан учнів, дає змогу виконати великий обсяг вправ, одержати значне навантаження та підвищити рівень фізичної підготовленості.

Характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6–10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Тренувальне завдання складається із 2–4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому залежно від завдання 2–4 рази виконується одна й та сама вправа, а далі у тому самому режимі друга, третя й так далі, або на кожній станції робиться по одному підході, і в такому варіанті весь комплекс (усі станції) повторюється кілька разів.

Засобами при коловому тренуванні є прості за технікою та добре засвоєні фізичні вправи. Зміст тренувального завдання може бути виражений у вигляді схеми за допомогою символів (рис. 1).

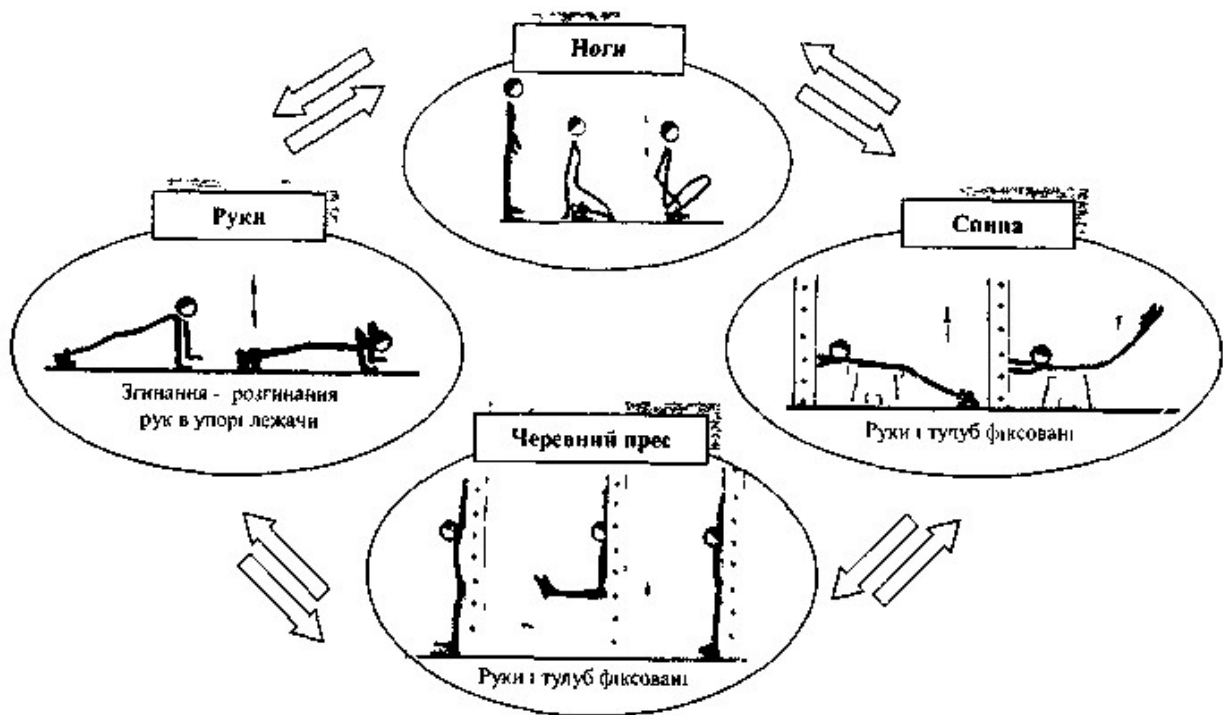


Рисунок 1 – Схема символічного зображення тренувального завдання з розвитку сили за методом колової вправи

Водночас комплекс вправ застосовується протягом 4–6 тижнів. Упродовж цього часу необхідно дотримуватись принципу прогресуючого навантаження.

Рівень тренувальних навантажень визначається індивідуально для кожного учня. Це робиться на підставі результатів випробування за так званим, повторним максимумом (далі – ПМ) у кожній вправі комплексу.

Кожний учень у межах жорсткого регламенту робочих фаз і відпочинку виконує по колу всі вправи комплексу з установкою досягти якомога вищого результату в кожній з них. Показники виконаної роботи та ЧСС (за 10 с) відразу ж після роботи та в кінці інтервалів відпочинку записуються в Індивідуальну картку. Цей результат (далі – ПМ) і буде вихідним для подальшого планування Індивідуальних тренувальних завдань. Автори цього методу Р. Морган і Г. Адамсон уважали оптимальною індивідуальною початковою нормою тренувального максимуму (ПМ:2) у кожній вправі комплексу при триразовому проходженні кола.

Зазвичай, у методиці колового тренування застосовують робочі фази до 30 с, інтервали відпочинку між станціями 30–90 с (які займають час переходу від станції до станції), а між колами – 2–3 хв. За цей час підраховують пульс, ведуть записи у щоденнику тощо.

На підставі даних тестування на ПМ складають індивідуальний план занять на 4–6 тижнів.

Якщо вправи виконуються з зовнішнім обтяженням (гантелі тощо), то можна збільшувати або кількість повторень, або величину обтяження, або зменшувати час на виконання тієї самої кількості повторень. Вирішальне значення при виборі способу підвищення навантаження має те, який тренувальний ефект ми плануємо отримати. Наприклад, при розвитку максимальної сили недоцільно повторювати вправу більш ніж 10–12 разів, а при розвитку силової витривалості більший ефект дають саме вправи з кількістю повторень понад 10–12 разів.

Головним завданням використання методу колового тренування на парі є ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу, строгої регламентації та індивідуалізації фізичного навантаження, при цьому розвиток рухових якостей повинен мати тісний зв'язок із засвоєнням програмного матеріалу. Тому у комплекси колового тренування включають фізичні вправи, які за своєю структурною найбільш відповідають умінням і навичкам того чи іншого розділу програми. Простота й доступність вправ дає змогу виконувати їх багаторазово та комплексно, як одну тренувальну роботу загалом, протягом 30–60–90 хвилин. Виокремлюють три основні варіанти колового тренування:

1. Екстенсивний. На кожній станції учень робить вправу у зручному для себе темпі, без завдання максимальної кількості повторень.

2. Інтенсивний темповий. На кожній станції учень намагається виконати якомога більшу кількість повторень вправи протягом точно визначеного часу.

3. Інтенсивний інтервальний. На кожній станції виконується визначена кількість повторень фізичної вправи. Усе коло необхідно пройти якомога швидше.

Колове тренування в умовах пари має переважне значення для самостійного розвитку рухових якостей під час виконання станційних завдань, індивідуально підібраних для кожного студента окремо також позитивно впливає на виховання наполегливості, дисциплінованості тощо.

Колове тренування як інтегрована форма фізичної підготовки привчає студентів до самостійного мислення під час розвитку рухових якостей, виробляє алгоритм раніше запланованих рухових дій. Комплекси колового тренування включають і вправи, які сприяють професійно-прикладної фізичної підготовці. Колова форма тренування може застосовуватися й для комплексного одночасного вдосконалення спеціальних навичок техніки й фізичних якостей. У таких випадках вправи з великим навантаженням чергуються із вправами, у яких навантаження незначне. Понад 6–8 станцій вводити не рекомендується.

Отже, коловий метод тренування завдяки своїй організації, визначенню часу на виконання вправ, чіткому їх дозуванню часу на виконання вправ, чіткому дозуванню і самостійному контролю за ним із боку учнів дає змогу ефективно використовувати час, який запланований на фізичну підготовку. Застосування методу колового тренування в поєднанні з іншими формами проведення занять робить різнобічним, підвищує зацікавленість і активність тих, хто займається.

2 ВИМОГИ ДО ВИКОРИСТАННЯ КОЛОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ

Фізичне виховання відіграє важливу роль у зміцненні фізичного, психологічного, морального здоров'я молодого покоління. В Україні створено єдину систему засобів і методів фізичного виховання. У ній із кожним роком велике місце відводиться коловому тренуванню – це система спеціально підібраних фізичних вправ, методичних прийомів для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку й удосконалення рухових здібностей людини. На заняттях із застосуванням цього методу є можливість використовувати максимальну кількість різнобічного інвентарю та обладнання.

З метою вдосконалення техніки окремих рухових дій, покращення рівня фізичної підготовленості розробляються спеціальні комплекси вправ. Загальний перелік вправ залишається постійним протягом усього періоду навчання, змінюється лише величина навантаження. Такі комплекси можна використовувати на будь-якому занятті у вигляді індивідуальних завдань або «колової естафети», що сприяє успішному засвоєнню учнями всіх розділів навчальної програми: гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, туризму, атлетизму, загальної та спеціальної фізичної підготовці. Комплекси її доступні і як форма домашніх завдань, із подальшою вибірковою або фронтальною перевіркою цих завдань на заняттях фізичної культури.

На всіх станціях під загальним керівництвом учителя виконуються задані вправи (для кожної групи свої вправи й комбінації вправ, зафіксовані в спеціальних картках) з індивідуально нормованим навантаженням для осіб будь-якого віку, статі, з різною фізичною підготовкою. Вправи розподіляються в такий спосіб, щоб забезпечити чергування навантаженням переважно для м'язів ніг – рук – спини – черевного поясу – загального впливу. За командою вчителя або самостійно після закінчення вправи учні переходять послідовно з однієї станції на іншу, поки не пройдуть повне «коло».

Завдяки стандартному тренувальному часові й тривалості відпочинку під час виконання вправ комплексу на «станціях» і під час їх зміни забезпечується строгий порядок. Це дасть змогу краще контролювати стан організму учня.

Відпочинок між вправами на «станціях» і між кругами сприяє чіткому й оперативному регулюванню загального навантаження на організм відповідно до віку та фізичної підготовленості, забезпеченню самоконтролю, який виключає перевантаження й зміцнює впевненість у собі.

Метод колового тренування можна застосувати у трьох варіантах залежно від завдань уроку:

- кожную вправу виконувати обумовлений час у довільному темпі якомога точніше;
- кожную вправу виконувати обумовлений час певну кількість разів;
- кожную вправу виконувати з індивідуальним для кожного учня дозуванням.

Метод колового тренування – процес двосторонній. З одного боку – це діяльність вчителя в передачі знань, керівництва процесом формування умінь і навичок учня, а з другого боку – діяльність учня із засвоєння знань, умінь і навичок.

Тому взаємозв'язок «учитель – учень» на занятті повинен бути таким:

Вчитель фізичної культури

- визначає модель фізичного розвитку загальної або спеціальної підготовки;
- чітко регламентує діяльність учнів і дозування навантаження згідно з іншими індивідуальними можливостями;
- готує до свідомого сприйняття запропонованих завдань і долаття труднощів, пов'язаних із їх виконанням;
- використовує диференційований підхід при оцінці діяльності учнів.

Учні

- вивчають завдання й способи його виконання (короткий опис на картках, табличках, плакатах);
- виконують заплановані вправи або заданий їм комплекс вправ протягом зумовленого часу;

– формують навички самостійного виконання вправ та вміння здійснювати самоконтроль за загальним самопочуттям і фізичним навантаженням;

– виховують волю та моральні якості для досягнення успіху.

Під час колового тренування потрібно дотримуватись таких правил:

1. Вправлятися так, щоб зміцнювалося здоров'я.

Перед тим, як узятися до програми, потрібно обов'язково провести розминку. Часто учні хочуть скоріше домогтися результату (закінчення вправи, швидкого ефекту від вправлення) і тому відмовляються від розминки. Виправданням слугує нібито економія часу й сил. Але така «економія» може призвести не лише до болю та травм, а й швидкому нервового виснаження, небажання надалі займатися. Це відбувається тому, що розминка готує до тренування не тільки м'язи, але й нервову систему. Дуже важливо налаштуватися на виконання комплексу. Заняття повинні приносити радість і відчуття повного контролю над своїм тілом.

2. Вправлятися всебічно.

Не варто забувати, що одним із головних завдань фізичного виховання у школі є збереження та зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму та всебічна фізична підготовка. Кожна вправа, зазвичай, діє на розвиток та зміцнення конкретних груп м'язів (рук і плечового поясу, ніг, тулуба тощо). Тому комплекси фізичних вправ повинні бути підібрані так, щоб забезпечувати розвиток усіх груп м'язів дитячого організму й мали оздоровчий ефект.

3. Вибирати придатні для учнів вправи й способи їх виконання; підбирати вправи відповідно до віку, статі тренованості та здоров'я учнів.

Найціннішими для фізичного виховання учнів є великі (тобто розвивальні) і середні (закріплювальні) навантаження, використання яких дає змогу вчителю забезпечити оздоровчу спрямованість занять і управляти розвитком організму школярів відповідно до вимог їх всебічного фізичного вдосконалення. Якщо учням дається однакове для всіх фізичне навантаження,

то для одних воно виявляється оптимальним, для других – недостатнім, а для третіх – занадто великим. Як наслідок, перші працюють з тренувальним ефектом, у других – підтримувальний режим тренування, а треті реагують на навантаження зниженням результатів і стійким небажанням виконувати вправи (інколи на все життя). Належні навантаження викликають позитивні емоційні переживання учнів, інтерес до занять і задоволення ними, допомагають учителю спрямовувати їх на подальше фізичне самовдосконалення. Звідси можна дійти висновку: прагнучи до забезпечення високого освітнього, оздоровчого і виховного ефекту, вчитель повинен уважно стежити за індивідуальними реакціями кожного учня на фізичне навантаження, залежно від них добирати вправи, визначати інтенсивність і тривалість їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку і його характер. Чітка регламентація та дозування потрібні і для досягнення освітніх результатів уроку (засвоєння кожної вправи вимагає певної кількості повторень).

4. Вправлятися регулярно й цілеспрямовано, повторювати свій комплекс вправ протягом тривалого часу.

Для ефективного розвитку фізичних якостей в учнів важливі регулярні заняття фізичними вправами. Тому вчитель повинен правильно мотивувати учнів не тільки до активності на заняттях, а й до самостійних занять у позаурочний час. Учні повинні знати, що тільки систематичні й цілеспрямовані заняття сприяють розвитку фізичних якостей та мають оздоровчий ефект. Хаотичні неорганізовані вправи, вправляння час від часу не принесуть користі, а іноді й навпаки принесуть шкоду та призводять до травматизму.

Щодо вчителя, то розроблені комплекси колового тренування повинні мати певну мету, яку зможуть відчувати і сам учні. Наприклад, розвиток координаційних здібностей, сили, прудкості чи технічних або тактичних вмінь на тематичних заняттях.

5. Навантаження підвищувати систематично, поступово;

Учитель повинен прагнути не просто до збільшення, а до педагогічно виправданого збільшення навантаження. Звичайно, на тренувальних заняттях не обійтись без значних навантажень, але під час опанування вправ воно може стати перепоною.

6. Тренуватися регулярно, щоб сила, швидкість і витривалість у разі вимушених перерв довго залишалися стійкими.

Крім означеного, при застосуванні методу колового тренування потрібно керуватись такими положеннями:

- МП визначають у змаганнях через проміжки часу, достатні для зростання якостей;

- метод має численні варіанти в підборі засобів залежно від завдань, і це дає змогу використовувати його для дітей різного віку й підготовленості;

- перед коловим тренуванням проводьте загальну, а за й індивідуальну спеціальну розминку;

- на станціях розмістіть навчальні карточки, рисунки, схеми;

- перш, ніж запропонувати програму колового тренування класові, апробуйте її особисто з кращими учнями;

- розміщайте на станціях не більше трьох учнів;

- при систематичному використанні методу та під час роботи за цим методом самостійно рекомендуйте учням здійснювати самоконтроль і вести щоденник. Цим ви підтримаєте інтерес учнів до власного розвитку;

- до достоїнств методу належить можливість чітко управляти великою групою учнів та організувати самостійні заняття;

- застосування методу колового тренування вимагає великої підготовчої роботи з обладнання станцій різноманітними тренажерами, діагностично-корегуючими комплексами, спеціальним обладнанням. Тренування на них дає змогу індивідуально добирати обсяг і характер тренувальної дії, оптимізувати контроль за якістю виконання завдань, оперативно вносити корективи в програму тренувальних занять;

– розміщуйте станції та добирають вправи так, щоб учень послідовно виконував різні за характером і переважною спрямованістю вправи, які б у комплексі забезпечували різнобічний вплив на організм учнів;

– індивідуальний підхід забезпечується шляхом зміни величини опору на тренажерах, величини обтяжень, кількості повторень, темпу роботи тощо.

Заняття із застосуванням комплексно-колової форми тренування ефективні в поліпшенні фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів, а також сприяють якіснішому оволодінню програмовим матеріалом. Відповідно до віку та статевого складу дітей учитель складає комплекси фізичних вправ, попередньо визначаючи їх дозування, беручи до уваги також індивідуальні особливості тих, хто займається.

3 ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сьогодні вже немає потреби агітувати за застосування на заняттях фізичної культури методу колового тренування, однаково ефективного як у процесі виховання фізичних якостей, так і під час вдосконалення техніки виконання.

Багато вчителів та науковців застосовують цей метод у повсякденній роботі і досліджують його ефективність.

Комплекс 1

1. Біг 30 м.
2. Стрибки у довжину з трьох кроків.
3. Біг на місці в максимальному темпі.
4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
5. Стрибки вгору з місця (дістати баскетбольний щит).
6. Із вису на перекладені піднімання прямих ніг до кута 90°.

Комплекс 2

1. Біг з веденням баскетбольного м'яча.
2. Біг з веденням м'яча й обведенням перешкод.
3. Кидки та ловля баскетбольного м'яча, що відскочив від стіни.
4. Стрибки на двох через лаву.
5. Згинання – розгинання рук в упорі лежачи, ноги на лаві.
6. Біг на 500–800 м.

Комплекс 3

1. Згинання – розгинання рук в упорі лежачи, ноги на лаві.
2. Два перекиди вперед.
3. Опорний стрибок, ноги нарізно через козла у довжину.
4. Лазіння по канату без допомоги ніг.
5. Присідання з вантажем.
6. Із вису підйом переворотом на перекладині.
7. Біг до фінішу.

Комплекс 4

1. Ходьба в присіді руки за голову.
2. Лежачи на животі, одночасно піднімати руки й ноги, прогнутися.
3. Підкидання набивного чи футбольного м'яча вгору.
4. Стрибки на двох ногах вправо та вліво через лінію.
5. Присідання у стійці ноги нарізно, руки за голову.
6. Повороти тулуба вліво і вправо з гімнастичною палицею за спиною.

Комплекс 5

1. Залізати на гімнастичну стінку і спускатись.
2. Лежачи на животі на гімнастичній лаві, ковзати, підтягуючись за краї руками, в кінці – перекид уперед.
3. Ходьба в присіді з м'ячем у руках.
4. Лазіння по канату за допомогою ніг (дівчата), без допомоги ніг (хлопці).
5. Стрибки на двох ногах по мітках.
6. Нахили тулуба з набивним м'ячем за головою.
7. Підтягування на перекладині (хлопці), у висі лежачи (дівчата).
8. Подолання рукоходу.

Комплекс 6

1. Біг на місці з високим підніманням стегна.
2. Із положення лежачи на спині підняти прямі ноги й торкнутись підлоги за головою.
3. Із упору лежачи, поштовхом ніг упор, присівши, і зворотній рух.
4. Присідання з гімнастичною палицею на плечах.
5. Згинання рук в упорі, лежачи, ноги на гімнастичній лаві.
6. Піднімання тулуба, із положення лежачи на спині, утримуючи перед собою набивний м'яч.

Використання цього комплексу сприяє не тільки інтенсивному розвитку фізичних якостей учнів, а й сприяє високій щільності уроків, розвитку інтересу в учнів до систематичних самостійних занять.

3.1 Комплекси вправ для певних видів фізичних занять

Комплекс вправ для занять з атлетизму

1. Підтягування на перекладині широким хватом. Підтягування з доторканням шиєю, 5 максимально.
2. Лежачи на лаві, штангу вперед. Під лопатки підкласти м'який валик. Опустити штангу за голову, згинаючи руки в ліктьових суглобах, 4×8 .
3. Лежачи на похилій дошці, гантелі вперед. Розведення рук у боки, 4×8 .
4. Сійка з напівнахилом уперед, ноги нарізно, штанга між ніг. Узятись за кінець грифа (або перед дисками). Тяга штанги на груди, 4×8 .
5. Сійка, гантелі вниз, долоні обернені вперед. Поперемінно згинати руки до плечей.
6. Сійка, штангу вниз, хват середній (долоні обернені, назад). Зігнути руки, штангу до плечей, 4×8 .
7. Сидячи на стільці, штангу вгору. Згинаючи руки, штангу за голову й у в. п., 4×8 .
8. Сійка, гантелі вниз. Гантелі через сторони вгору й у в. п., 4×8 .
9. Штанга на плечах. Присідання, 5×6 .
10. Сійка, штанга внизу. Нахили вперед, 4×4 .
11. Сійка, одна гантель внизу, друга за головою. Змінюючи положення гантелей, нахили вліво, вправо, 4×6 .
12. Лежачи на похилій лаві (45°), ноги закріплені, руки за головою. У положенні сидячи повернутися у в. п. Виконувати в повільному темпі, 3×12 .
13. Лежачи на похилій лаві, руками триматися. Підняти прямі ноги повернутися у в. п. Виконувати в повільному темпі, 3×12 .
14. Лежачи на спині, руки вгору. Згин – розгин 3×20 .
15. Вис на високій перекладині, гімнастичній стінці 20–30 с.

Комплекс вправ для занять з баскетболу

1. Стрибки у русі з ноги на ногу через позначки на відрізках прямої 10 м.
2. Широка стійка ноги нарізно, передача баскетбольного м'яча з руки в руку навколо себе.
3. Перехід з упору присівши в упор лежачи, і наступним поверненням у в. п.
4. Ведення баскетбольного м'яча на місці навколо себе із зоровим контролем та без нього.
5. Кидки м'яча у корзину з близьких точок однією рукою від плеча.
6. Крокування з м'ячем, не відриваючи носки ніг, торкнутися ним стіну праворуч і ліворуч.
7. Із низького присіду переміщення з веденням м'яча по колу.
8. Передача баскетбольного м'яча двома руками від грудей у стінку.

Комплекс вправ для занять з волейболу

1. Упор у стінку. Біг на місці з високим підніманням колін на носках у швидкому темпі.
2. Підкидання волейбольного м'яча вгору над собою та виконання верхньої прямої подачі в стіну з наступним ловінням і повторенням вправи.
3. Верхня передача волейбольного м'яча двома руками вгору (баскетбольний кошик).
4. Стрибки угору з місця, стоячи боком до стіни.
5. Із упору лежачи, поштовхом рук, сплеск у долоні, повернутись у в. п.
6. Передача зверху двома руками набивного м'яча (0,5 – 1 кг).
7. Присідання на одні, на двох ногах.
8. Переміщення в низькій стійці в різних напрямках.

Комплекс вправ для занять з футболу

1. З високого старту човниковий біг із прискоренням до середини відрізка.
2. Вкидання аути – ловіння двома руками зверху.
3. Стоячи обличчям один до одного (взявшись руками вгорі). Повороти у правий і лівий боки.
4. Передача м'яча головою у парах.
5. Сидячи в упорі позаду, гра футбольним м'ячем між партнерами за допомогою ніг.
6. Стоячи спиною один до одного, захват рук у ліктьових суглобах. Виштовхування партнера за лінію.
7. У стрибку з розбігу діставання рукою баскетбольного щита.
8. Біг стрибками за позначками на відрізках прямої з повторенням вправи.

Комплекс вправ для занять з гімнастики

1. Стоячи ноги на ширині плечей, малий м'яч унизу. Підкидання та ловіння м'яча з одночасними присіданнями й торканням по чергово правою (лівою) рукою підлоги.
2. З упору стоячи між паралельними брусами стрибком упор прогнувшись і переміщення вперед із наступним повторенням вправи.
3. Стоячи на колінах руки за головою. Нахили вперед з відведенням ліктів у боки й прогинанням спини.
4. З вису на високій жердині, прогнувшись, згинання та розгинання ніг у групування.
5. З упору присівши на матах, перекиди вперед і назад у групуванні.
6. З вису прогнувшись на гімнастичній стінці стрибки з «дострибуванням».
7. Лазіння за допомогою рук і ніг по гімнастичній лаві та стінці.

8. Стоячи обличчям до гімнастичної стінки. Нахилом уперед і хватом рук позаду за жердину перехід у вис прогнувшись.
9. Стрибки на місці через скакалку обертаючи її вперед.
10. Балансування на обмеженій площині, яка лежить на набивному м'ячі.

Комплекс вправ для занять з легкої атлетики

1. З упору стоячи зігнувшись з опорою на бар'єр. Похитування, розтягуючи плечові суглоби.
2. З основної стійки біг на місці з високим підніманням стегна у максимально швидкому темпі.
3. З двох кроків розбігу стрибок у кроці з наступним повторенням вправи.
4. З упору лежачи на лаві згинання та розгинання рук.
5. З упору стоячи біля стіни біг із високим підніманням колін у швидкому темпі.
6. З упору сидячи (руки назад, ноги у групуванні) випрямлення ніг у кут з наступним повертанням у в. п.

3.2 Розвиток фізичних якостей методом «колового тренування»

Комплекс вправ обов'язково повинен вписатися в заплановану частину уроку відповідно фізичної підготовленості групи, з урахуванням статевого складу групи, її віку. У такий спосіб визначається об'єм роботи й відпочинку на станціях.

Необхідно чітко дотримуватись послідовності виконання вправ і перехід від однієї станції до іншої, а також інтервал між колами у разі проходження комплексу повторно.

Підбираючи та складаючи комплекси фізичних вправ для «колового тренування», варто пам'ятати, що практично жодна фізична якість не існує в чистому вигляді. Тому взаємозв'язок між силою, швидкістю, витривалістю, гнучкістю, спритністю на заняттях «колового тренування» дуже тісна.

Вправи для розвитку сили

1. З сидю руки ззаду підняття ніг у кут із подальшим в. п.
2. З упору лежачи на підлозі віджимання, згинаючи й розгинаючи руки.
3. З основної стійки присідання з винесенням рук із гантелями вперед і вставати на носки, відвівши руки назад.
4. Лазіння по канату (в три прийоми).
5. Стрибки вгору з вихідного положення упор присівши.
6. Лежачи на животі, руки за головою, піднімання й опускання тулуба, прогинаючи спину.
7. Лежачи на спині, згинання та розгинання ніг і тулуба із захватом руками гомілки.
8. Стрибки через скакалку з обертанням уперед.
9. Станцій може бути менше або більше, залежно від кількості груп і фізичної підготовленості групи.

Вправи для розвитку швидкості

1. Партнери стоять лицем один до одного на відстані 3 м. Виконання: швидка передача та ловіння м'яча на місці.
2. Нахил уперед, руки в боки, ноги на ширині плечей. Виконання: обертання прямих рук у вертикальній площині з фіксацією прямої голови.
3. Високий старт. Виконання: човниковий біг із прискоренням 10 м.
4. Лежачи на животі проповзання по-пластунськи під перешкодою (висота воріт 30–40 см) з максимальною швидкістю.
5. В упор присівши. Виконання: у швидкому темпі виплигування вгору з помахом рук.
6. Ввисокий старт. Виконання: біг із максимальною швидкістю по колу на відстань від 100 м до 120 м.

Вправи для розвитку спритності

1. Метання малого м'яча в ціль.
2. Ходьба в повному присіді по гімнастичній лавці.
3. Ведення баскетбольного м'яча з обведенням стійок.
4. Стійка на одній нозі, інша відведена назад, хватом за низьку поперечину. Виконання: рух уперед під поперечиною в низькому присіді з прямими руками та переходом у вис із прогинанням.
5. Ходьба по гімнастичній лавці з вантажем на голові (мішечок із піском).
6. Гра «Бій півнів». Партнери стрибають на одній нозі, руки за спиною, намагаючись виштовхнути один одного за межі кола (радіус кола 2 м).

Вправи, що розвивають гнучкість

1. Лежачи на спині. Виконання: підняти прямі ноги, торкнутися підлоги за головою.
2. Стійка ноги нарізно, м'яч набивний за головою. Виконання: перенесення центру маси з однієї ноги на іншу, по черзі міняючи положення опори. Голову і спину тримати прямо.

3. Партнери стоять спиною один до одного, з'єднавши руки в ліктювих суглобах. Виконання: по чергово нахили уперед із підняттям партнера на спину й перекатуванням. Партнеру, що лежить на спині, необхідно розслабитися.

4. Лежачи на спині, згинання та розгинання ніг і тулуба із захопленням руками гомілки.

5. Ноги нарізно, обруч утримується руками на поясі. Виконання: обертання обруча на стегнах.

6. Ноги на ширині плечей, м'яч за спиною. Виконання: передача м'яча через спину з ловом його спереду двома руками.

Вправи для розвитку витривалості

1. Стоячи боком до гімнастичної стінки на одній нозі, триматися одночасно рукою за рейку. Виконання: присідання на одній нозі, виносячи іншу вперед.

2. Упор лежачи. Виконання: згинання та розгинання рук.

3. Стоячи лицем до лавки, одна нога на лавці. Виконання: виплигування вгору із зміною ніг.

4. Лазіння по канату за допомогою рук і ніг.

5. Вис на поперечині. Виконання: утримання прямих ніг під кутом 90°.

Вис на поперечині, зігнувши руки. Спостереження цієї вправи, проведені на багатьох заняттях із фізичної культури, на яких застосовувався метод колового тренування, дають змогу стверджувати, що найефективніше використовувати його у другій половині основної частини заняття.

3.3 Комплекси вправ для різних груп м'язів

Вправи для розвитку м'язів ніг

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.

Вправи для розвитку м'язів рук і плечового поясу

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.

Вправи для розвитку м'язів спини

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 – Максимум.
4. Одночасне та поперединне 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.

Вправи для розвитку м'язів черевного пресу

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 – $3 \times 8-10$ 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.

Вправи для розвитку стрибучості

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 – $3 \times 40-50$ 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.

Вправи для розвитку гнучкості тулуба

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 сидючи з прямими ногами – 2×20 разів.
4. Нахили вперед у положенні сидючи 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 шаблі на рівні поясу – 2×10 разів.
7. Утримування положення «міст» – до 30 с.

3.4 Колове тренування для розвитку фізичних якостей

Фізичні вправи належать до довільних рухів, в основі яких лежать рефлекторні механізми. І. М. Сеченов розглядав довільні рухи як засвоєні, свідомі й підпорядковані волі людини, що виникають під впливом умов життя та виховання. І. П. Павлов указував, що довільність цих рухів обумовлюється сумарною діяльністю кори головного мозку. Без м'язових рухів неможлива практична діяльність людини і, отже, розвиток і вдосконалення його в процесі виховання.

Отже, дія фізичних вправ тісно пов'язана з діяльністю м'язів, органів чуття, внутрішніх органів, кори головного мозку.

У фізичному вихованні застосування колового тренування дає можливість самостійно набувати знань, розвивати фізичні якості, удосконалювати окремі вміння та навички, дозволяє добитися високої працездатності організму.

Колове тренування привчає учнів до самостійного мислення, розвитку фізичних здібностей, виробляє алгоритми рухових дій, близьких за своєю структурою до спортивної або виробничої діяльності. Дуже істотним є те, що вона дає змогу забезпечити індивідуалізацію навчання та виховання, ефективно використовувати час, що планується на фізичну підготовку.

У процесі впровадження колового тренування викладач дає учням конкретну програму дій, контролює її виконання, проводить оцінку виконаної програми, за необхідності виправляє, уточнює окремі вправи або регламентує дії учнів. Учні зі свого боку, отримують завдання, осмислюють його, виконують. Якість їхньої роботи оцінюється усно або письмово.

При проведенні колового тренування повинні бути визначені спосіб і порядок передачі інформації від викладача до навчених і навпаки. Тут йдеться про створення прямого та зворотного зв'язку, що є вельми важливим компонентом програмованого навчання.

У круговому тренуванні під алгоритмічним розпорядженням розуміється строге виконання конкретних вправ у певний спосіб підібраних і сконцентрованих у заданому тимчасовому інтервалі, таких, що забезпечують швидкий розвиток рухових якостей за порівняно короткий проміжок часу. На уроках фізичного виховання використовуються вправи для розвитку молодого організму, зміцнення здоров'я вироблення професійно-прикладних навичок, необхідних у майбутній трудовій діяльності учнів.

Створення певної моделі фізичного розвитку рухових якостей для формування та вдосконалення конкретних навичок, які виховуються у взаємодії та єдності, підвищує стійкість організму до навантажень, розширює сферу рухових можливостей людини. Зазвичай, розвиток професійних прикладних навичок завжди обумовлений відповідним рівнем виховання фізичних якостей.

Для розробки різних моделей фізичної підготовки із застосуванням кругового тренування необхідно:

- визначити кінцеву мету виховання фізичних якостей, їхній розвиток на конкретному етапі навчання;
- провести глибокий аналіз вправ, встановити зв'язок їх з учбово-тренувальним матеріалом, пам'ятаючи при цьому про позитивне й негативне перенесення окремих вправ для тієї або іншої навички або уміння;
- комплекс вправ повинен вписуватися в певну частину уроку або тренування з огляду на ступінь фізичної підготовленості групи;
- визначити обсяг роботи й відпочинку на станціях при виконанні вправ відповідно до вікових і статевих відмінностей;
- строго дотримувати послідовність виконання вправ і переходу від однієї станції до іншої, а також інтервал між кругами при повторному проходженні комплексу;
- створити станційні плакати, запрограмувавши в них текстову й образну графічну інформацію, і визначити спосіб їх розміщення та зберігання.

Суть програмування колового тренування полягає в тому, що весь об'єм спеціально змодельованого комплексу підлягає нормованому виконанню у строго заданому тимчасовому інтервалі, певній послідовності, при поступовому збільшенні навантажень і обліку індивідуальних особливостей фізичного розвитку учнів. При цьому на всіх етапах колового тренування зберігається прямий і зворотний зв'язок між викладачем і учнями, ведеться строгий контроль фізичного розвитку та стану здоров'я.

Фізичне виховання є багатограним, тривалим процесом, органічно взаємозв'язаним із вихованням фізичних якостей, серед яких серед яких насамперед виокремлюють силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність. Додатково розрізняють так звані комплексні якості: стрибучість, силову або швидкісну витривалість тощо. Практично жодна фізична якість не існує в «чистому» вигляді.

Необхідність переважного розвитку фізичних якостей у тісному зв'язку з формуванням рухових навичок доведена низкою наукових досліджень. Силу вимірюють за показниками максимальної м'язової напруги. Її визначають як здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язової напруги.

Уводячи в комплекси колового тренування вправи на силу, можна добитися її істотного приросту та збільшення шляхом раціонального моделювання виконання роботи силового характеру.

Завдання зі зміцнення м'язового апарату вирішуються шляхом розвитку здібностей до виконання зусиль в основних режимах роботи: динамічному, статичному, власне-силовому та швидкісно-силовому, а також за допомогою формування вміння правильно застосовувати силу в умовах виробничої діяльності в межах вибраної професії.

Разом із розвитком силових якостей на станціях колового тренування можна також запрограмувати розвиток витривалості, яка виробляється в єдності з вихованням працьовитості, готовності переносити значні фізичні навантаження.

Розвиток витривалості й підтримка працездатності знаходиться :

- у прямій залежності від високої загально фізичної підготовленості;
- здібності нервової системи до стійкого розвитку процесів збудження;
- працездатності органів кровообігу й дихання;
- економічності протікання обмінних процесів;
- наявність в організмі прихованих енергетичних ресурсів, високих вольових зусиль, здатних протистояти втомі.

Не менш важлива якість – швидкість рухів – також може бути введено в модель і успішно вдосконалюватися на станціях кругового тренування. Сучасне виробництво висуває високі вимоги до швидкості й деяких форм її прояву: швидкості рухової реакції, частоті рухів тощо. Як засоби розвитку швидкості на станціях кругового тренування використовуються вправи, що виконуються з максимальною швидкістю (їх зазвичай називають швидкісними вправами). Широко застосовується метод повторної вправи, суть якої полягає в прагненні тренуваного перевищити на кожному подальшому занятті свою максимальну швидкість. Цьому підкоряються всі компоненти навантаження в швидкісних вправах, а саме: довжина дистанції, інтенсивність виконання, інтервали відпочинку, кількості повторень.

Моделювання розвитку спритності на станціях колового тренування взаємопов'язане з вихованням швидкості та складається з розвитку здатності, по-перше, освоювати координаційно-складні рухові дії, по-друге, перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптової зміни середовища. Істотне значення при цьому має виборче вдосконалення здатності підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напругу та розслаблення. Одним із головних шляхів виховання спритності на станціях колового тренування є оволодіння новими різноманітними руховими навичок й уміннями. Це приводить до збільшення їх запасу й позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора, що є важливою передумовою для оволодіння майбутньою професією.

Під час програмування комплексу вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, важливо пам'ятати, що організм підлітка добре пристосовується до швидкісної напруги та значно гірше переносить навантаження, що вимагають прояву витривалості й сили. Для розвитку витривалості і сили в юнацькому віці добрих результатів можна чекати від чергування станцій колового тренування, на розвиток силової витривалості зі станціями, що розвивають спритність, швидкість і гнучкість.

Підбираючи та складаючи комплекс фізичних вправ для колового тренування, потрібно враховувати відмінності у функціональних можливостях організму дівчат і хлопців, які вже в підлітковому віці вельми відчутні й стають особливо істотними в юнацький період. Фізичні навантаження для дівчат повинні бути меншими як за обсягом, так і за інтенсивністю порівняно з навантаженнями, використовуваними на заняттях кругового тренування з хлопцями.

Отже, за умови правильного підходу колове тренування повинне бути спрямоване на розвиток організму, зміцнення органів і систем, а також підвищення їхніх функціональних можливостей.

Сила

Методи виховання сили в коловому тренуванні засновані на закономірностях, що діють під час чергування силових вправ і відпочинку, а також на чергування інтенсивності та обсягу навантаження. Існують три основні способи застосування силових вправ із застосуванням амортизатора або еспандера: робота протягом тривалого проміжку часу з невеликими навантаженнями або керувати; робота з невеликими навантаженнями та з граничною швидкістю; робота з силовими вправами та навантаженнями граничних мас та опору.

Найдієвішим способом розвитку сили є робота навантаженнями близькими до граничних і до граничної маси. Займатися необхідно протягом короткого проміжку часу, оскільки організм учня не в змозі витримати

максимальну напругу м'язів через відсутність у достатній кількості кисню, необхідного для перетворення енергії. Після максимального зусилля для відновлення працездатності необхідний «повний інтервал» відпочинку протягом 3–5 хвилин.

Під час роботи з навантаженнями повністю тренувальну дію надають переважно останні спроби, в яких нервова регуляція за своїм характером близька до регуляції, що спостерігається під час роботи з тими, що близькі до граничних навантажень. На це необхідно звертати увагу для того, щоб учні свідомо підходили до меж своїх можливостей старалися їх поступово розширити. Розвиток сили навантажень має свої переваги: легко здійснюється контроль за правильністю рухів і дихання виключається надмірне кріплення м'язів і напруження, що особливо важливе в роботі з дівчатами та слабо підготовленими підлітками.

Для розвитку динамічної сили на станціях колового тренування переважно застосовують вправи з невеликими навантаженнями в середньому темпі й великою кількістю повторень.

Ефективність застосування силових вправ у коловому тренуванні значною мірою залежить від того, наскільки раціонально запрограмоване й розподілене навантаження на кожному занятті, окремому циклі, а також від правильного вибору навантаження й сили опору амортизаторів або еспандерів. Комплекс вправ необхідно складати так, щоб поперемінно навантажувати всі головні м'язові групи. При цьому деякі з вправ повинні носити характер загальної дії, інші – цільовий, спрямований на розвиток якої-небудь групи м'язів, а третій – спеціальний, пов'язаний із певним програмним матеріалом.

Не варто на заняттях із колового тренування прагнути до виконання якомога більшої кількості різноманітних вправ на силу. Вправи, що вимагають великої напруги, потрібно обов'язково чергувати з легкими вправами, що вимагають менших зусиль. Доцільно включати окремі вправи з невеликим навантаженням або вправи з подолання власної маси тіла в домашні завдання.

Найбільший ефект від силових вправ досягається у разі виконання вправи не більше 15–25 разів підряд на одній станції колового тренування протягом 30 с. Якщо вправа виконується більша кількість разів, то воно розвиватиме не силу, а силову витривалість. Крім того, силові вправи потрібно застосовувати на початку або середині основної частини занять, коли вони виконуються на тлі оптимального стану центральної нервової системи, сприяючого освіті та вдосконаленню нервово-координаційних взаємодій, які забезпечують зростання м'язової сили.

Для створення моделі, спрямованої на розвиток сили м'язових груп у процесі колового тренування, необхідно приділяти особливу увагу спеціально підібраним вправам для локальної дії, поєднуючи їх з вправами загальної дії.

Дихання під час виконання силових вправ має важливе значення та вимагає спеціального регулювання. Для уникнення небажаних наслідків під час виконання силових вправ потрібно дотримуватися головних правил: допускати напруження тільки при короткочасній максимальній нарузі; включати в станції кругового тренування вправи з граничною або близькою до них напругою в малому обсязі; не робити максимальний вдих перед виконанням силових вправ, оскільки це посилює небажані зрушення в організмі при затримці дихання; бажано, щоб учні виконували вдих і видих у середині силової вправи, хоча це й незручно, оскільки важко диханнями.

Працездатність під час виконання силових вправ може бути підвищена також шляхом їх раціонального розподілу на станціях кругового тренування. У паузах використовують як пасивний, так і активний відпочинок. Як активний відпочинок застосовується ходьба, вправи на розтягання та розслаблення.

Регулярні тренування пристосовують організм до навантажень. Адаптація проходить швидше, якщо протягом певного часу порядок і послідовність вправ на станціях кругового тренування залишаються постійними. Тут доцільно повторювати підібраний комплекс силових вправ, варіюючи величину навантаження, кількість повторень вправи й кількість проходження кругів за урок. Проте тривале використання одного й того самого комплексу призводить

до того, що його виконання стає звичним і спричинятиме малі адаптаційні зрушення. Тому рекомендується періодично міняти їх.

Кількість занять із силовою спрямованістю залежить від низки чинників, і насамперед таких, як фізична підготовленість. Експериментально доведено, що триразові заняття в тиждень дають найбільший ефект. Ці рекомендації належать до силових вправ загальної дії, оскільки працездатність у найбільш могутніх м'язових групах відновлюється порівняно поволі.

Швидкість рухів

Рухова реакція є однією з основних форм прояву швидкості, що має велике прикладне значення. У житті часто складається обставина, коли людина повинна з максимальною швидкістю зреагувати на який-небудь сигнал.

Швидкість, особливо якщо вона виражається в максимальній частоті рухів, залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів від стану збудження до стану заторможення й назад, тобто від рухливості нервових процесів.

Простим реакціям властиве дуже велике перенесення швидкості: люди, що швидко реагують в одних ситуаціях, так само реагують і в інших. Заняття різними спеціальними фізичними вправами покращують швидкість простій реакції. Виховання швидкості на станціях колового тренування полягає в розвитку здібностей швидкісних рухів, що вчать до виконання, і швидких рухових реакцій. Це досягається шляхом введення в програму спеціальних вправ, таких як біг на швидкість, біг із прискоренням, виконання вправ з елементами спортивних ігор й ігрового характеру, різних стрибків тощо.

Для виховання складної рухової реакції на станціях колового тренування поступово збільшують кількість можливих змін ігрового середовища. Наприклад, спочатку навчають приймати м'яч у відповідь на наперед обумовлену передачу, далі цей рух пропонується в складнішому варіанті, з виконанням додаткових дій, поступовим нарощуванням швидкості або збільшенням відрізка шляху. У висококваліфікованих робочих швидкість

складних реакцій дуже висока. Досягається це завдяки тому, що такий робочий реагує не стільки на сам робочий рух, скільки на підготовчі дії до нього. У кожному русі є дві фази: позотонічна, що виражається в невеликій зміні пози й перерозподілі м'язового тону, і сам рух. Висококваліфіковані робочі уміють реагувати вже на першу фазу основного руху. Цю здатність потрібно розвивати, для чого на станціях колового тренування необхідно привчати учнів реагувати на першу фазу.

Розвитку швидкості сприяє виконання багатократних рухів, що здійснюються з граничною швидкістю. Тривалість їх проведення визначається часом, протягом якого може бути збережений максимальний темп. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості рухових реакцій, одночасно є хорошим засобом, що тренує швидкість окремих рухів.

Результати наших досліджень довели, що при регулярному введенні в комплекс колового тренування швидкісний-силових вправ і вправ на швидкість швидкісна сила та швидкість рухів зростають тим швидше, чим частіше застосовуються ці вправи в круговому тренуванні

Зі зростанням учбових нормативів з'являється необхідність локальної дії на окремі групи м'язів із метою збільшення швидкості рухів. Такі вправи повинні відповідати програмним завданням з м'язової роботи й руховим навичкам. Для простого контролю за швидкісно-силовою підготовкою і швидкістю рухів можна використовувати стрибок із місця або стрибок із місця біля стіни з діставанням вимірювальних рисок, відповідних тій або іншій висоті.

У виконанні вправ на швидкість велику роль грає м'язова напруга. Ці вправи можна віднести до швидкісний-силових. Щоб збільшити швидкість рухів, необхідно розвивати як м'язову силу, так і швидкість рухів. Останнє досягається завдяки включенню в кругове тренування вправ із навантаженням, щоб що учні на заняттях свідомо розвивали та збільшували свою силу.

Разом із застосуванням силових вправ для виховання швидкості рухів використовуються вправи, виконання яких можливо в полегшених умовах,

таких, наприклад, як метання полегшених підвісних снарядів, чергування вправ з полегшеними снарядами та снарядами нормальної ваги. У циклічних видах спорту – легкій атлетиці, плаванні, веслуванню тощо швидкість виявляється переважно в частоті рухів. Щоб підтримувати високий темп рухів, необхідно швидко скорочувати та розслабляти м'язи. Усе це досягається шляхом регулярного використання в круговому тренуванні вправ, що виконуються з можливо більшою частотою, але без зайвої напруги. Отже, основним засобом виховання швидкості в циклічних рухах є виконання повторних вправ у максимально швидкому або високому темпі, а також вправ типу прискорень, що виконуються на різних станціях і повторюються через 1–3 станції. У низці випадків (у разі виникнення швидкісного бар'єру) доцільно припиняти на деякий час виконання вправ, пов'язаних із розвитком швидкісних якостей, і перемикатися на інші види вправ, за допомогою яких можна підвищити рівень розвитку швидкісно-силових якостей.

Крім безпосередньої роботи над швидкістю, потрібно широко використовувати і спеціальні вправи, спрямовані на вдосконалення тих здібностей і умінь, від яких залежить швидкість виконання вправи загалом. Для цього на станціях застосовуються вправи швидкісно-силового характеру на розтягання, розслаблення, а також вправи, зв'язані за своєю структурою зі швидкістю.

З психологічної точки зору прояв швидкості здебільшого залежить від мотивів, якими керуються учні, відпрацьовує та або інша вправа на станції. Тому бажано передбачати застосування методу змагання або ігрового виконання вправ, ставити перед учнями конкретне завдання.

Спритність

Спритність – це здатність точно управляти своїми рухами в різних умовах навколишнього оточення, швидко освоювати нові рухи та успішно діяти в змінених умовах, що виникають несподівано й що вимагають правильного, швидкого рішення.

Спритність є загальною якістю для всіх видів спортивної підготовки та професійної діяльності, а специфіка її припускає спеціальний підбір засобів, зважаючи на характерні особливості майбутньої діяльності учнів. Отже, спритність – це складна комплексна якість, рівень якої визначається багатьма чинниками. Найбільше значення має високоорганізоване м'язове відчуття та пластичність кіркових нервових процесів. Від ступеня прояву останніх залежить утворення координаційних зв'язків і швидкість переходу від одних установок і реакцій до інших.

Програмований розвиток спритності на станціях колового тренування ґрунтується на збагаченні учнів новими різноманітними руховими навичками й уміннями. Чим більше в учнів запас рухових навичок і умінь, тим багатше їхній руховий досвід і тим ширше база для набуття нових форм рухової діяльності. Багатий руховий досвід – необхідна умова успішного оволодіння майбутньою професією.

Виховання спритності на станціях колового тренування пов'язане з вдосконаленням функцій різних аналізаторів, насамперед рухового. Ефективна дія на функціональне вдосконалення рухового аналізатора і, отже, на розвиток спритності можуть надати вправи, зміст елементи новизни й що становлять для учнів певну координаційну трудність.

Розрізняють три основні етапи у вихованні спритності.

Перший характеризується вдосконаленням просторової точності й координації рухів, при цьому не має значення швидкість, із якою виконуються вправи. Головне – точність руху.

Другий етап разом з вдосконаленням просторової точності й координації рухів припускає здійснювати їх у стислі відрізки часу, економічно й точно.

Третій етап є ускладненням другого та пов'язаний із вдосконаленням здатності виконувати точно та швидко рухи в умовах, що несподівано змінюються.

Вправи, що розвивають спритність, підрозділяються на такі:

1. Зв'язані зі зміною пози, наприклад швидко сісти, лягти, встати, нахилитися, обернутися тощо. Цей вид спритності називається тілесною спритністю.
2. Виконувані в складних умовах зміни середовища. Це вправи на подолання смуги перешкод, різні лазіння тощо.
3. Із змінним опором. До них відносяться вправи на подолання опору, вправи типу єдиноборства тощо.
4. Пов'язані з маніпуляцією предметами, наприклад кидки та ловіння різних предметів, перекидання, жонглювання у поєднанні з додатковими діями, а також різні цільові метання тощо.
5. Що вимагають узгоджених зусиль декількох учасників. Вони виконуються у взаємодії з партнером як у простих діях, так і в складних.
6. Вимагаючи взаємодії та протидії: обведення предметів і партнера, перехоплення передачі з відскоком від стіни тощо.

Одним із проявів спритності є здатність зберігати стійке положення тіла в умовах різноманітних рухів за обмеженими площами опори, так звана динамічна та статична рівновага поз. Виховання рівноваги на заняттях із застосуванням колового тренування здійснюють двома основними способами. Перший із них ґрунтується на використанні вправ, які включають рухи й пози, що утрудняють збереження рівноваги.

До них належать вправи на різні види рівноваги на двох і одній нозі з просуванням уперед або назад кроком, бігом, стрибками, різні лазіння, пересування та пози на зменшеній опорі, вправи на стійкість приземлення після різних стрибків, балансування різними предметами тощо. Другою має на меті вдосконалення функцій вестибулярного апарату. У цьому плані корисні вправи, пов'язані з обертанням у різних площинах голови, кінцівок, тулуба. До них належать перекиди, перевороти, піруети або комбіновані вправи, що поєднують набір перелічених вище вправ.

Робота над вихованням і вдосконаленням спритності повинна здійснюватися безперервно на всіх учбово-тренувальних заняттях з фізичного виховання. На різних етапах загально-фізичної та професійно-прикладної підготовки застосовуються різні засоби, оскільки спритність – це складна комплексна якість, спрямована на збагачення новими руховими навиками, вироблення швидкості реакції на раптову зміну середовища, на вміння орієнтуватися в просторі й у часі, врівноважувати своє тіло в різних умовах, розвиток швидкості виконання окремих вправ, рухів, дій

Гнучкість

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Вона необхідна не тільки при спортивній, але й спеціалізованій виробничій діяльності для різних робочих спеціальностей, де потрібна певна, часто велика амплітуда, тобто запас гнучкості. З іншого боку, вправи, що розвивають гнучкість, одночасно укріплюють суглоби та зв'язки, підвищують еластичність м'язів, їхню здібність до розтягання, що є вельми важливим чинником попередження м'язових травм на виробництві.

Гнучкість особливо поліпшується підлітковий і юнацький період при регулярних заняттях фізкультурою. Рухливість у суглобах розвивається в процесі виконання вправ на розтягання та гнучкість. Це різні вправи, пов'язані з нахилами, обертаннями й помахами.

У переважної більшості спортсменів форма суглобових поверхонь не перешкоджає великій амплітуді рухів під час виконання вправ «свого» виду спорту. Легкоатлети, гімнасти, плавці зазвичай використовують 80–95 % анатомічної, гранично можливої рухливості.

Гнучкість у жінок зазвичай більша, ніж у чоловіків. Хороша гнучкість сприяє підвищенню професійної майстерності й підвищенню продуктивності праці.

Для виховання гнучкості в коловому тренуванні застосовуються вправи за збільшенням амплітуди. Можливість виконувати рухи з великою амплітудою залежить багато в чому від форми суглобових поверхонь, гнучкості хребетного стовпа, розтяжності зв'язок, сухожилів і м'язів. Проте в будові суглобів можуть бути індивідуальні відмінності, що обмежують рухи або, навпаки, що дають

змогу збільшити їхню амплітуду. Максимальна амплітуда, що допускається пристроєм суглобів, зазвичай, до певної міри обмежена зв'язками та м'язами. Чим еластичніші зв'язки, тим це обмеження менше. Шляхом систематичних вправ можна значно збільшити еластичність зв'язкового апарату, а отже, і рухливість у суглобах.

Гнучкість у суглобах хребетного стовпа зазвичай цілком достатня для виконання більшості фізичних вправ і робочих рухів. Обмежена розтяжність зв'язок, численних сухожилів і м'язів значно її зменшує. Систематична робота над поліпшенням здатності сухожилів і м'язів до розтягання підвищує гнучкість хребетного стовпа.

Найбільшою мірою рухливість у суглобах обмежують м'язи, що проходять біля них. Суть цього обмеження полягає в такому. У будь-яких рухах людини скорочення м'язів активно працюють, що супроводжується розслабленням і розтяганням м'язів-антагоністів. При невеликій амплітуді звичайних робочих рухів людини вони розтягуються легко, а при максимальній амплітуді, виконуваних під час важкої фізичної праці, обмежуються через недостатню податливість розслаблених м'язів-антагоністів. Особливо це стосується до м'язів, що проходять через тазостегновий суглоб. При достатній здатності м'язів-антагоністів розтягуватися з'являється велика рухливість суглобів і вони чинять менший опір під час виконання робочих рухів.

Якщо в створюваній моделі колового тренування підбирати вправи тільки для розвитку сили, забуваючи при цьому про необхідність підтримувати рівень розтяжності м'язів і рухливості в суглобах, то результат завжди буде невисокий. На станціях кругового тренування запрограмовані силові вправи необхідно чергувати з вправами на гнучкість. Такий шлях дає якнайкращий ефект і виправданий практикою.

Істотне значення на початку колового тренування для розігрівання м'язів має біг, оскільки температура м'язів – важливий чинник, що визначає її здатність розтягуватися. Підвищення температури тіла під дією зовнішнього тепла або внаслідок виконання фізичної роботи викликає посилене кровопостачання м'язів, робить волокна еластичнішими.

Висока загальна рухливість у суглобах отримується в процесі виконання численних і різнохарактерних вправ на станціях колового тренування. Серед загальнорозвивальних вправ виокремлюють такі що, сприяють розвитку рухливості в суглобах. Це різні нахили, обертання, махи тощо, виконувані з найбільш можливою амплітудою.

Спеціальна рухливість у суглобах отримується в процесі виконання на станціях вправ, близьких до конкретного виду спортивної діяльності.

Вправи на гнучкість виконуються на станціях колового тренування з різною швидкістю: поволі – що мало підготовленими вчаться, швидко – добре підготовленими.

Махові рухи виконуються у вигляді одноразових і повторних рухів кінцівками. Використання при цьому інерції рухів дає змогу підвищити їх ефективність. На станціях колового тренування того, що обтяжило використовуються, по-перше, для збільшення навантаження, по-друге, для збільшення амплітуди (за допомогою руху за інерцією), по-третє, для створення ефекту розтягання напруженого м'яза. Численні дослідження довели, що силові вправи результативніші порівняно з іншими вправами. Силові вправи для розвитку гнучкості повинні застосовуватися обережно, особливо коли вправа виконується швидко або в холодну погоду на спортивному майданчику. У процесі виховання гнучкості на станціях колового тренування застосовуються також пасивні вправи, у яких рухи здійснюються за допомогою партнера.

Вправи з переважною дією «на розтягання» потрібно виконувати поступово, збільшуючи амплітуду. Потрібно особливо дотримуватися обережності при збільшенні амплітуди в пасивних вправах та у силових на відкритому повітрі. Для досягнення великої амплітуди рухів у спеціальних вправах доцільно використовувати яку-небудь наочну мету (торкнутися шкарпеткою махової ноги планки тощо). Виховання гнучкості на станціях кругового тренування повинне бути завжди запрограмоване у взаємозв'язку з вихованням сили.

Витривалість

Витривалість – це здатність здійснювати роботу певної інтенсивності в течію якомога більшого часу, долаючи опір як зовнішнього, так і внутрішнього

середовища. Здібність до тривалої безперервної роботи помірної потужності, у якій беруть участь усі м'язи рухового апарату, характеризує загальну витривалість. Головний принцип виховання загальної витривалості на станціях кругового тренування полягає в поступовому збільшенні фізичних вправ різної інтенсивності із залученням до роботи можливо більшої кількості м'язової маси. Загальна витривалість слугує базою для набуття різного вигляду спеціальної витривалості.

Під спеціальною витривалістю варто розуміти здатність тривалий час підтримувати ефективну працездатність у певному виді рухової діяльності. Залежно від інтенсивності роботи час її виконання на станціях колового тренування буде різним. Чим вище інтенсивність вправ на станціях, тим коротше буде час, протягом якого цю швидкість можна зберегти.

Стосовно кругового тренування серед інших розрізняють такі основні види спеціальної витривалості: динамічного силового характеру (силова витривалість); статичного силового характеру (статична витривалість); швидкісного динамічного характеру (швидкісна витривалість).

Підвищення спеціальної витривалості тісно пов'язане з вдосконаленням спортивної техніки. З цього виходить, що тривалість виконання якої-небудь конкретної роботи залежить не тільки від загальної витривалості, але й від ступеня досконалості спортивної техніки. Чим вона вища, тим менше у того, що тренується, зайвих рухів і напруга, а отже, і непродуктивної витрати енергії. Особливо великого значення висока спортивна техніка набуває у вихованні витривалості на станціях колового тренування в парних вправах при єдиноборстві, у вправах із м'ячами й іншими предметами або снарядами.

Під впливом систематичних занять методом колового тренування витривалість збільшується у декілька разів. Але щоб досягти цього, необхідно займатися тривалий час, поступово збільшуючи як саме навантаження на станціях, так і кількість кругів упродовж усього навчального року.

ВИСНОВКИ

Специфічною організаційно-методичною формою методу комбінованої вправи є метод колового тренування.

Характерною рисою методу кругової вправи є почергове дозоване виконання комплексу із 6–10 вправ, тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Тренувальне завдання складається із 2–4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому в залежності від поставленої педагогічної задачі, виконується 2–4 рази одна і та ж вправа, далі у тому ж режимі 2-га, 3-тя та інші вправи, або у кожній вправі робиться по одному підходу, і увесь комплекс повторюється кілька разів по колу.

Серед позитивних рис методу колової вправи варто виокремити досить високий емоційний фон, можливість як вузько спрямованого так і комплексного впливу на розвиток рухових якостей. Систематичні заняття за методом колової вправи сприяють вихованню самостійності, чесності, наполегливості, цілеспрямованості та інших морально-вольових якостей. Виконання тренувальних завдань методом кругової вправи вимагає точного дозування навантажень і відпочинку відповідно до індивідуальних можливостей кожної людини, що дає змогу досягти високого оздоровчого ефекту занять. Він проявляється в підвищенні лужних резервів організму та функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, покращенні обміну речовин.

До недоліків методу кругової вправи можна віднести організаційні складності у підготовці місць для виконання вправ комплексу та необхідного інвентарю й обладнання.

Під час колового тренування потрібно дотримуватись таких правил:

- вправлятися так, щоб зміцнювалося здоров'я;
- вправлятися всебічно;
- вибирати придатні для себе вправи й способи їх виконання;
- вправлятися регулярно й цілеспрямовано;

- повторювати свій комплекс вправ протягом тривалого часу;
- навантаження підвищувати систематично, поступово;
- тренуватися регулярно, щоб сила, швидкість і витривалість у разі вимушених перерв довго залишалися стійкими;
- вправлятися відповідно до свого віку, статі, тренуваності й здоров'я.

Крім зазначеного, під час застосування методу колового тренування потрібно керуватись такими положеннями:

- МП визначають у змаганнях через проміжки часу, достатні для зростання якостей;
- метод має багато чисельні варіанти в підборі засобів залежно від завдань, і це дає змогу використовувати його для дітей різного віку й підготовленості;
- перед коловим тренуванням проводьте загальну, а за необхідності й індивідуальну спеціальну розминку;
- на станціях розмістіть навчальні карточки, рисунки, схеми;
- перш, ніж запропонувати програму колового тренування класові, апробуйте її особисто з кращими учнями;
- розміщуйте на станціях не більше трьох учнів;
- при систематичному використанні методу та під час роботи за цим методом самостійно рекомендуйте учням здійснювати самоконтроль і вести щоденник. Цим ви підтримаєте інтерес учнів до власного розвитку;
- до достоїнств методу належить можливість чітко управляти великою групою учнів та організувати самостійні заняття;
- застосування методу колового тренування вимагає великої підготовчої роботи з обладнання станцій різноманітними тренажерами, діагностично-корегуючими комплексами, спеціальним обладнанням. Тренування на них дає змогу індивідуально добирати обсяг і характер тренувальної дії, оптимізувати контроль за якістю виконання завдань, оперативно вносити корективи в програму тренувальних занять;

– розміщуйте станції та добирайте вправи в такий спосіб, щоб учень послідовно виконував різні за характером і переважною спрямованістю вправи, які б у комплексі забезпечували різнобічний вплив на організм учнів;

– індивідуальний підхід забезпечується шляхом зміни величини опору на тренажерах, величини обтяжень, кількості повторень, темпу роботи тощо.

Заняття із застосуванням комплексно-колової форми тренування ефективні в поліпшенні фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів, а також сприяють більш якісному оволодінню програмовим матеріалом. Відповідно до віку та статевого складу дітей учитель складає комплекси фізичних вправ, попередньо визначаючи їх дозування, беручи до уваги також індивідуальні особливості учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Романенко В. А. «Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой» / В. А. Романенко, В. А. Максимович. – М., «ФиС», 1986. – 270 с.
2. Гриненко М. Ф. «С помощью движений» / М. Ф. Гриненко, Г. С. Решетников. – М., «ФиС», 1984. – 230 с.
3. Фомин Н. А. «Физиологические основы двигательной активности» / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М., «ФиС», 1991. – 310 с.
4. Ашмарина Б. А. «Теория и методика физического воспитания» : учеб. пособие для студентов фак.. Физ. Воспитания пед. Институты / Б. А. Ашмарина, М. Я. Виленский. – М. : Просвещение, 1979. – 350 с.
5. Матвеев Л. П. «Основы спортивной тренировки» / Л. П. Матвеев. – М., «ФиС», 1977. – 271 с.
6. Кряж В. Н. «Круговая тренировка в физическом воспитании студентов» / В. Н. Кряж. – Минск : Высш. Шк., 1982. – 120 с.
7. Гуревич И. А. «Круговая тренировка при развитие физических качеств» / И. А. Гуревич. – 3-е изд. перераб. и доп. – Минск : Высш. Шк., 1985. – 256 с.
8. Солонкин А. А. «Технология применения круговой тренировки на учебных занятиях». Автореф. дисканд. пед. наук / А. А. Солонкин. – Смоленск : СГИФК, 2002. – 23 с.
9. Шолихин М. В. «Круговая тренировка» / М. В. Шолихин; Пер. с нем. – М., «ФиС», 1996. – 178 с.
10. Круговая тренировка (Электронный ресурс). – Режим доступа : http://fitago.ru/programma_trenirovok/20-krugovaya

Виробничо-практичне видання

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи та
проведення практичних занять

із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(Методика проведення колового тренування)

(для всіх освітніх програм Університету)

Укладач **БОРИСЕНКО** Наталія Валеріївна

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2019, поз. 219М

Підп. до друку 07.06.2019. Формат 60×84/16.

Друк на ризографі. Ум. друк. арк. 2,7

Тираж 50 пр. Зам. №

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.

Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 5328 від 11.04.2017.