

му строю з боку ями і місця відштовхування з одного або 2-х боків.

Для контролю за виконанням стрибка у довжину вчителю краще знаходитись в 4—6 м супроти місця відштовхування.

При проведенні стрибків у висоту кращі умови для сприйняття учнями пояснень і показу забезпечуються при розміщенні їх в шерензі обличчям до планки на відстані 6—8—10 м від неї, залежно від показуваного елемента і кількості школярів.

Кидання малого м'яча та інших легких предметів з метою закріплення правильних рухів виконується в розімкнутих шеренгах, які стоять одна проти другої. Відстань між шеренгами повинна забезпечити безпеку і зручність для ловлі м'яча після відскоку. Учні по чергово кидають по 2 м'яча.

Організація учнів для виконання метання гранати набуває особливого значення у зв'язку з великою травмонебезпечністю. Для забезпечення безпеки випадків слід керуватися наступними правилами:

1) метання можливе тільки в одному напрямку, зустрічне метання категорично виключається;

2) якщо метання проводиться одночасно, учні повинні знаходитись в шерензі на одній лінії (інтервал між ними не менше 2,5—3 м). Одночасне метання з розбігу не рекомендується;

3) метати, а головне — йти за гранатою, тільки за командою викладача (учитель подає команду на виконання метання тільки у разі, коли в зоні метань немає людей і є гарантія, що ніхто випадково не з'явиться);

4) метати з розбігу і після виконання кидкових кроків — по одному з наступним поверненням на місце;

5) метання з місця на оцінку техніки також слід виконувати по чергово праворуч по одному, зробивши після кидку один-два кроки назад.

Якщо майданчик не дозволяє або учнів більше, ніж 10—12, кидки виконуються змінами. Одна зміна виконує кидок, інша — розташована на 2—3 м позаду першої. Після виконання кидка перша зміна бігом направляється на поле для збирання гранат і швидко передає їх другій зміні, і вони міняються місцями.

При фронтальному і по черговому метанні вчителю слід розміщуватися позаду шеренги, ближче то до одного, то до другого флангу, залежно від необхідності контролю за виконанням вправи або вказівки на помилки та їхнє виправлення.

Під час метання на результат вправи виконуються по чергово в 10-метровому коридорі. Якщо метають малі м'ячі, в полі знаходяться збиральники, які перекидають м'ячі до кидаючих. Можливий також і варіант організації метань як на змаганнях з легкої атлетики, коли металники підбирають м'ячі після кидків наступних учасників і швидко повертаються з ними назад до місця початку розбігу. З метою економії часу припустимо виконання кидків на результат по чергово двома учнями (поки один готується до кидка, інший метає).

Організаційне забезпечення уроку відіграє виключно важливу роль в забезпеченні оптимальної, моторної щільності уроку. Її необхідно доводити до величин достатньо значних, щоб гарантувати тренувальний ефект за правилами раціонального нормування навантаження і відпочинку, які витікають із закономірностей навчання руховим діям і розвитку рухових здібностей.

## КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ. ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ

*Вчитель методист Є.К. Курносик*

*Гімназія № 47, м. Харків*

З метою створення сприятливих умов для вирішення навчально-виховних завдань на уроках фізичної культури застосовуються різноманітні методи організації учнів: фронтальний, груповий, колового тренування та індивідуальний.

Застосування того чи іншого методу залежить від завдань уроку і віку учнів, їхньої фізичної підготовленості, етапів навчання фізичних вправ, умов, за яких проводиться урок тощо.

Розглянемо основні педагогічні вимоги щодо застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури, зупинимось більш детально на питаннях добору фізичних вправ для комплексів колового тренування та організації учнів на уроці під час їхнього виконання.

Наукові дослідження та досвід роботи учителів фізичної культури переконують, що уроки із застосуванням методу колового тренування доцільно проводити, починаючи з 5 класу. Для цього слід добирати нескладні вправи з різних розділів програми: з основної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор (елементи баскетбола, волейбола, ручного м'яча), відповідно до кожного класу. Відносна простота цих вправ дає змогу багаторазово їх повторювати. Кожна вправа повинна впливати вибірково на певну групу м'язів і сприяти розвитку в учнів тих якостей, яким приділяється основна увага на даному уроці.

Вправи для комплексів підбираються так, щоб вони не тільки забезпечували послідовність впли-

ву на всі основні м'язові групи, але й ефективно впливали на різні системи організму (серцево-судинну, дихальну та інші).

Враховуючи біологічні закономірності розвитку фізичних якостей в учнів 5—10 класів, рекомендуємо в 5—6 класах розвивати переважно координацію рухів і швидкість; у 7—8 класах — швидкісно-силові якості та загальну витривалість; у 9—10 класах працювати над розвитком усіх фізичних якостей, особливо сили та швидкісної і силової витривалості. Згаданих вище рекомендацій необхідно дотримуватись, добираючи вправи для комплексів колового тренування. Підбираючи вправи для комплексів колового тренування, необхідно враховувати зміст уроку та місце його проведення. Наприклад, вправи для комплексів колового тренування, що застосовуватимуться на уроках легкої атлетики, краще підбирати із спеціальних і підготовчих вправ до бігу, стрибків і метань. Якщо проводиться урок гімнастики, до комплексів колового тренування треба підбирати прості акробатичні вправи, гімнастичні вправи на приладах, загальнорозвиваючі вправи з приладами і без них, які добре засвоєні учнями.

Кожен комплекс, маючи загальнорозвиваючий характер, повинен складатися з 6—10 вправ: по одній-дві вправи для розвитку м'язів рук, спини, черевного преса, ніг і дві вправи, які інтенсивно активізують функції організму (біг у різних варіантах, стрибки на місці і з просуванням уперед з енергійними змахами рук тощо). Виконання цих вправ у різному темпі, із різноманітних вихідних положень впливає на розвиток певних фізичних якостей.

Рекомендуємо такі орієнтовні вправи для розвитку основних м'язових груп, які треба включати в комплекси колового тренування.

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

а) згинання та розгинання рук у упорі лежачи на підлозі (ноги на гімнастичній лаві, стінці), в упорі на брусах, штовхання ядра або набивного м'яча, піднімання гантелей, штанги тощо;

б) підтягування у висі лежачи хватом знизу (зверху) на низькій перекладині, брусах, кільцях (ноги на підлозі) і підтягування у висі на високій перекладині, кільцях.

### **Вправи для розвитку м'язів черевного преса**

а) нахил тулуба вперед та прогинання назад із різних вихідних положень, повороти тулуба вліво та вправо без додаткових обтяжень та з ними (гриф від штанги, гантелі, набивні м'ячі);

б) піднімання ніг при фіксованому тулубі (учень лежить на гімнастичній лаві, висить на гімнастичній стінці тощо); одночасні та попере-

ремінні рухи ногами у різних напрямках в положенні лежачи на спині; рухи ногами у висі на гімнастичній стінці, високій перекладині;

в) колові рухи тулубом (руки за голову, вгору).

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

а) нахил тулуба вперед і максимальне випрямлення з додатковим обтяженням (набивний м'яч, гантелі, гриф штанги);

б) піднімання та опускання ніг у положенні лежачи на грудях; нахил тулуба вперед і максимальне прогинання лежачи на стегнах (на коні, лаві), п'яти ніг закріплені за гімнастичну стінку;

в) повороти тулуба сидячи на гімнастичній лаві, підлозі без додаткових обтяжень та з ними; повороти тулуба кругом із упору лежачи в упор сидячи, в положенні лежачи на спині;

г) опускання та піднімання ніг у положенні виса, прогнувшись на гімнастичній стінці, перекладині, кільцях, брусах;

д) одночасне та попереми́нне піднімання ніг у положенні лежачи на грудях на підлозі, гімнастичній лаві.

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

а) присідання з обтяженням (штанга, гантелі, набивний м'яч тощо) і без обтяжень на одній та обох ногах; пружинисті присідання у положенні випаду (нога на підлозі, гімнастичній лаві, рейці гімнастичної стінки);

б) стрибки на обох та одній нозі через скакалку та через гімнастичну лаву;

в) стрибки у присіді на місці та з просуванням уперед;

г) ходьба з високим підніманням стегон; на носках; на внутрішній та зовнішній сторонах ступнів;

д) біг на носках; з високим підніманням стегон тощо.

### **Загальнорозвиваючі та прикладні вправи**

а) основна стійка—упор присівши—упор лежачи—упор присівши—вихідне положення;

б) лазіння по канату, жердині різними способами;

в) перестрибування з прогинанням із упору присівши;

г) опорні стрибки через козла, коня;

д) метання і ловіння м'ячів тощо.

Слід також широко застосовувати вправи на гімнастичній стінці, лаві, з гімнастичною скакалкою, гантелями та інше, які мають вибірковий та загальний вплив на організм учнів.

Для колового тренування треба підбирати такі вправи, що забезпечують достатнє навантаження одних груп м'язів і відпочинок інших.

Проте це не означає, що в комплекси колового тренування потрібно включати вправи лише для розвитку певних груп м'язів. У них можна також включати вправи для вдосконалення окремих нескладних рухів, знайомих учням.

Складаючи комплекси для колового тренування, слід враховувати такі дидактичні правила: від простого до більш складного, від легкого до більш важкого, від відомого до невідомого.

Правило від **простого до більш складного** означає, що до комплексів колового тренування треба включати лише прості, технічно нескладні рухи. Чим молодші учні, тим елементарніші вправи дають їм. Складність вправ підвищується із збільшенням віку учнів та їхньої підготовленості.

Правило від **легкого до більш важкого** означає, що число повторень кожної вправи на наступних уроках повинно бути більшим. Поступове ускладнення вправ і збільшення їхніх повторень підвищують фізичне навантаження на організм учнів.

Правило від **відомого до невідомого** означає, що комплекси для колового тренування слід складати із знайомих учням вправ, які розучувались з ними на уроках фізичної культури.

Для прикладу наведемо комплекси вправ для колового тренування, які з успіхом використовуються в гімназії № 47 м. Харкова для розвитку рухових здібностей у школярів 6—8 класів. Перший з них використовується на легкоатлетичних уроках, другий — гімнастичних.

### Комплекс вправ № 1. Легка атлетика

Зміст	Кількість повтор.
1. Юнаки — підтягування на перекладині Дівчата — згинання ніг у висі	10—12 8—10
2. Метання і ловіння тенісного м'яча	10—12
3. Поштовх ядра з скачка (вага 4—5 кг)	5
4. Стрибки через гімнастичну скакалку	50—75
5. Юнаки — підтягування на перекладині Дівчата — згинання ніг у висі	10—12 8—10
6. Біг 30 м з низького старта	3
7. Стрибки в довжину з місця	5—8
8. Стрибок зігнувшись з гімнастичного містка	5—7
9. Підкидання та ловіння ядра (вага 5 кг)	8—10

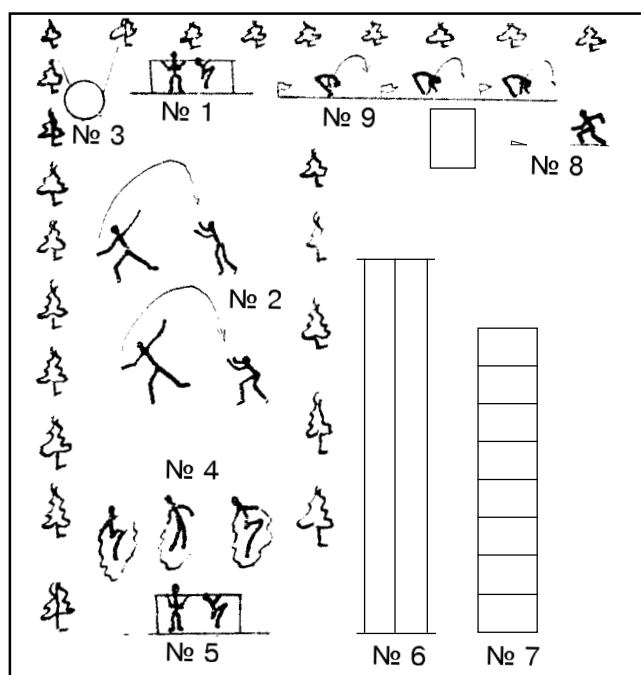
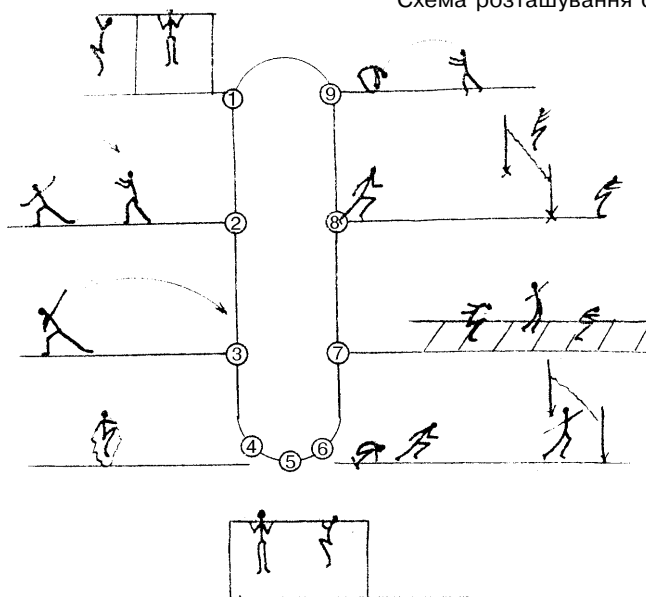


Схема розташування станцій на майданчику



Порядок виконання вправ

# Фізична культура в школі

## Комплекс вправ № 2. Основна гімнастика

Зміст	Кількість повтор.
1. Присідання біля гімнастичної стінки	20—25
2. Кувирок уперед	4
3. Хлопці — стрибок зігнувши ноги через козла в ширину (h=110—120 см) Дівчата — стрибок ноги нарізно через козла в ширину (h=110—120 см)	3
4. Стрибок через коня з ручками (h=110—120 см)	3
5. Стрибок зігнувшись через гумову стрічку з гімнастичного містка	10—12
6. Стрибки через гімнастичну лаву	3
7. Кувирок уперед	4
8. Стрибки через гімнастичну скакалку	50—75
9. Стрибки в довжину з місця	8—10

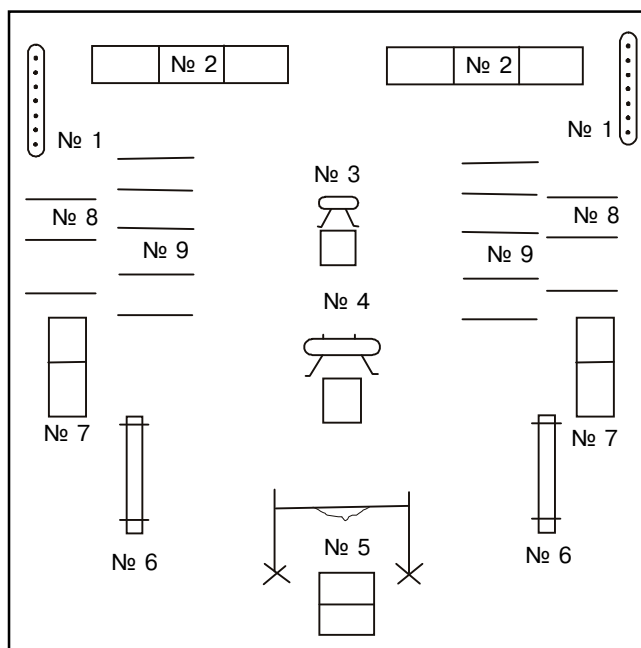
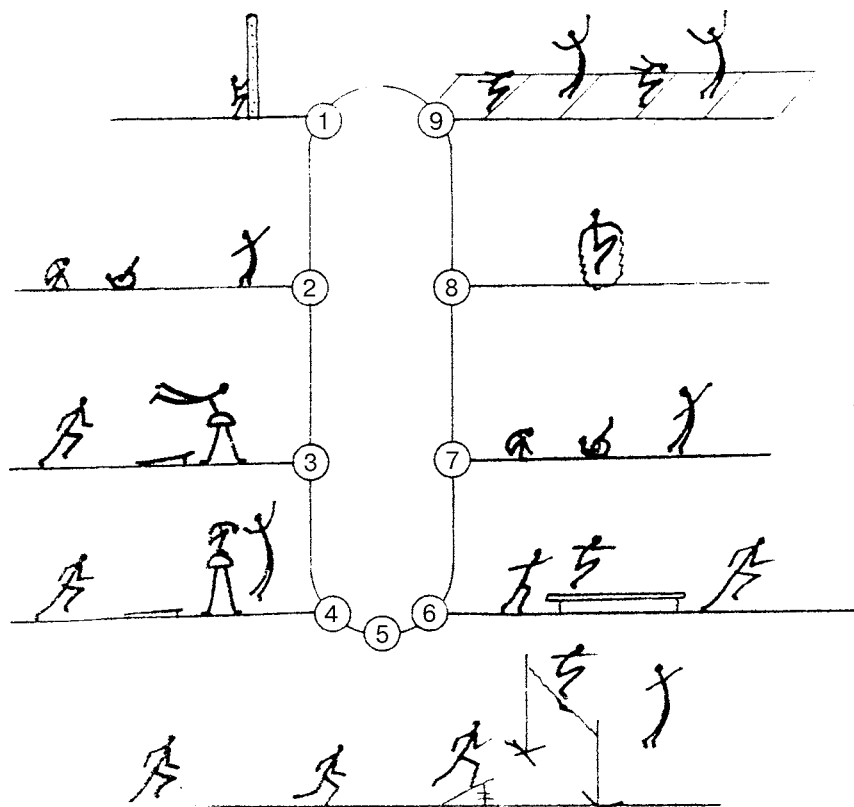


Схема розташування станцій в гімнастичному залі



Порядок виконання вправ