

2. Беленька Г., Богініч О., Машовець М. Здоров'я дитини – від родини: монографія. Київ: Вища освіта, 2013. 220 с.
3. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. 2018. № 9. С.3–5.
4. Лохвицька Л., Андрущенко Т. Дошкільникам про основи здоров'я: навч-метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 176 с.

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мазур Наталія¹, Павловський Денис², Лейбак Анна²

¹КЗ «ЗАКЛАД ЗСО І-ІІІ ст №1 смт. Піщанка»,

²Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Резюме. У статті розглянуто засоби колового тренування, визначено варіанти застосування методу колового тренування в залежності від завдань уроку, розглядаються організаційно-методичні основи застосування методу колового тренування, наголошується на ефективності його використання в процесі фізичного виховання.

Summary. The article considers the means of circuit training, identifies options for the use of the method of circuit training depending on the objectives of the lesson, considers the organizational and methodological foundations of the method of circuit training, emphasizes the effectiveness of its use in physical education.

Актуальність проблеми. Одна з основних проблем навчальної роботи з фізичної культури – підвищення ефективності уроку для вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань. Пошуки нових методів навчання і організації учнів на уроці фізичної культури за останні роки проводяться вчителями та науковцями як у нашій країні, так і за кордоном. Одним із сучасних методів організації і навчання учнів на уроці є метод колового тренування.

Мета. Проаналізувати метод колового тренування як чинник підвищення ефективності уроку з фізичної культури.

Завдання. Визначити особливості застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Колове тренування виникло як організаційно-методичний метод виконання фізичних вправ, що спрямовані на комплексний розвиток рухових якостей учнів. Засоби колового тренування: деякі вправи основної та спортивної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор та інші, які входять до шкільних програм з фізичної культури. Ці вправи повинні бути нескладними, що дасть змогу повторювати їх багаторазово в різноманітних комплексах. Вправи для комплексів колового тренування добираються з

обов'язковим дотриманням принципу послідовності впливу на всі основні м'язові групи та системи організму (дихальну, серцево-судину та ін.). Це дає можливість ефективно та вибірково впливати на розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості [3].

Однією з особливостей колового тренування є вдале поєднання досить чіткого нормування фізичного навантаження з його індивідуалізацією. Внаслідок цього в учнів з різною підготовленістю підтримується інтерес до занять; ведеться постійний облік фізичного навантаження та систематична оцінка виконання заданих вправ. За своєю організацією визначення часу на виконання вправ, чітке їх дозування і самостійний контроль за ним з боку учнів та інше колове тренування позитивно впливає на виховання моральних та вольових якостей (дисциплінованості, колективізму, наполегливості та ін.).

Проте метод колового тренування не може бути універсальним. Це лише один з методів організації і навчання учнів на уроці. Його застосування виключає вивчення нових, технічно складних гімнастичних, легкоатлетичних та інших вправ. Тому він повинен застосовуватись у поєднанні з іншими організаційними методами (фронтальним, груповим та ін.) не тільки на окремих уроках, а навіть і на одному й тому ж уроці, займаючи одну частину уроку [2].

Наукові дослідження та досвід роботи учителів фізичної культури переконують, що уроки із застосуванням методу колового тренування доцільно проводити, починаючи з 5 класу. Для цього слід добирати нескладні вправи з різних модулів програми: з модулю гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор (елементи баскетболу, волейболу, гандболу, футболу), відповідно до кожного класу. Відносна простота цих вправ дає змогу багаторазово їх повторювати. Кожна вправа повинна впливати вибірково на певну групу м'язів і сприяти розвитку в учнів тих якостей, яким приділяється основна увага на даному уроці. Вправи для комплексів підбираються так, щоб вони не тільки забезпечували послідовність впливу на всі основні м'язові групи, але й ефективно впливали на різні системи організму (серцево-судинну, дихальну та інші).

Враховуючи біологічні закономірності розвитку фізичних якостей в учнів 5-11 класів, рекомендується в 5-6 класах розвивати переважно координацію рухів та швидкість; у 7-9 класах – швидкісно-силові якості та загальну витривалість; у 10-11 класах працювати над розвитком усіх фізичних якостей, особливо сили та швидкісної і силової витривалості [4].

Згаданих вище рекомендацій необхідно дотримуватись, добираючи вправи для комплексів колового тренування. Підбираючи вправи для комплексів колового тренування необхідно враховувати зміст уроку та місце його проведення.

Наприклад, вправи для комплексів колового тренування, що застосовуватимуться на уроках легкої атлетики, краще підбирати із спеціальних і підготовчих вправ до бігу, стрибків та метань. Якщо проводиться урок гімнастики, до комплексів колового тренування треба підібрати прості акробатичні вправи, гімнастичні вправи на приладах, загально-розвиваючі

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

Аналіз літературних джерел [1,2,5] та педагогічні спостереження на уроках фізичної культури в багатьох школах дають змогу твердити, що метод колового тренування у різних варіантах може застосовуватись лише з 5 класу. Багаторічна практика учителів яскраво це підтверджує. Метод колового тренування застосовується у трьох варіантах залежно від завдань, які поставлені перед уроком:

1. Проходження кола із завданням виконувати кожен вправу в зумовлений час у довільному темпі якомога точніше.

2. Проходження кола із завданням виконувати вправи в зумовлений час задану кількість разів.

3. Проходження кола в зумовлений час із завданням повторити кожен вправу з індивідуальним для кожного учня дозуванням. Перший та другий варіанти мають ширше застосування в 5-9 класах, де дозування вправ не має чіткої регламентації для кожного учня. Однак не виключається можливість застосування і третього варіанту, особливо під час занять у спортивній залі, коли комплекси колового тренування побудовані на засобах гімнастики.

У 10-11 класах використовуються всі вказані вище варіанти колового тренування. Місце, де проводитиметься урок із застосуванням методу колового тренування, слід заздалегідь підготувати. Важливе значення при цьому має чітка розмітка місць у залі або на майданчику («станцій»), де виконують вправи. Для унаочнення вправ використовуються таблички, які прикріплюють до стоек або стінки (їх розміри 25 x 30 см). Послідовність проходження «станцій», може йти по колу, прямокутнику або квадрату, в зв'язку з необхідністю найбільш раціонального використання площі спортивного майданчика або залу. Залежно від кількості вправ у комплексі, учнів певного класу поділяють на декілька груп (6 - 10). На місцях занять, «станціях», необхідна така кількість спортивного інвентарю, яка б дала змогу одночасно всім учням виконувати вправи, не заважаючи один одному [4].

Висновок. Отже, коловий метод тренування своєю організацією, чітким дозуванням часу на виконання вправ та відпочинку між ними, кількістю повторів серії вправ, регламентацією інтервалів відпочинку між серіями і самостійним контролем за виконанням вправ, дає змогу ефективно використовувати час, який заплановано на покращення рівня фізичної та технічної підготовленості тих, хто займається.

Список використаних джерел:

1. Даньшин І. Застосування методу колового тренування на уроках фізкультури. *Здоров'я та фізична культура*. 2011. №2 (206) ст. 2-5

2. Жужиков В.Г. Про організацію занять по екстенсивно- інтервальному методу колового тренування. *Фізкультура в школі*. 2011. №11. С. 8-11
3. Суть колового методу тренування та доцільність його використання на уроках фізичної культури [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.educationua.net/silovs-804-1.html>
4. Хуртенко О.В. Розробка комплексів колового тренування на уроках фізичної культури у 5-11 класах: методичні рекомендації для студентів денної і заочної форм навчання факультету фізичного виховання і спорту/ О.В.Хуртенко, Л.Є. Хоронжевський. Вінниця, 2018. 50 с.
5. Яковлів В., Дмитренко С., Чернищенко Т., Герасимишин В. Особливості застосування колового тренування на уроках фізичної культури в початковій школі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. №8. С. 106-112

КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

Сальников Олександр¹, Циганок Андрій²

¹ *Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

² *Вінницький торговельно-економічний інститут
Державного торговельно-економічного університету*

Резюме. Перспективою вирішення проблеми побудови програм занять з фізичного виховання у ЗВО є використання сучасних видів рухової активності. Метою роботи є обґрунтування доцільності застосування у системі фізичного виховання студентів спортивного плавання. Встановлено покращення показників фізичної підготовленості у студентів під впливом занять плаванням. Доведена доцільність застосування новітніх видів рухової активності у системі фізичного виховання студентів непрофільних ЗВО.

Summary. The prospect of solving the problem of building programs of physical education classes in the Free Economic Zone is the use of modern types of physical activity. The purpose of this work is to substantiate the feasibility of use in the system of physical education of students of swimming. Improvement of indicators of physical fitness at students under the influence of swimming lessons is established. The expediency of using the newest type of activity in the system of physical education of non-core students is proved.

Актуальність проблеми. На сьогодні процес фізичного виховання студентської молоді набув особливої важливості. Він відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої та конкурентоспроможної особистості. Система засобів, які використовуються для корекції фізичної підготовленості студентів, переважно не приваблює сучасну молодь, студенти потребують