

Відділ освіти, молоді та спорту  
Пирятинської міської ради  
Полтавської області  
Пирятинський ліцей  
Пирятинської міської ради Полтавської області

**Т.О. Смірнова**

**Моделювання розвитку фізичних  
якостей методом колового  
тренування на уроках фізичної  
культури**

**Пирятин  
2023**

## **Смірнова Тетяна Олександрівна**

учитель фізичної культури Пірятинського ліцею  
Пірятинської міської ради Полтавської області

У методичному посібнику подаються розроблені поради щодо використання методу колового тренування на уроках фізичної культури. Шляхом раціонального дозування вправ вони можуть бути використані з великою ефективністю на уроках учителями фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів.

Рецензенти:

Яровенко С.М. – заступник директора Пірятинського ліцею Пірятинської міської ради Полтавської області  
Нестерець Ю.В. – учитель фізичної культури Пірятинського ліцею № 4 Пірятинської міської ради Полтавської області

Схвалено педагогічною радою Пірятинського ліцею Пірятинської міської ради Полтавської області  
(протокол №02 від 17.01.2022)

## ЗМІСТ

Вступ	3
Розвиток фізичних якостей методом колового тренування	8
Вправи для моделювання розвитку фізичних якостей на уроках фізичної культури	20
Список використаної літератури	27
Додаток	28
Таблиці вправ для методу колового тренування	32

## Вступ

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 з 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 уроках із застосуванням цього методу є можливість використовувати максимальну кількість різнобічного інвентарю та обладнання.

Організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, що відповідає сучасному методу колового тренування уперше застосували англійські фахівці Р. Морган і Г.Адамсон (1952) з метою підвищення зацікавленості школярів і студентів до занять. Подальшим дослідженням цього методу займалися Х. Рейнделл та Х. Роскамм (1962 р.) які запровадили ідею «інтервального тренування».

Тренування коловим методом використовується у фізичному вихованні вже більше 30 років, тому його вплив на рівень фізичної підготовленості учнів висвітлений в літературі досить широко і інтенсивно досліджується вчителями в процесі педагогічної діяльності.

Основу «колового тренування» становить серійне повторення кількох видів фізичних вправ. Найчастіше вибирають добре знайомі учням вправи. Якщо заняття проводяться в залі, то станції розташовуються по колу. Кожна вправа на станції дозується залежно від завдань кількістю повторень або відрізком часу (15-40 сек.). Важливе місце в «коловому тренуванні» займає дозування, навантаження. Це представляє складність для даного методу. Можна вибрати наступний шлях визначення дозування. На першому занятті перед здобувачами освіти ставиться завдання виконати максимальну для себе кількість повторень за певний час. Оптимальне навантаження складе половину максимальних повторень. Після 3-6 тижнів цим способом уточнюємо подальше дозування. Для контролю навантаження між серіями вимірюємо частоту серцевих скорочень. Цей метод дозволяє учням самостійно здобувати знання, формувати фізичні якості. Домогтися високої працездатності організму - одна з найголовніших завдань, яке вирішує «колове тренування». Для вирішення цього завдання найважливіше - моделювання спеціальних комплексів, спрямованих на виховання фізичних якостей. Активний відпочинок після виконання вправи – це перехід до наступного виду рухів, а також страхування партнера та допомога йому.

Основне завдання використання методу «колового тренування» на уроці – ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого і

жорсткого ліміту часу при чіткій регламентації і індивідуальному дозуванні виконання вправ.

Цей метод допомагає збільшити загальну та моторну щільність уроку, ефективно використовується навчальний час, активізує працьовитість здобувачів освіти, оскільки вправи роблять усі учні одночасно й самостійно, пропорційно своїм можливостям і зусиллям. Із застосуванням цього методу збільшується охоплення учнів різноманітною і цілеспрямованою роботою з огляду на індивідуальний підхід до кожного залежно від досягнутого ним рівня фізичного розвитку.

«Колове тренування» має взаємозв'язок із програмним матеріалом із легкої атлетики, спортивних ігор, з гімнастики та ЗФП (загальна 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, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості.

Використовуються різні способи виконання вправ і методи організації діяльності учнів. У кожному конкретному випадку застосовується такий спосіб або метод, який найбільшою мірою відповідає завданням уроку, забезпечує оптимальне фізичне навантаження учнів і високу щільність уроку.

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) повторюються кілька разів.

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.

Метод колового тренування забезпечує високу моторну щільність уроку й піднесений емоційний стан учнів, дає змогу виконати великий обсяг вправ, одержати значне навантаження і підвищити рівень фізичної підготовленості учнів. Характерною рисою виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості: чи певних функціональних систем організму. Автори цього методу Р. Морган і Г. Адамсон виділяють три основні варіанти колового тренування:

1. Екстенсивний – на повній 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. Все коло слід пройти якомога швидче.

З метою досягнення високої моторної щільності занять постійно застосовую на уроках метод колового тренування, раціонально використовую час, відведений на кожну частину уроку. Велику увагу приділяю здійсненню диференційованого підходу до здобувачів освіти, вміло і тактовно виправляю допущені ними помилки. Активно впроваджую в навчальний процес ефективні методи підвищення емоційності, включаю ігрові та змагальні елементи.

Застосування методу колового тренування в поєднанні з іншими формами проведення уроків робить заняття різнобічним, підвищує зацікавленість і активність тих хто займається.



## **Розвиток фізичних якостей методом колового тренування.**

Підбираючи і складаючи комплекси фізичних вправ для колового тренування, слід 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. Необхідно суворо дотримуватися послідовності виконання вправ і перехід від однієї станції до іншої, а також інтервал між колами при проходженні комплексу повторно.

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 здобувачів освіти до самостійного мислення, розвитку фізичних здібностей, виробляє алгоритми рухових дій, близьких за своєю структурою до спортивної діяльності. У процесі впровадження колового тренування вчитель дає учням конкретну програму дій, контролює її виконання, проводить оцінку виконаної програми, за необхідністю виправляє, уточнює окремі вправи або регламентує дії учнів. Здобувачі освіти зі свого боку, отримують завдання, осмислюють його, виконують.

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 колового 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.

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

**Сила** – це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. В якості опору можуть виступати, наприклад: маса обтяжень предметів, спортивного знаряддя; опір партнера; опір навколишнього середовища; реакція опори при взаємодії з нею; сили земного тяжіння, які дорівнюють масі тіла людини тощо. Чим більший опір, тим більше потрібно сили для його подолання.

Для виховання сили на уроках використовую вправи з обтяженням (набивні м'ячі, гантелі, лавки). Часто вправи на розвиток сили застосовую з малими обтяженнями, тому що легко здійснюється

контроль за правильністю виконання вправи, особливо при заняттях дівчат.

Для розвитку динамічної сили на станціях «колового тренування» вправи повинні виконуватися в середньому темпі і великим повторенням вправ.

Комплекси вправ складаються так, щоб поперемінно навантажувати всі головні групи м'язів. При цьому деякі вправи повинні носити характер загального впливу, інші спрямовані на розвиток певної групи м'язів, а треті спеціально пов'язані, наприклад, з певними завданнями уроку. Вправи з невеликими обтяженнями, а також з подоланням власної ваги включають у домашнє завдання, що дозволяє поступово збільшувати навантаження на уроках. Силова витривалість розвивається при великій кількості повторень на одній станції, наприклад: якщо число повторень було 15-20 разів за 30 сек., то розвивається сила, якщо ж більше 20-25 разів - силова витривалість. Працездатність при виконанні силових вправ може бути підвищена за рахунок їх раціонального розподілу на станціях.

У паузах часто використовують вправи на розслаблення, розтягування.

Приблизний комплекс «колового тренування» для розвитку сили:

1. З упору лежачи на підлозі віджимання, згинаючи і розгинаючи руки.

2. З основної стійки присідання з винесенням рук з гантелями вперед і вставати на носки відвівши руки назад.

3. Лазіння по канату (в три прийоми).

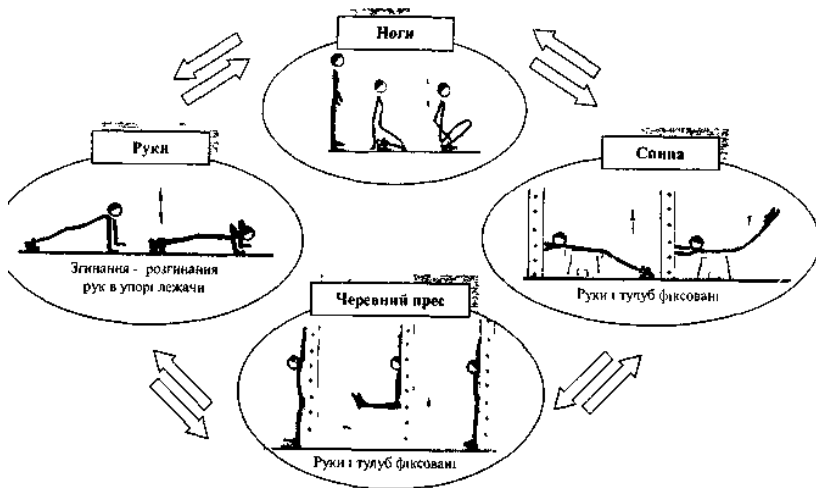
4. Стрибки вгору з вихідного положення упор присівши.

5. Лежачи на животі, руки за головою, піднімання і відпускання тулуба, прогинаючи спину.

6. Лежачи на спині, згинання та розгинання ніг і тулуба з захопленням руками гомілки.

7. Стрибки через скакалку з обертанням вперед.

Станцій може бути більше, менше в залежності від кількості груп і фізичної підготовленості класу.



Не менш важлива якість – швидкість рухів – також може бути введено в модель і успішно вдосконалюватися на станціях колового 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 колового тренування використовують вправи, що виконуються з максимальною швидкістю.

**Швидкість**, як фізична якість людини - це здатність виконувати рухові дії за мінімальний час. Основним методом розвитку швидкості є багаторазове повторення руху з максимальною швидкістю. Тривалість таких вправ визначається часом, протягом якого може бути збережений максимальний темп. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості рухових реакцій, одночасно є хорошим засобом для тренування швидкості окремих рухів. У виконанні вправ на швидкість більшу роль відіграють м'язові напруги. Ці вправи відносяться до швидкісно-силових. Щоб збільшити швидкість рухів, необхідно розвивати, як м'язову силу, так і швидкість рухів. Це досягається включенням в «колове тренування» вправ з малими обтяженнями.

Виховання швидкості в «ковомому тренуванні» досягається наступними вправами: біг на швидкість, човниковий біг, виконання вправ з елементами спортивних ігор та ігрового характеру, різних стрибків і т. д.

З психологічної точки зору прояв швидкості багато в чому залежить від мотивацій, якими керуються здобувачі освіти. Тому застосовується змагальний або ігровий метод виконання вправи.

Приблизний комплекс «колового тренування» для розвитку швидкості:

1. І.П.: партнери стоять обличчям один до одного на відстані 3 м. Виконання: швидка передача і ловіння м'яча на місці.

2. І.П.: нахил вперед, руки в сторони, ноги на ширині плечей. Виконання: обертання прямих рук у вертикальній площині з фіксацією прямої голови.

3. І.П.: високий старт. Виконання: човниковий біг з прискоренням 10 м.

4. І.П.: упор присівши. Виконання: у швидкому темпі вистрибування вгору з помахом рук.

5. І.П.: високий старт. Виконання: біг з максимальною швидкістю по колу на відстані від 100 до 120 м.

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 навичками й уміннями. Це приводить до збільшення їх запасу й позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора, що є важливою передумовою для оволодіння майбутньою професією.

**Спритність** - це здатність точно управляти своїми рухами в різних умовах навколишнього оточення, швидко освоювати нові рухи й успішно діяти в змінених умовах.

Виховання спритності на станціях «колового тренування» пов'язане з удосконаленням функцій різних аналізаторів, і в першу чергу рухового. Ефективний вплив на функціональне вдосконалення рухового апарату на розвиток спритності можуть впливати вправи, що містять елементи новизни і які мають певні координаційні труднощі. На уроках можна виділити три етапи у вихованні спритності. Перший етап: вдосконалення просторової точності і координації рухів, при цьому не має значення швидкість, з якою виконуються вправи. Головне - точність рухів.

Другий етап: просторова точність і координація рухів, які можуть здійснюватися в стислі відрізки часу. Третій етап: вправи другого етапу, пов'язані з несподівано змінними умовами.

Спритність можна виховати по-різному:

а) Спритність, демонстрована у вправах, пов'язаних зі зміною пози. Наприклад: швидко сісти, лягти, встати, нахилитися, повернутися і т. д.

б) Спритність, демонстрована у вправах, які виконуються в складних умовах мінливої обстановки. Наприклад: смуга перешкод, різні лазання, перелезання.

в) Спритність, демонстрована у вправах з мінливим опором. Наприклад: перетягування і вправи типу єдиноборства.

г) Спритність, що проявляється в вправляючись із маніпуляцією предметів. Наприклад: кидки і ловіння м'яча, цільові метання, жонглювання.

д) Спритність, що проявляється в ігрових вправах, які потребують взаємодії і протидії. Наприклад: обведення предметів, перехоплення передачі і т. д.

Виховувати рівновагу також можна на заняттях «колового тренування». Вправи можуть бути наступними: стрибки, ходьба по колоді, лавці, перекиди, перевороти і т. д.

**Спритність** - це складна комплексна якість, тому йому треба приділяти час на кожному уроці. Спритність – це здатність швидко й точно виконувати рухові завдання різного характеру, особливо, ті, які виникають несподівано. Хороша координація та висока точність рухів характеризують спритність.

Станції «колового тренування» для розвитку спритності:

1. Метання малого м'яча в ціль.
2. Ходьба в повному присяді по гімнастичній лавці.



3. Ведення баскетбольного м'яча з обведенням стійок.

4. І.П.: стійка на одній нозі, інша відведена назад хватом за низьку щабліну. Виконання: рух вперед під поперечиною в низькому присяді з прямими руками і переходом у вис прогнувшись.

5. Ходьба по гімнастичній лаві з вантажем на голові (мішечок з піском).

**Гнучкість** - це здатність виконувати вправи з найбільшою амплітудою. При здачі тестів з фізичної підготовки найбільша трудність виникає саме з тестом на гнучкість, якщо дівчатка і дівчата до 70% успішно здають цей тест, то хлопчики і юнаки лише 40-50%.

Вправи на гнучкість зміцнюють суглоби і зв'язки, підвищують еластичність м'язів, що є важливим фактором попередження травм. Для виховання гнучкості застосовуються вправи із збільшенням амплітуди. Систематична робота над підвищенням гнучкості хребтного стовпа веде до поліпшення постави, що особливо важливо зараз (за даними Міністерства охорони здоров'я, 80% здобувачів освіти мають порушення постави).

При розвитку гнучкості особливу увагу варто приділяти попередній підготовці м'язів (розминка, біг).

Вправи на гнучкість можуть бути активні і пасивні, тобто виконуються самостійно або за допомогою партнера. Активні теж можна розділити

на вправи з обтяженням (гантелі, набивні м'ячі), без обтяжень.

Для виховання гнучкості в коловому тренуванні застосовуються вправи на збільшення 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.

Вправи на станціях «колового тренування» з розвитку гнучкості:

1. І.П.: лежачи на спині. Виконання: підняти прямі ноги, торкнутися підлоги за головою.

2. І.П.: стійка ноги нарізно, м'яч набивний за головою. Виконання: перенесення центру маси з однієї ноги на іншу, по черзі змінюючи положення опори. Голову і спину тримати прямо.

3. І.П.: партнери стоять спиною один до одного, з'єднавши руки в ліктьових суглобах. Виконання: почергові нахили вперед з підніманням партнера на спину і потряхувати. Партнеру, який лежить на спині, необхідно розслабитися.

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

5. І.П.: ноги нарізно, обруч утримується руками на попереку. Виконання: обертання обруча на стегнах.

6. І.П.: ноги на ширині плечей, м'яч за спиною. Виконання: передача м'яча з-за спини з ловом його спереду двома руками.

**Витривалість** - це здатність виконувати роботу певної інтенсивності протягом якомога більшого часу, долаючи опір як зовнішньої, так і внутрішньої сфери. Здатність до тривалої безперервної роботи помірної потужності, в якій бере участь більшість м'язів рухового апарату, характеризує загальну витривалість. При розвитку загальної витривалості в коловому тренуванні важливо поступово збільшувати інтенсивність фізичних вправ. Загальна витривалість служить базою для придбання різних видів спеціальної витривалості. При розвитку силової витривалості перед здобувачем освіти ставиться завдання добитися якомога більшого числа повторень на кожній станції. Найбільш ефективним засобом для розвитку швидкісної витривалості є спринтерський біг з поступовим збільшенням довжини відрізків, а також стрибкові вправи.

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, та і кількість кіл упродовж усього навчального року. Робота над

швидкісною витривалістю на станціях колового тренування тісно пов'язана з розвитком швидкості.

Вправи для розвитку витривалості, які я використовую на уроках фізичної культури.

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

2. В.П.: упор лежачи. Виконання: згинання та розгинання рук.

3. В.П.: стоячи обличчям до лави, одна нога на лавці. Виконання: вистрибування вгору зі зміною ніг.

4. Лазіння по канату за допомогою рук і ніг.

5. В.П.: вис на перекладині. Виконання: утримання прямих ніг під кутом  $90^\circ$ .

6. Вис на перекладині, зігнувши руки.

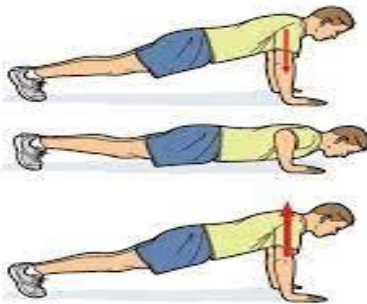
Метод колового тренування ставить перед собою завдання комплексного виховання фізичних здібностей здобувачів освіти. Ефективність даного методу полягає в тому, що значно підвищується щільність уроків, так як вправляються всі учні одночасно і в той же час самостійно, пропорційно до своїх можливостей і зусиль. Така форма організації має велике виховне значення: виховує в учнів бажання займатися фізичними вправами та формує позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя.

## Вправи для моделювання фізичних якостей методом колового тренування на уроках фізичної культури

Рекомендую такі орієнтовні вправи для розвитку основних м'язових груп, які треба застосовувати в комплексах колового тренування

1. Вправи для розвитку м'язів рук і плечового пояса.

а) згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі



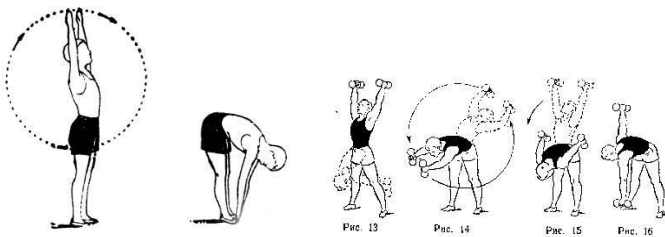
б) підтягування у висі лежачи хватом знизу (зверху) на низький перекладині;



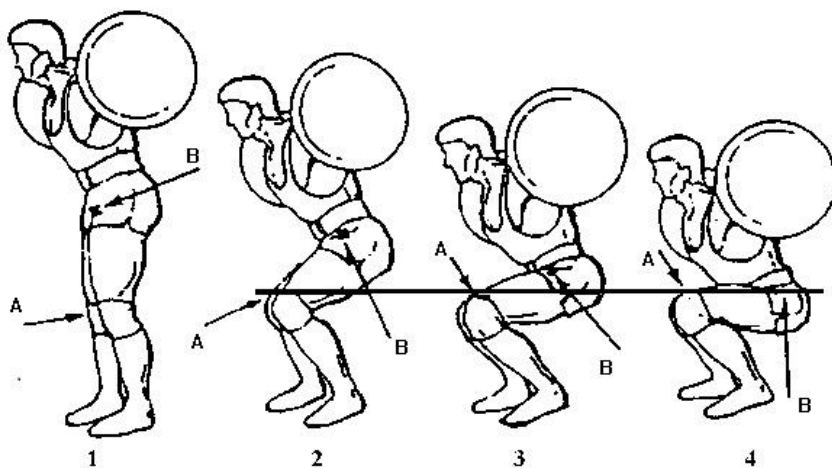
2. Вправи для розвитку м'язів черевного преса: нахили тулуба вперед та прогинання назад із різних вихідних положень, піднімання ніг при фіксованому тулубі, колові рухи тулубом.



3. Вправи для розвитку м'язів спини: нахил тулуба вперед і максимальне виправлення з додатковим обтяженням, піднімання та опускання ніг у положенні лежачи на грудях, повороти тулуба сидячи на гімнастичній лаві.



4. Вправи для розвитку м'язів ніг: присідання з обтяженням, стрибки на обох та одній нозі через скакалку, стрибки через гімнастичну лаву



Виділяють 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. Все коло слід пройти якомога швидше.

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

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



навантаження незначне. Більше 6-8 станцій вводити не рекомендується.

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.

Не слід забувати, що одним основних з завдань перед фізичним вихованням в школі є збереження і зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму та всебічна фізична підготовка. Кожна вправа, як правило, діє на розвиток і 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 і мали оздоровчий ефект.

Під час колового тренування слід 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 в разі вимушених перерв довго залишалися стійкими;
- вправлятися у відповідності зі своїм віком, статтю, тренуваністю й здоров'ям.

Уроки із застосуванням комплексно-колової форми тренування ефективні в поліпшенні фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів, а також сприяють більш якісному оволодінню програмовим матеріалом. З урахуванням віку і статевого складу дітей я складаю комплекси фізичних вправ, попередньо визначивши їх дозування, беручи до уваги також індивідуальні особливості здобувачів освіти.

Застосування методу колового тренування на уроках дає змогу зробити висновки:

- колове тренування забезпечує високу моторну щільність уроку й емоційний стан дітей, дає змогу виконати великий обсяг вправ, одержати значне навантаження і підвищити рівень фізичної підготовки;
- застосування колового тренування вимагає від кожної дитини діяти узгоджено всією групою, примушує їх бути уважними та дисциплінованими;
- під час занять із застосуванням методу колового тренування формуються навички самостійного виконання вправ та вміння здійснювати самоконтроль за рухами й фізичним навантаженням;

- комплекси вправ колового тренування складаються, в основному, з технічно нескладних, попередньо добре вивчених вправ;
- при складанні комплексів вправ для колового тренування необхідно чергувати силові та швидко – силові вправи на гнучкість та розслаблення основних м'язових груп.

## Список використаної літератури

1. Вільчковській Е.С. Що є що? Ще раз про колове тренування.//Фізкультура в школі 1971 №7 7.
2. Жужиков В.Г. Про організацію занять по екстенсивно – інтервальному методу колового тренування. // Фізкультура в школі 1971№11 8.
3. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.–т.1,2.-К: Олімпійська література, 2008.
4. Теорія і методика фізичного виховання. - За ред.: Т.Ю. Круцевич.
5. Н.А.Фомін, В.П. Філін. Вікові основи фізичного виховання/ Фізкультура і спорт, 1972.
6. М.Я Циганков. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури. – К., 1975.
7. Б. Шиян. Основи методики вдосконалення фізичних якостей. - Тернопіль, 2002.
8. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – 2-е вид., випр.. – Харків: «ОВС», 2008.-406с.: іл..
9. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти 10-11 клас ( рівень стандарту) 2022 рік. Затверджена наказом Міністерства Освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698.
10. Освітній проект «На Урок» [naurok.com.ua](http://naurok.com.ua)

Додатки

# Конспект уроку з загальної фізичної підготовки для 11 - го класу

**Місце проведення: спортзал**

Урок №

**Мета:** розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей. Формування високих моральних якостей особистості

Завдання уроку

1. Знаннєвий і діяльнісний компонент.
  - Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.
  - Вміння навички та фізичні якості.
2. Загальна фізична підготовка.
3. Колове тренування.



<p>2 ч</p>	<p><b>Основна частина</b></p> <p><b>Замір ЧСС</b></p> <p>1. Колове тренування</p> <p>I станція- підйом на носки на ніжній рейці гімнастичної стінки та присідання з опусканням на п'яти ( працюють м'язи ніг та тулуба. Триматись за рійку на рівні грудей) .</p> <p>II станція – підйом тулуба з положення лежачи (працюють всі основні групи м'язів тулуба і ніг у положенні лежачі на маті).</p> <p>III станція – стрибки на обох ногах вправо та ліво через гімнастичну лаву (працюють м'язи ніг. Слідкувати за правильною поставою)</p> <p>IV станція – планка на ліктях або в упорі на прямих руках (працюють групи м'язів плечового поясу тулубу ніг. Тулуб тримати рівно)</p> <p>V станція – стрибки через скакалку (виконувати різновиди базових стрибків. Можна чергувати темп стрибків)</p> <p>VI станція – піднімання ніг на гімнастичній стінці (з положення вису підняти ноги</p>	<p>28-30х</p> <p>виконання кожної станції 30с. перехід до наступної станції 30 с.</p> <p>виконання кожної станції 30с. перехід до наступної станції 30 с.</p> <p>20-30 с.</p> <p>виконання кожної станції 30с. перехід до наступної станції 30 с.</p>	<p>Звернути увагу на вірність виконання вправ</p> <p>Звернути увагу на вірність виконання вправ</p>
----------------	---	---	---

3 ч	<p>до кута 90° . Працюють м'язи вздовж хребта та м'язи черевного преса)</p> <p>VII станція – підтягування у висі лежачи на низькій перекладині ( підтягуватися до підйому підборіддя вище грифа).</p> <p>VIII станція - вистрибування вверх з упору присівши.</p> <p><b>Замір ЧСС</b></p> <p>Спортивні ігри та естафети</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Баскетбол 2х5</li> <li>• Комбінована естафета 1р.</li> </ul> <p><b>Заключна частина</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шикування, підведення підсумків уроку.</li> <li>2. Домашнє завдання вправи ранкової зарядки</li> </ol>	<p>виконання кожної станції 30с. перехід до наступної станції 30 с.</p> <p>виконання кожної станції 30с. перехід до наступної станції 30 с.</p> <p>1-2 хв.</p>	<p>Зробити висновки відзначити кращих учнів</p>
--------	---	--	---



## **Вправи, які я рекомендую для методу колового тренування:**

### **Вправи для розвитку м'язів ніг**

№ з/п	Зміст	Дозування
1	Піднімання ніг на носках, стоячи на підставці (рейці,)	20-30 с
2	Присідання на обох (одній) ногах із додатковим навантаженням	20-30 с
3	Стрибки зі скакалкою	20-30с
4	Стрибки через гімнастичну лаву на одній нозі	20-30с
5	Біг на носках із високим підніманням стегна	20-30с
6	Багаторазові застрибування на гімнастичну лаву	20-30с
7	Стрибки з місця поштовхом обох ніг	20-30с

### **Вправи для розвитку м'язів рук і плечового поясу**

№ з/п	Зміст	Дозування
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (лаві)	20-30с
2	Штовхання набивного м'яча	20-30с
3	Піднімання гантелей через сторони стоячи (сидячи)	20-30с
4	Підтягування на перекладині	20-30с

	широким хватом до торкання потилицею	
5	Підтягування у висі лежачи	20-30с
6	Піднімання штанги до рівня грудей	20-30с
7	Жим штанги	20-30с

### **Вправи для розвитку м'язів спини**

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

## Вправи для розвитку м'язів черевного пресу

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

## Вправи для розвитку стрибучості

№ з/п	Зміст	Дозування
1	Біг на місці з опорою на висоті тазу	20-30с
2	«Дріботливий» біг із максимальною частотою кроків	20-30с
3	Імітація рухів ногами велосипедиста лежачи на спині	20-30с

4	Стрибки на обох ногах на місці з підтягуванням стегон до грудей	20-30с
5	Вистрибування із глибокого присіду на обох ногах	20-30с
6	Біг стрибками	20-30с
7	Стрибки на прямих ногах із піднятими вгору руками	20-30с

### **Вправи для розвитку гнучкості тулуба**

№ з/п	Зміст	Дозування
1	Нахили тулуба ліворуч і праворуч із максимальною амплітудою	15-20 с
2	Нахили вперед із торканням руками підлоги між ногами	15-20 с
3	Нахили вперед у положенні сидячи з прямими ногами	15-20 с
4	Нахили вперед у положенні сидячи з розведеними ногами, намагаючись грудьми торкнутися підлоги	15-20 с
5	Прогинання у спині, лежачи на животі та спираючись руками у підлогу	15-20 с
6	Нахили тулуба вперед (униз) стоячи біля гімнастичної стінки на одній нозі, друга — на щаблі на рівні поясу	15-20 с
7	Утримування положення «міст»	15-20 с

