

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 7

**ТЕМА: МЕТОДИ, ЩО ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ**

з дисципліни „Теорія і методика фізичного виховання”
для студентів II курсу факультету фізичного виховання денної форми навчання

напрямок підготовки **0102 „Фізичне виховання і спорт”**

спеціальність **6.010201 „ Фізичне виховання ”**

факультет **фізичного виховання**

Виконавець:

к.фіз.вих., доц. кафедри ТіМФВ

М.Я. Ярошик

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики
фізичного виховання (протокол № ____ від „____” _____ 20__ року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., проф.

Ю.В. Петришин

ЗМІСТ

1. Базові поняття: „метод”, „методика”, „методичний прийом”.
2. Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні.
3. Характеристика методів, що застосовуються у фізичному вихованні.
4. Методи організації діяльності і способи виконання фізичних вправ на заняттях.

Література

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.
2. Теория и методика физического воспитания : учебн. для студентов факультетов физ. культуры пед. Институтов / под. ред. Б. А. Ашмарина. –М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
5. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

1. Базові поняття: „метод”, „методика”, „методичний прийом”

Основними засобами розвитку рухових якостей та навчання руховим діям є різноманітні фізичні вправи. Ефективність педагогічного процесу залежить від адекватності обраної фізичної вправи поставленій педагогічній задачі. Для раціонального керування педагогічним процесом потрібно чітко визначити не тільки засоби, а і те як виконувати відповідне тренувальне завдання.

Реалізація принципів фізичного виховання здійснюється шляхом застосування у навчально-виховному процесі різноманітних методів та методичних прийомів.

Методи – це способи взаємної діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань (Шиян Б.М.)

Методи (вправи) – це організаційно-методична форма виконання тренувального завдання (Линець М.)

Методи – це способи виконання конкретної вправи або застосування інших засобів (слово, показ), які забезпечують досягнення поставленої мети (розвиток якостей, навчання, контроль) (Круцевич Т.Ю.).

В діяльності вчителя фізичної культури, тренера, інструктора крім поняття „метод” використовується термін „методичний прийом”.

Методичний прийом – способи реалізації того чи іншого методу в конкретній педагогічній ситуації.

Прийом – це складова частина методу, що визначає одиничні, одноразові дії педагога. В середині кожного методу використовуються різноманітні методичні прийоми. Тому, деколи методи розглядають як поєднання різних прийомів. З іншого боку – при одному і тому самому методі його реалізація може здійснюватися за рахунок різних прийомів (Круцевич).

Методичні прийоми – шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання (Шиян). Педагог повинен досконало володіти всіма методами фізичного виховання. Діапазон застосування методу залежить від запасу методичних прийомів.

Творчістю вчителів створюються нові методичні прийоми, тому їх багато і вони не підлягають суворому обліку. Обсяг методичних прийомів, які знаходяться в арсеналі вчителя, значною мірою визначає його професіоналізм і ефективність викладання.

Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює **методику** (Шиян).

Поняття **методика** використовується в теорії фізичного виховання у двох значеннях (Круцевич):

- у вузькому – як сукупність різних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами (бігу, стрибків, метань, лазінь, плавання та ін.);
- у широкому – як сукупність не тільки різних методів, прийомів, але й форм організації занять (методики фізичного виховання – у дошкільних установах, школі, ВНЗ та ін.).

Термін „методика” означає сукупність способів доцільного проведення будь-якої роботи.

У процесі фізичного виховання формуються методики навчання конкретних рухових дій (наприклад, методика навчання стрибку в довжину з розбігу); методики навчання певних видів рухових дій (наприклад, методика навчання гімнастичних вправ), методики фізичного виховання осіб певного віку (наприклад, методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку), стану здоров'я тощо.

У літературі зустрічаються також поняття „методичний підхід” і „методичний напрямок” (Круцевич).

Методичний підхід – це сукупність способів дії педагога на учнів, вибір яких обумовлений логікою організації і проведення процесу навчання, виховання і розвитку.

Наприклад, при навчанні рухам можна використовувати традиційні і нетрадиційні підходи (алгоритмічний, адаптивно-програмного навчання з допомогою ЕОМ).

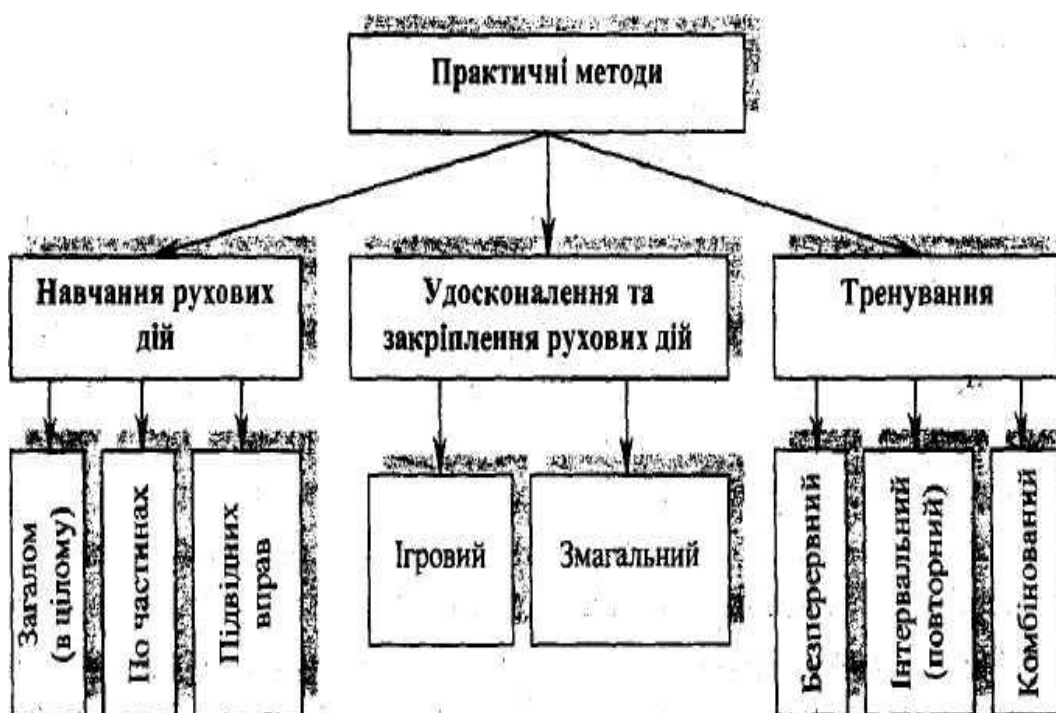
Методичні напрямки – це один з шляхів в методиці навчання рухам або розвитку рухових якостей, які орієнтовані на використання однотипних завдань, методів, методичних прийомів, які дозволяють вирішити поставлене завдання за допомогою дії якогось одного домінуючого фактора.

Всі розглянуті вище поняття тісно взаємопов'язані між собою і доповнюють один одного.

2. Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні

Б. Шиян у процесі фізичного виховання вділяє **три групи методів: практичні методи, методи використання слова та методи демонстрації.**

Особливе значення в фізичному вихованні мають практичні методи, які Б. Шиян поділяє на **методи: навчання рухових дій** (загалом, по частинам, підвідних вправ), **удосконалення та закріплення рухових дій** (ігровий метод та змагальний), **тренування** (безперервний, повторний, комбінований).



Система практичних методів фізичного виховання. (Шиян)

В запропонованій класифікації Т. Ю. Круцевич методи поділяються на три великі групи:

- I. Спрямовані на оволодіння знаннями
- II. Спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навиками
- III. Спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та вдосконалення рухових навиків

3. Характеристика методів, що застосовуються у фізичному вихованні (за Т.Ю. Круцевич, М.М. Линець)

Методи спрямовані на оволодіння знаннями

Знання – один з основних компонентів змісту фізичної освіти особистості. Це *методи використання слова, метод демонстрації, метод ідеомоторного тренування.*

Метод використання слова:

Словесний метод у процесі фізичного виховання дає можливість вчителю:

- встановити необхідні стосунки з учнями
- організувати діяльність учнів і керувати ними
- активізувати творче ставлення учнів до навчально-виховного процесу
- передавати необхідні знання і ставити завдання
- вирішувати виховні завдання
- оцінювати якість виконання учнями завдань

У процесі фізичного виховання використовується загально педагогічні прийоми методу слова:

Розповідь – лаконічна форма викладення інформації, що застосовується при ознайомленні учнів з вправою, організації ігрової діяльності учнів, повідомленні завдань уроку.

Опис – використовується для ознайомлення з технікою вправ та тактичними діями при створенні уяви про вправу або тактичні прийоми.

Пояснення – служить прийомом передачі інформації про техніку виконання вправи. Пояснюючи треба говорити не лише, як виконується вправа, але і чому треба робити та, а не інакше.

Супроводжуюче пояснення – лаконічні коментарі і зауваження якими супроводжують демонстрацію наочних посібників або хід виконання вправи учнями з метою спрямування і поглиблення сприймання

Інструкції і вказівки даються для оперативної передачі інформації про допущені помилки та шляхи їх усунення, правила техніки безпеки, самострахування і т.д.

Бесіда – служить формою вільного обміну думками

Словесні оцінки – відіграють роль мовного схвалення або осуду

Команда – служить сигналом для спільних дій і використовується для швидкого виконання дій, одночасного закінчення, зміни характеру діяльності.

Підрахунок – допомагає визначити необхідний темп і ритм дій.

Метод демонстрації

Встановлено, що у процесі виконання певних рухових дій частіше мислить образами, а не вербально. Тому не випадково в спортивно-педагогічній діяльності найповніше образ вправи можна створити за допомогою показу. Найширше він застосовується на початковому етапі навчання і тоді, коли в техніку виконання вносять новий елемент, змінюють раніше вивчені деталі, виправляють помилки.

Розрізняють **дві основні форми показу** – *демонстрацію поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність)* і *використання з цією метою ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність)*.

Окремо необхідно назвати такі прийоми передачі інформації при вивченні техніки рухових дій як: звукові і світлові сигнали, сліди, що залишаються після виконання вправ, орієнтири.

Звукові і світлові сигнали можуть дати уявлення про правильність виконання рухів, їх темп і ритм, послідовність і своєчасність зусиль.

Сліди, що залишаються після виконання рухових дій, інформують учителя про розмах рухів, правильність постановки рук і ніг на опорі.

Орієнтири мають можливість сформулювати уявлення про правильний напрямок і розмах рухів, співвідношення окремих частин тіла одна до другої.

Метод ідеомоторного тренування

Встановлено, що цей метод прискорює оволодіння рухами, підвищує якість навчання. Велике значення має цей метод, коли не можливо практично виконати дію (довгий переїзд, хвороба, травма...). В цих умовах виконання вправи подумки сприяє швидкому відновленню і навіть вдосконаленню рухових навиків.

Методи і прийоми, які основані на застосуванні внутрішньої мови при виконанні дій називають методами словесної саморегуляції. Вони дуже різноманітні. Регуляція рухової діяльності при навчанні рухам може застосовуватись за допомогою самонаказів, самопереконань, самовнушань. Наприклад метод само наказів «сильніше», «вище», «енергійніше». Включення внутрішньої мови в саморегуляцію дій сприяє інтелектуалізації процесу навчання рухам.

Шиян їх відносить до методів слова.

Методи спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навиками

В теорії і практиці фізичного виховання розрізняють два підходи до навчання вправ: *загалом, або по частинах* з наступним об'єднанням частин у цілісну рухову дію. Звідси походять два методи навчання: ***метод навчання вправ загалом і метод навчання вправ по частинах.***

Метод навчання вправ загалом застосовується на всіх етапах і передбачає їх багаторазове повторення в тому вигляді в якому вони є предметом (кінцевою метою) навчання. На початковому етапі навчання він може використовуватись, якщо учні мають високий рівень підготовленості, а вправа, яка вивчається, порівняно проста. На заключному етапі використовується завжди.

Позитивною рисою даного методу є те, що цілісне навчання сприяє формуванню міцних умовно-рефлекторних зв'язків одночасно на всі рухи рухової дії. **Недоліком** є те, що учень одночасно повинен вирішувати багато рухових завдань, а, отже, зосереджувати увагу на всіх деталях техніки. Враховуючи цю обставину, на тлі цілісного виконання вправ кожен раз варто

зосереджувати увагу учнів на окремих рухах, використовувати імітацію рухової дії, полегшувати умови виконання вправи, застосовувати ідеомоторне тренування.

Метод навчання вправ по частинах полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх. Це на початковому етапі полегшує оволодіння цілісною дією. При цьому вправу рекомендують ділити на такі найбільші частини (одиниці), які доступні учням для засвоєння, враховуючи їх підготовленість.

Позитивною рисою даного методу є те, що таке навчання дозволяє послідовно концентрувати увагу учнів на окремих рухах. Зменшуючи число рухових завдань, ми скорочуємо час навчання, робимо процес навчання на кожному занятті конкретним, а значить мотивованим, бо успіхи учнів підвищують інтерес до занять.

Негативною рисою є те, що при розучуванні частин формуються окремі рефлекторні зв'язки на певні рухи. Тому слід пам'ятати, що перехід від методу розучування по частинах до цілісного засвоєння дій повинен бути своєчасним. Запізнення із встановленням зв'язків між окремо вивченими рухами може бути дуже складним завданням при їх об'єднанні в цілісну рухову дію.

Якщо при розчленуванні вправи допускаються помилки, то засвоєння частин рухової дії не гарантує правильного виконання дії загалом, а іноді навіть заважає засвоєнню цілої вправи.

Розучування вправи загалом і по частинах – це крайні варіанти в навчанні. Оскільки кожен з названих методів має свої позитивні сторони і недоліки, то найвищої ефективності в навчанні можна досягнути при вмілому їх поєднанні, правильному чергуванні в навчально-тренувальних заняттях.

При розучуванні вправи загалом і при використанні методу вивчення по частинах у практиці як допоміжний метод використовують **підвідні вправи**.

Підвідні вправи за своєю структурою повинні відповідати руховій дії загалом, або її окремим рухам.

Методи спрямовані на удосконалення рухових дій та розвиток фізичних якостей.

До методів удосконалення і закріплення рухових дій та розвитку рухових якостей належать **ігровий, змагальний** методи та метод **строго регламентованої вправи**.

Ігровий метод

Ігри виступають, як засіб фізичного виховання.

Підвищене **емоційне тло** виконання навчальних завдань ігровим методом сприяє адаптації учнів до тренувальних впливів. Захоплюючись сюжетом, учні можуть без перерви виконати набагато складніші завдання, ніж іншими методами. Водночас надмірне збудження під час гри може спричинити травми, функціональні перенапруження в осіб, що мають вади в діяльності серцево-судинної системи, фізично слабо розвинених та літніх людей.

Використовуючи ігровий метод, потрібно слідкувати за тим, щоб гравці чітко дотримувались прийнятих правил.

Найхарактернішими рисами ігрового методу є наступні:

- широкі можливості відтворювати відносини між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;
- яскраво виражена емоційність, що вимагає старанно регламентувати і регулювати стосунки між гравцями;
- швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців з метою оперативного вирішення проблем, що виникають;
- можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях;
- навантаження, яке отримують учасники, залежить від активності гравця і характеру виконання ними ігрових функцій, що унеможливорює її сувору регламентацію з боку педагога;
- комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, волевих і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів.

Ігрова діяльність повинна відповідати таким вимогам:

- форма ігрової діяльності, її зміст визначається метою. В ній головними є дії, пройдені за програмою навчання. Мета кожного учня – виконувати ці дії з великою

швидкістю, оптимальними зусиллями і максимальною доцільністю;

- дії, що здійснює учень у грі, повинні відповідати його вмінням управляти собою та його силі і спритності. Якщо вимоги, які ставить гра перед дитиною можна легко виконати, то це забезпечить їй почуття задоволення;
- ігри повинні поступово і послідовно ускладнюватись та урізноманітнюватись. Всі дії учнів при цьому обумовлюються певними правилами, які теж поступово і послідовно ускладнюються, Окремі, ускладнення і видозміни правил можуть вводиться і з ініціативи учнів. Контролювати дотримання правил можуть особи, обрані самими учнями із свого складу.

Змагальний метод

Найбільш характерними ознаками змагального методу є наступні:

- зіставлення сил учнів з метою виявлення переможця. Перемозі підпорядкована вся діяльність відповідно до встановлених правил;
- змагальний метод дає можливість повністю розкрити функціональні та психічні можливості учнів і вивести їх на новий рівень підготовленості;
- стимулювання творчої активності самостійності, ініціативи тощо;
- обмежені можливості регулювати навантаження учнів.

Змагальна діяльність сприяє вихованню і вчить максимально проявляти фізичні і психічні сили, в повній мірі реалізувати свій руховий потенціал.

Лише у процесі ігор та змагань учень може вийти на рівень граничних функціональних проявів і виконати таку роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною.

Дослідження (В. М. Платонов, М. И. Булатова) показують, що у звичайних умовах тренування коливання сили при повторних вимірюваннях, як правило, не перевищують 3-4 %. Якщо ж повторні вимірювання виконуються в умовах змагань, або при відповідній мотивації, то приріст сили може становити 10-15 %, а в окремих випадках – 20 % і більше.

Змагальний метод – це школа загартування волі і характеру, виховання бійцівських якостей, мобілізаційної готовності, стійкості, вміння ефективно перемагати та гідно програвати, мужньо переносити невдачі.

Для забезпечення таких ефектів змагання та ігри можуть проводитись в ускладнених або полегшених умовах порівняно з тими, що характерні для офіційних змагань.

Ускладнення: несприятливі погодні умови; спортивні ігри на менших полях і майданчиках, при більшій кількості гравців, суперників; проведення серій сутичок (боротьба) з невеликими паузами проти кількох суперників; „незручні” суперники; обтяження приладів (метання).

Полегшення: скорочення дистанції і зменшення тривалості роботи; спрощення програми у координаційних випадках; використання легших приладів, нижчої сітки, меншої маси м'ячів; гандикап.

Змагальна діяльність – це незамінна школа вдосконалення інтелектуальних здібностей дітей, їх уміння раціонально й оперативно вирішувати рухові завдання різного рівня складності як в індивідуальних, так і колективних діях.

Методи строгорегламентованої вправи

Методи строгорегламентованої вправи (тренування) побудовані на закономірностях чергування рухової активності і відпочинку, напруження і розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю.

Характерною ознакою цієї групи методів є чітка регламентація їх структури і змісту. **Регламентація за структурою** полягає у наявності або відсутності інтервалів для відпочинку у процесі застосування цього методу при вирішенні конкретного педагогічного завдання.

Наприклад, при вирішенні завдання з розвитку витривалості можна пробігти 10 км із заданою швидкістю без зупинок для відпочинку; пробігти 10 разів по 1 км з необхідною швидкістю через 1-2 хв повільної ходьби, або пробігти 6 км із заданою швидкістю, відпочити кілька хвилин, а потім ще пробігти 10 разів по 400 м з певною швидкістю через 1 хв активного відпочинку.

Такий характер структури виконання завдання дає підстави класифікувати методи тренування на три групи: **метод безперервної вправи, методи інтервальної (повторної) вправи та метод комбінованої вправи.**

У кожному із наведених методів роботу можна виконувати з рівномірним навантаженням (наприклад, швидкістю) та змінювати його, поступово

збільшуючи, зменшуючи або варіюючи. Величина навантаження також і суттєво залежить від тривалості та характеру відпочинку. Названі параметри визначають **зміст виконаної роботи**.

Отже, за змістом методи тренування поділяються на методи: **рівномірної (стандартизованої), прогресуючої, регресуючої та варіативної вправи**.

Коротко охарактеризуємо названі методи.

Характерною особливістю методів **безперервної** вправи є тривале виконання одного тренувального завдання без відпочинку. Засобами можуть бути: циклічні вправи, ациклічна вправа, що виконується багато разів без пауз для відпочинку, або різні ациклічні вправи (аеробіка).

Обсяг тренувальних навантажень (довжина дистанції, час виконання вправи, кількість безперервних повторень тощо) – великий.

Метод безперервної рівномірної вправи характеризується незмінністю величини тренувального впливу (швидкості пересування, величини зусиль, темпу, амплітуди рухів тощо) від початку до кінця вправи. Метод використовується переважно для розвитку загальної витривалості, сприяє розвитку волі. Тренувальний вплив полягає у підвищенні продуктивності роботи серцево-судинної і дихальної систем, покращенні між'язової координації тощо.

Метод безперервної прогресуючої вправи характеризується поступовим збільшенням швидкості або величини зусиль, темпу, або амплітуди рухів, або кількох компонентів одночасно. Метод широко використовується в циклічних рухових діях для розвитку спеціальної витривалості. Його тренувальний ефект полягає у розвитку потужності систем аеробного та аеробно-анаеробного енергозабезпечення, підвищенні стійкості до негативних змін у внутрішньому середовищі організму. Метод сприяє підвищенню економічності техніки рухів на тлі прогресуючої втоми, розвитку волі.

Метод безперервної регресуючої вправи характеризується найвищою інтенсивністю роботи на початку і поступовим її зниженням до кінця вправи. Метод ефективний при розвитку загальної та спеціальної витривалості до роботи в зонах великої і субмаксимальної потужності.

Тренувальний ефект методу полягає у розвитку продуктивності аеробного та аеробно-анаеробного енергозабезпечення, розвитку потужності буферних систем організму.

Метод безперервної варіативної вправи характеризується багаторазовою зміною швидкості пересування або величини зусиль, темпу чи амплітуди рухів. Метод використовують при розвитку загальної і спеціальної витривалості в зонах помірної, великої та субмаксимальної потужності. Тренувальний ефект полягає у підвищенні рухливості і потужності серцево-судинної та дихальної систем, розширенні аеробних та аеробно-анаеробних можливостей організму, розвитку потужності буферних систем організму, покращенні міжм'язової координації.

Характерною особливістю **методу інтервальної (повторної) вправи** є наявність робочих фаз та інтервалів для відпочинку між ними. При цьому тривалість робочих фаз і режимів виконання, тривалість і характер відпочинку планується заздалегідь.

В залежності від режимів навантаження у процесі виконання тренувального завдання метод інтервальної вправи має чотири різновиди.

Метод інтервальної (повторної) рівномірної (стандартизованої) вправи характеризується незмінністю усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Завдяки своїй універсальності цей метод може застосовуватись для розвитку усіх рухових якостей.

Метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи характеризується прогресивним збільшенням сили тренувального впливу від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Його можна досягти за рахунок зростання інтенсивності або тривалості робочих фаз при стандартизованих інтервалах відпочинку, або за рахунок скорочення інтервалів відпочинку.

Метод інтервальної (повторної) регресуючої вправи характеризується такою інтенсивністю тренувального впливу на початку і поступовим його зниженням до кінця виконання (тренувального завдання).

Метод інтервальної (повторної) варіативної вправи

характеризується хвилеподібною зміною величин тренувального впливу у процесі виконання тренувального завдання. При цьому варіативність тренувального впливу може досягатися як ритмічною зміною тривалості (обсягу) або інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів відпочинку.

Метод варіативної вправи порівняно з іншими більш емоційний. Завдяки можливості варіативної зміни тренувального впливу можна досягти глибшої адаптації до відповідних подразників в роботі ЦНС, кардіо-респіраторної системи організму, в обміні речовин, у зміцненні опорно-рухового апарату, дозволяє широко використовувати його для розвитку практично всіх рухових якостей.

Характерною ознакою **методів комбінованої вправи** є поєднання в одному тренувальному завданні безперервної і інтервальної роботи та різних режимів навантаження. Можливості поєднання в одному тренувальному завданні окремих методів практично безмежні. Наводимо окремі приклади.

Метод безперервно-інтервальної стандартизованої вправи. Біг 800 м + починок 3 хв в бігу підтюпцем + біг 3х300 м, відпочинок між пробіжками – 1 хв в бігу підтюпцем. Швидкість бігу в робочих фазах – середньозагальна на дистанції 1500м

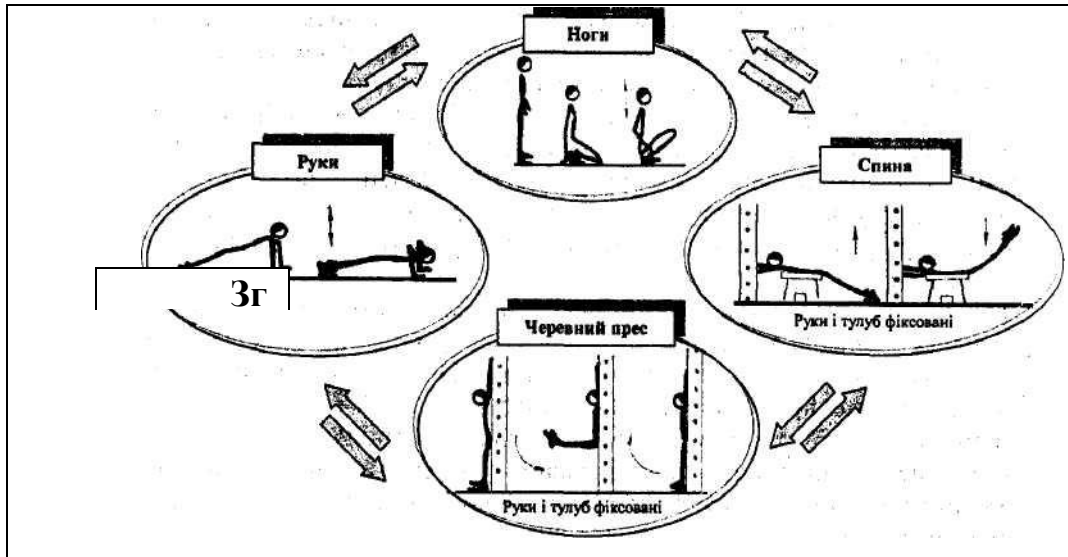
Метод інтервальної рівномірно-прогресуючої вправи. Біг 6х100 м через 1 хв активного відпочинку. Перші 4 відрізки – зі швидкістю, що становить 90 % від максимальної; 5-й – зі швидкістю 95 % від максимальної; 6-й з максимально можливою швидкістю.

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

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 в залежності від завдання 2-4 рази виконується одна і та ж вправа, а потім у тому ж режимі 2-та, 3-тя

і т. д., або на кожній станції робиться по одному підході, і в такому варіанті весь комплекс (всі станції) повторюється кілька разів*

Засобами при коловому тренуванні є прості за технікою і добре засвоєні фізичні вправи. Зміст тренувального завдання може бути виражений у вигляді



схеми за допомогою символів

Рівень тренувальних навантажень визначається індивідуально для кожного учня. Це робиться на підставі результатів випробування за так званим, повторним максимумом (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 і ЧСС (за 10 с) відразу ж і роботи та в кінці інтервалів відпочинку записуються в індивідуальну картку. Цей результат (ПМ) і буде вихідним для подальшого планування індивідуальних тренувальних завдань. Автори цього методу Р. Морган і Г. Адамсон вважали оптимальною індивідуальною початковою нормою тренувального максимуму (ПМ:2) у кожній вправі комплексу при трьохразовому проходженні кола. Зазвичай, в 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 в щоденнику тощо.

Якщо вправи виконуються з зовнішнім обтяженням (гантелі тощо), то можна збільшувати або число повторень, або величину обтяження, або зменшувати час на виконання тієї ж кількості повторень. Вирішальне значення при виборі способу підвищення навантаження має те, який тренувальний ефект ми плануємо отримати.

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

- ПМ визначають у змаганнях через проміжки часу, достатні для зростання якостей;
- метод має багаточисельні варіанти в підборі засобів залежно від завдань, і це дозволяє використовувати його для дітей різного віку і підготовленості;
- перед коловим тренуванням проводьте загальну, а при потребі 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 3-4 учнів;
- при систематичному використанні методу та при роботі за цим методом самостійно рекомендуйте учням здійснювати самоконтроль і вести щоденник. Цим ви підтримаєте інтерес учнів до власного розвитку;
- до достоїнств методу належить і можливість чітко управляти великою групою учнів та організувати самостійні заняття;
- застосування методу колового тренування вимагає великої підготовчої роботи по обладнанню 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;
- розміщують станції і добирають вправи таким чином, щоб учень послідовно виконував різні за характером і переважною спрямованістю вправи, які б

в комплексі забезпечували різнобічний вплив на організм учнів;

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

5. Методи організації діяльності і способи виконання фізичних вправ на заняттях

Для організації учнів на практиці користуються:

- 1) елементарними способами управління;
- 2) різними способами виконання учнями вправ;
- 3) методами організації їхньої діяльності.

Елементарні способи управління – це шикування і перешикування для спільних дій, показу і виконання вправ; перехід від одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування занять; індивідуальні завдання під час засвоєння вправ і виховання фізичних якостей.

Серед способів виконання вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний, поперемінний і позмінний.

Одночасне виконання вправи, коли учні одночасно виконують одне або різні завдання, може бути пов'язане із завданнями в парах, трійках (одні виконують, а інші підтримують, страхують, спостерігають, оцінюють, дають вказівки).

Почерговий спосіб полягає в тому, що кожен учень починає виконувати вправу тільки після закінчення роботи попереднім, і застосовується переважно на першому етапі навчання.

За поточного способу кожен учень залучається до роботи перед закінченням виконання вправ попередніми (перекиди на акробатичній дошці, опорний стрибок). Цей спосіб використовується в тих випадках, коли вправа вже засвоєна і забезпечена належна страховка.

Досить поширений **поперемінний спосіб** виконання вправ. Наприклад, під час вивчення метання м'ячика в ціль або передачі м'яча в баскетболі учні стають у дві шеренги обличчям один до одного. Вправа виконується учнями то

однієї, то другої шеренги. Цей спосіб виконання вправ дає змогу налагодити взаємонавчання і взаємооцінку учнів. Він може застосовуватися на всіх етапах.

Позмінне виконання вправ („хвилями” по 4-6 і більше учнів) використовується залежно від якості обладнання місць занять, наявності приладів, дрібного інвентаря.

Наявність елементарних способів управління учнями і способів виконання ними завдань дає змогу найбільш ефективно використовувати методи організації діяльності учнів.

У практиці роботи застосовуються фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації.

Суть фронтального методу полягає в тому, що всі учні класу водночас залучаються до виконання одного завдання. Він доцільний під час ознайомлення учнів із новим матеріалом, розучуванні порівняно простих вправ, що не потребують особливої страховки і допомоги, а також під час вдосконалення добре засвоєних вправ. Максимальне охоплення учнів руховою діяльністю дає змогу досягти високої щільності занять. Він є основним в організації фізичного виховання молодших школярів.

Під час поглибленого розучування складних вправ часто використовують **груповий метод**, що дає змогу краще дозувати навантаження, спостерігати за виконанням завдань учнями, виправляти помилки. Однак варто пам'ятати: застосування цього методу призводить до помітного зниження моторної щільності уроку. Тому якщо на уроці не використовуються багатопропускні прилади, а його зміст вимагає великих перерв між виконанням окремих спроб, такі часові проміжки знижують робочу установку і функціональну готовність до чергових зусиль.

Груповий метод дозволяє певною мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання за рахунок диференціації методів, засобів та інтенсивності навчальної діяльності відносно рівня підготовленості окремих груп учнів.

Суть індивідуального методу організації навчальної праці школярів полягає в тому, що окремі учні, отримавши те чи інше завдання, повинні тут же самостійно його виконувати. Цей метод підходить більше старшокласникам; може використовуватись у всіх частинах уроку і дає змогу застосовувати доступний кожному темп засвоєння вправ, запропонувати найраціональнішу індивідуальну послідовність навчання і потрібні підготовчі вправи.