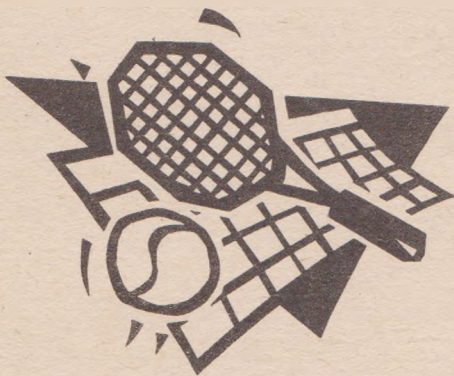


В. П. ЖДАНЮК

ТРЕНАЖЕРИ

В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ШКОЛЯРІВ



Вінниця-1996

УКРАЇНЬСЬКА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОГО ПРОГРЕСУ
ВІННИЦЬКЕ ОБЛАСНЕ УПРАВЛІННЯ НАРОДНОЇ ОСВІТИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ

В. П. ЖДАНЮК

ТРЕНАЖЕРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Дипломна робота виконана по
замовленню обласного інсти-
туту удосконалення учителів під
керівництвом член-кореспон-
дента Української академії наук
національного прогресу профе-
сора КУЦА О. С.

Вінниця - 1996

ДО ПИТАННЯ ПРО ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ

Розвиток масової фізичної культури вимагає широкого втілення у повсякдення технічних засобів загальної фізичної підготовки і перш за все тренажерів та масажерів. При цьому слід врахувати дефіцит часу і площі як на виробництві, так і в побуті.

Заняття фізичною культурою у загальноосвітніх школах повинні викладатися у вельми обмежений час: на навчальних заняттях, на великих перервах, у фізкультурну паузу, у режим продовженого дня. Більшість шкіл не мають достатньої кількості спортивних залів, які забезпечували б необхідну пропускну здатність школярів. Тренажери для ЗФП позитивно вирішують обидва ці завдання. Тренажери, як правило, займають мало місця і забезпечують достатній оздоровчий ефект за короткий час.

Посилена увага до оздоровлення трудящих і учнівської молоді, організація поряд з різними оздоровчими заходами спеціалізованих споруд для занять масовою фізичною культурою. ("Центри здоров'я, "Фізкультурно-оздоровчі комплекси" тощо) спонукають до активних пошуків найбільш ефективних шляхів оптимізації культурно-масової, оздоровчої роботи.

В даний час у спортивній практиці з метою інтенсифікації тренувальних навантажень широко застосовуються тренажери і тренажерні пристрої. Є ряд рекомендацій з методики їх використання у процесі спортивного тренування.

У той же час науково-методичних матеріалів про використання тренажерів для масової фізичної культури явно недостатньо.

З метою розробки методики занять фізичними вправами із застосуванням тренажерів для осіб розумової праці співробітники ЛНДІФК І. І. Комаров, Е. Н. Кораблева, В. І. Крилов провели експериментальне дослідження, в результаті якого було встановлено ефект занять з застосуванням тренажерів для поліпшення функції центральної нервової системи: поліпшились показники уваги (на 23,1 %), короткочасної слухової пам'яті (на 10,9 %), емоційного самопочуття (на 8 %). Слід мати на увазі, що ці обставини у певній мірі сприяли підвищенню ефективності професійної діяльності учнів, оскільки стан і динаміка працездатності ЦНС працівників розумової праці у значній мірі визначає їх працездатність.

Крім того, було встановлено: на початковому етапі занять з використанням тренажерів слід застосовувати вправи, спрямовані на

розвиток певних рухових можливостей. Заняття, на яких 35-40 % часу відводиться на розвиток загальної витривалості, 20-25 % швидкісно силових якостей; 13-15 % - сили; 15-20 % - координаційних можливостей; 5-10 % здатності розслаблятися, дають позитивний ефект у показниках фізичної підготовленості.

Пропонована експериментальна методика з застосуванням тренажерів адекватна можливостям організму працівників розумової праці на початковому етапі занять з оздоровчою спрямованістю. Вона сприяє швидкому росту тренуваності і функційних можливостей організму, підвищує свідомість і зацікавленість школярів.

Застосування тренажерів у фізкультурно-масовій і оздоровчій роботі розкриває широкі перспективи для оптимізації і раціоналізації системи фізичного виховання населення.

Ефективну методику занять зі студентами з послабленим здоров'ям розробила викладач Київського інституту іноземних мов С. І. Козлова. Вона проводить заняття за індивідуальним планом, враховуючи при цьому показання та протипоказання до тих або інших фізичних вправ; застосовуючи тренажери за спеціальною методикою, чітко диференціюючи навантаження як на окремих тренажерах, так і всього заняття в цілому, забезпечує різносторонній і разом з тим вибірковий вплив на системи і функції організму студентів. Завдяки такому підходу, позитивний стійкий ефект досягається у більш короткі строки.

Дослідження А. А. Бабенко, В. М. Баранова, Т. П. Стребкової цього ж інституту показали високу ефективність тренажерів в організації фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах сільської місцевості.

Нині в оздоровчій фізкультурі ширше стали застосовуватися різні тренажери і пристрої, що мають незначні розміри, дозволяють встановити їх навіть у невеличких приміщеннях. Остання обставина має суттєве значення для загальноосвітніх шкіл, які не мають спеціальних споруд, що ускладнює організацію і проведення занять у фізкультурно-оздоровчих групах.

Групою викладачів Київського медичного інституту було проведено двомісячний експеримент "Вплив занять фізкультурою з застосуванням вітчизняних тренажерів" і встановлено позитивний вплив фізичних вправ підвищеної інтенсивності на функціональний стан системи організму. Протягом цього часу ведучим напрямком є не просто застосування того чи іншого тренажера або ж набору їх, а використання спільної методики занять, здатної забезпечити високу оздоровчу ефективність, збільшення обсягу, інтенсивності і щільності занять за рахунок використання тренажерів, дає можливість скоротити тривалість уроку на 40 % з оздоровчим ефектом.

що не уступає урокові за загальноприйнятою методикою.

Під час навчання рухам педагог судить про правильність їх виконання на основі, головним чином, зорових уявлень. При цьому неминучі помилки в оцінці параметрів руху, за яким ведеться спостереження. У свою чергу учень, допускаючи помилки у рухах, часто не може віддиференціювати їх. Він опирається на показники м'язево-суглобової рецепції, які при усій своїй точності, як відомо, погано усвідомлюються.

Рухові відчуття можна зробити більш чіткими шляхом добавлення додаткової інформації, котра може подаватися різними каналами у вигляді зорових, звукових, мовних сигналів. Технічні засоби, що використовуються при цьому, можуть бути різного ступеня складності.

Розроблені тепер технічні засоби навчання рухам, основані на методичному принципі термінової інформації про параметри рухів діляться на дві групи: 1-а - прилади, що дають інформацію про численні характеристики реєстрованого параметра; подається вона безпосередньо після завершення заданого руху, 2-а - технічні засоби, інформація котрих полягає у синхронному супроводі необхідного елемента руху будь-яким додатковим сигналом (звуковим, світловим, тактильним), що несе інформацію про просторові, часові або ж динамічні параметри даного руху.

Такого роду технічні засоби вимагають створення відповідних пристроїв. Вони можуть відігравати роль авто-тренера і автоматичного судійства. Їх можна розглядати як елементи навчаючих машин. Це більше функції навчаючих машин несуть автоматичні механізми, що сигналізують правильність або неправильність дій, а також механізми за програмними пристроями.

З урахуванням вимог з фізичної культури для школярів, віднесених за станом здоров'я до медичних груп, можна виділити такі тренажери у залежності від спрямованої дії на рухові функції: тренажерні пристрої для виховання витривалості для розвитку силових здібностей, технічні пристрої для визначення рівня рухливості у суглобах, удосконалення точності рухів, орієнтування у просторі, функції рівноваги. Ефективність застосування тренажерів полягає у можливості: моделювання різних режимів фізичного навантаження, ведення чіткого педагогічного контролю за функціональним станом школярів, вибіркового впливу на ослаблені рухові функції.

В. Я. Панасенков (1983) експериментально довів, що застосування тренажерів для розвитку фізичних якостей позитивно впливає на приріст сили і швидкісних якостей. Так, у дослідних групах сила шести м'язевих груп збільшилася на 43,5 кг, у контрольній - на 28,5 кг; під час віджимання в упорі відповідно на 0,59 і 0,42 с, а кількість занять, затрачених на освоєння підйому розгинанням у дослідній групі було на 30 % менше, ніж у

контрольній, таким чином, вирішення проблеми застосування тренажерів в оздоровчій фізичній культурі і спорті, лікувальній фізичній культурі, у різних умовах і у поєднанні з іншими засобами оздоровлення людини, для різних контингентів населення вимагає науково обгрунтованого програмно-методичного забезпечення навчально-тренувальних занять, розробки нових теоретичних, методологічних, методичних, програмно-нормативних і організаційно-управлінських посібників, положень, правил, інструкцій і інших документів, що регламентують практичну діяльність. Це дасть можливість створити цілісну систему застосування тренажерних пристроїв у режимі праці і відпочинку, трударів різних професій, у підготовці і здачі норм комплексу ГПО, у прикладній фізичній підготовці, в умовах дошкільних закладів, загальноосвітніх шкіл, професійно-технічних училищ, технікумів, вузів, у лікувально-профілактичних закладах, на підприємствах за місцем проживання.

х х х

У спорті вищих досягнень накопичено великий досвід застосування сучасних технічних засобів контролю за навчання і тренажерних пристроїв. Очевидно настав час узагальнити цей досвід і трансформувати його стосовно до практичних задач масової фізичної культури з урахуванням реальних умов їх застосування та призначення: зміцнення здоров'я людини шляхом поповнення дефіциту рухової активності за рахунок рекомендованих для даного індивіда затрат енергії за певний час.

У результаті проведення досліджень, а також аналізу сучасних тенденцій створення тренажерних пристроїв за даними спеціальної науково-методичної літератури і патентів провідних країн світу (США, Японія, Англія, ФРН, Франція) І. П. Ратовим, В. В. Івановим, В. Г. Усатим і Г. І. Поповим розроблена класифікація тренажерів для масової культурно-оздоровчої роботи з населенням і сформульовані основні технічні і методичні вимоги до них.

Існуючі тренажери для масових форм фізичного виховання за цю класифікацією поділяються на такі основні групи:

1. Тренажери спряженого удосконалення технічної і фізичної підготовленості у структурі певних спортивних вправ. Вони призначені для використання у фізкультурно-спортивних клубах за місцем проживання, а також для підготовки до складання норм комплексу ГПО і змаганням з різних видів спорту.

2. Тренажерні пристрої для імітації спортивних вправ можуть з успіхом застосовуватися у фізкультурно-оздоровчих комплексах за місцем

проживання, а також при створенні тренажерних кабінетів і центрів відновлення. Призначені для створення короточасних рухових навантажень різної інтенсивності.

3. Тренажери і пристрої для зміцнення певних м'язевих груп у стандартизованих та варіантних умовах, призначені для використання у фізкультурно-масовій роботі за місцем проживання переважно на свіжому повітрі, а також у квартирах, спортзалах і тренажерних кабінетах. Очевидно, доцільно створювати у школах і дошкільних установах тренажерні зали і кабінети, які можуть стати не лише складовою частиною фізкультурних занять за шкільною програмою, але й основою позакласної роботи з фізичного виховання.

4. Тренажери і пристрої для поповнення дефіциту рухової активності. Вельми представницька у конструктивному плані група тренажерів призначена для розміщення у спортивних залах, тренажерних кабінетах, у домашніх умовах і т. д. Основна її мета - боротьба з "хворобою віку" - гіподинамією.

5. Тренажери і пристрої для привнесення у рухи зовнішніх додаткових "допоміжних" сил. Включає різні механізми "полегшуючі" і "стабілізуючі" пристрої, що знайшли широке і ефективно застосування у спорті вищих досягнень і може з успіхом застосовуватися в реабілітаційних фізкультурно-лікарських диспансерах, санаторіях, профілакторіях, клініках. Крім того, деякі модефікації таких тренажерських пристроїв можуть рекомендувати для дошкільних закладів з метою навчання дітей правильній ході, бігу, плавання, а також виправлення різних вроджень і набутих дефектів статури рухів, поз і т. д.

6. Фізкультурно-спортивні атракціони і ігри. Вони являють собою новий напрямок, котрий у даний час вельми швидко розвивається в усіх країнах світу. Тому доцільно використовувати різні атракціони, теле- і ігрові автомати, ігри з функціями тренажерів як засобу не лише розваг і дозвілля, але й фізичної і професійної підготовки.

7. Індикаційні пристрої термінової інформації про стан серцево-судинної системи і параметри рухової діяльності.

Усі тренажери перелічених груп повинні бути оснащеними індикаційними пристроями термінової інформації про стан серцево-судинної системи та параметри рухової діяльності. Це повинні бути різноманітні пристрої вимірювання та індикації, виготовлені у зручному для школярів вигляді, за допомогою яких може проводитися контроль основних параметрів життєдіяльності організму: частота пульса, дихання, величини кров'яного тиску, а також основних біомеханічних параметрів рухового акта: кількості кроків, темпу, ритму ходьби або бігу, величини зусилля, швидкості

руху тіла або окремих його ланок.

Авторами дано перелік тренажерів по кожній групі і основні вимоги до занять на цих тренажерах.

Сучасні форми фізичного виховання вимагають і нового підходу до їх реалізації. Спеціальні тренажери, спеціальні вправи, спеціальна методика їх виховання, спеціальні програми дозволяють цілеспрямовано розвивати ті або інші функціональні можливості людини.

У практиці фізкультурно-оздоровчої роботи усі тренажери діляться на тренажери для оздоровчих цілей, спортивні тренажери і апарати механотерапії. Вони суттєво відрізняються один від одного як за конструкцією так і за методикою їх застосування.

У спортивній практиці тренажери і спеціальні пристрої, що одержали назву "нетрадиційні засоби", застосовуються з метою удосконалення тренувального процесу, росту рівня фізичних якостей, досягнення рекордних спортивних результатів.

Ці тренажери умовно діляться на чотири групи:

- 1) ті, що дають інформацію про технічні характеристики рухів спортсмена;
- 2) призначені головним чином для удосконалення фізичної підготовки спортсменів;
- 3) призначені для удосконалення тактичної і теоретичної підготовки,
- 4) призначені для удосконалення психологічної підготовки.

На відміну від спортивних тренажерів апарати механотерапії призначені для поглиблення, уточнення дій вправи, а також для локалізації впливу на організм.

Існують різні модифікації апаратів: опору, пасивних рухів, для рухів з маятниками різної довжини тощо.

Усі ці апарати впливають на організм диференційовано і дозволяють надавати дійову допомогу особам з порушенням опорно-рухового апарата.

В умовах НТР гостро постало питання збереження фізичної активності населення та поповнення прогалін у рухах при нормальних затратах часу, фізичну культуру слід зробити привабливою.

Учені, винахідники та раціоналізатори розпочали створення конструкцій і пристроїв різного ступеня складності, що збільшують ефективність фізичних вправ. При цьому О. К. Романовський і Л. С. Глузман визначили такі положення, які необхідно мати на увазі під час експлуатації пристроїв:

- в основі конструктивного рішення кожного тренажера лежить фізична вправа з притаманними їй зовнішніми біомеханічними параметрами прояву, доцільно з точки зору його впливу на окремі функції і системи організму;

- якщо в апаратах механотерапії особлива увага звертається на опорні і функціональні пристрої, які обмежують м'язеві скорочення, то тренажери для оздоровчої фізкультури відрізняються великою варіативністю висхідних положень і розмаїттям дій, що виконуються (при цьому не виключається можливість локального впливу на певні м'язеві групи);

- як і будь-яка фізична вправа, вправа, яка виконується на тренажері, є певна форма біологічного впливу на організм.

Ступінь такого впливу визначається такими факторами: кількістю енергії, затраченої на виконання фізичних вправ з застосуванням конкретних тренажних пристроїв у регламентований період часу: особливостями реакцій серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем: кінематичною і динамічною структурою рухів; рівнем складності рухової координації.

Застосування тренажера дозволяє вирішити завдання вичленення певної структури, що є свого роду біомеханічною матрицею фізичних вправ. Тут рухова структура обумовлює фізіологічні реакції. Наявність зовнішніх визначаючих умов виконання фізичних вправ, їх доступність для осіб різної статі, віку функціонування стану і рухових навичок роблять можливими профілактику ефективну та нівелювання вроджених або ж набутих порушень спортивно-рухового апарату і діяльності внутрішніх органів.

Стандартизація біомеханічних умов виконання фізичних вправ на тренажері визначає характер динамічної структури рухового акту, анатомічну структуру функціонування м'язевих груп, проявів гравітації, інерційних, реактивних та інших моментів. Циклічний характер роботи на тренажері створює умови для застосування тривалості, темпу, ритму рухів як варіативних навантажувальних факторів, що значно полегшує підбір і індивідуалізацію дози "подразнення", це б то "біологічну міру", яка є головною детермінантою фізіологічних реакцій організму на будь-який фактор дії. При цьому додатковим фактором навантаження може бути зміна технічних параметрів самого тренажера.

Практика застосування тренажерів вимагає дальшого вивчення основних закономірностей фізіологічних реакцій у системі людина-тренажер, що дозволить розробити більш диференційовані програми занять, що мають конкретну прикладно-професійну, профілактико-оздоровчу, спортивну і побутову спрямованість. У цьому плані необхідно вивчити динамічну структуру матричних вправ, знання якої дає можливість для біомеханічної паспортизації тренажерів, виявленню силових (тягових) зусиль в окремих ланках біомеханічного ланцюга, що дозволить впливати локально-спрямовано і відновлювати функції м'язів, суглобів, кісток. Вивчення кінематики рухів, виконуваних на тренажерах, дасть можливість

підбирати тренажери, адекватні основні дії, а також моделювати цю дію і удосконалювати елементи техніки фізичних вправ

Тренажерні пристрої можуть застосовуватися в умовах індивідуальних групових занять як одне із допоміжних засобів або як основний засіб. Як в одному, так і в другому випадках передбачається наявність спеціальних програм, здатних забезпечити вибіркочну або всебічну дію на організм людини. Основою для розробки таких програм для осіб різного віку, статі, рівня фізичного розвитку і функціонального стану можуть слугувати антропометричні показники, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, показники фізичної працездатності, максимального вживання кисню тощо. Для створення програм спрямованої дії на розвиток фізичних якостей і оцінки ефективності занять з застосуванням технічних засобів можуть використовуватися системи тестування з застосуванням самих тренажерів.

Як бачимо, до конструкції і їх застосування для оздоровчої фізичної тренуваності слід поставити певні вимоги, нехтування якими може стати причиною створення пристроїв малоефективної або негативної дії.

У наші дні промисловістю налагоджено випуск деяких тренажерів і пристроїв для фізкультурно-оздоровчої роботи, спортивних тренувань. Вони мають естетичний вигляд і невеликі габарити, що дозволяє встановлювати їх у невеликих спеціально пристосованих для цього приміщеннях або ж у квартирах. Проте, оскільки ці тренажери призначені або для "домашнього стадіону", або для досягнення високої спортивної майстерності, вчителі фізичної культури перебувають у постійних пошуках створення тренажерів для рішення навчальних задач і організації масової фізкультурно-оздоровчої і позакласної спортивно-масової роботи.

За їх переважним призначенням і впливом такі тренажери можна поділити на три групи, які, у свою чергу, діляться на підгрупи:

1-ша - тренажери, призначені для вирішення прискореного розвитку рухових якостей: а) загальної витривалості; б) м'язевої сили; в) гнучкості; г) спритності.

2-а - тренажери, призначені для вирішення дидактичних завдань по засвоєнню рухових навичок з розділів навчальної програми: а) гімнастики; б) легкої атлетики; в) спортивних ігор, плавання і лижної підготовки.

3-я - тренажери для вирішення завдань удосконалення спеціальних фізичних якостей з обраного виду спорту.

РОЗДІЛ 1

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ТРЕНАЖЕРІВ В КЛАСНО-УРОЧНІЙ ФОРМІ ЗАНЯТЬ

1.1. ЗМІСТ І ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Основним організаційно-методичним принципом здійснення фізичного виховання школярів загальноосвітніх шкіл є диференційований підхід до фізичної культури з урахуванням статі, віку, стану здоров'я, ступені фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості. В процесі тренування цей принцип здійснюється в залежності від:

- рівня фізичного розвитку;
- ступені фізичної підготовленості школярів;
- підготовленості школярів до засвоєння даного виду вправ;
- характеру рухів, що виконуються учнями і від їх рухової координації;
- різниці інтересів хлопчиків та дівчаток.

Диференційоване фізичне виховання передбачає виконання наступних правил:

а) підбір учбового матеріалу і методики тренування з врахуванням доступності формування груп по рівню розвитку рухових якостей та засвоєння рухових навиків;

б) врахування ступені засвоєння школярами рухових дій при попередній перевірці пройденого учбового матеріалу;

в) педагогічний контроль за руховою підготовленістю школярів по тестам та контрольним роботам.

віковий розвиток рухових якостей характеризується трьома сторонами: різні рухові якості досягають свого максимального розвитку у різному віці. Наприклад: силові в 25-35 р.; швидко-силові - в 13-15 р.; гнучкість - в 10-14 років.

Різноманітність змін рухових якостей проявляється особливо в період статевого дозрівання. В цей період різко збільшуються темпи розвитку швидко-силових якостей, а координація рухів, дозування

параметрів руху сповільнюється у розвитку. Враховуючи морфо-функціональні зміни, що проходять у дитячому організмі, при підході засобів фізичного виховання для розвитку рухових якостей необхідно дотримуватись слідуючих рекомендацій.

Щоб досягти у школярів кращих результатів в розвитку швидкості, слід включати в уроки вправи, що зв'язані з необхідністю швидко реагувати на різні сигнали, долати короткі відстані за мінімальний час, а також ті види вправ, за допомогою яких можна регулювати швидкість рухів. До таких вправ відносяться старту з різних положень, біг на короткі дистанції, стрибки через скакалку, спортивні ігри і т. д. всі вправи, крім гри, краще включати на початку основної частини уроку, коли організм ще не втомлений. Розуміється, що вправи повинні бути попередньо розучені і освоєні. Учням з цими вправами дозволяється використовувати тренажери типу "Бігова доріжка", "Швидкохід" та тренажер "Ритм-2".

Типовим для розвитку сили являються вправи загально-розвиваючого характеру, вправи з предметами - з вагою, з опором, видами єдиноборств, лазання, підтягування, згибання та розгибання рук в упорі лежачи, вправи на гімнастичних снарядах. В початкових класах не слід форсувати приріст сили різних груп м'язів, а потрібно домагатись їх гармонійного розвитку.

В середньому шкільному віці збільшується об'єм вправ з вагою, лазання по вертикальному канаті, підтягуванні, згибання та розгибання рук в опорі лежачи, в єдиноборствах. В цьому віці починає різко проявлятися різниця в рухових функціях хлопчиків та дівчаток, тому важливо диференційовано відбирати вправи. В старших класах ця різниця ще більше збільшується. Для юнаків розвиток сили це одне з основних завдань. Найбільш ефективні з них це: єдиноборство, підтягування, вихід силою з вису в упор на перекладині, піднімання ваги. Для дівчаток використовуються вправи, що допомагають укріпленню м'язів живота, малого тазу. Для цього рекомендується використовувати комплекс дихальної гімнастики та тренажери типу "Веслування", "Роллер", "Комплекс здоров'я".

ВИТРИВАЛІСТЬ, як і інші якості, слід розвивати на кожному уроці, тим більше, що вона являється основною для фізичної підготовленості учнів, має велике значення для життєдіяльності організму. Підвищення витривалості можна досягти шляхом використання спеціальних вправ шляхом підвищення інтенсивності занять. Найбільш ефективні з вправ це: бігові вправи, пересування на лижах та ковзанах, плавання, спортивні ігри.

Найбільш ефективне - це біг із зміненням швидкості та часу. В молодших класах слід використовувати біг в повільному темпі та

рівномірний. На заняттях з учнями середнього та старшого віку слід використовувати рівномірний біг з повторним, перемінним, інтервальним. В цьому випадку слід використовувати тренажери типу "Швидкохід" та "Велотренажер".

Для розвитку спритності, гнучкості і деяких інших рухових якостей відмітим, що їх потрібно розвивати на протязі усіх занять, використовуючи спеціальні вправи. Наприклад, для розвитку гнучкості використовують махи руками, ногами та вправи для тулуба. Для цього рекомендується використовувати тренажер типу "Диск здоров'я", "Грація", "Перекладина-еспандер", а також дихальні вправи.

Максимальний ефект від використання спеціальних вправ можна досягти тільки при їх оптимальному дозуванні. Вчитель фізкультури повинен враховувати особливості дітей, а також те, що паспортний вік (хронологічний) не завжди співпадає з біологічним (з рівнем фізичного розвитку і функціональними можливостями організму). Вчитель фізкультури регулює дозування такими способами:

- зміна інтенсивності та швидкості виконання рухових дій;
- частота повторень вправ, а також кількості інтервалів відпочинку;
- характерам відпочинку (активного, пасивного, а також тривалістю відпочинку;
- вихідним положенням.

Так як спеціальних вправ для розвитку рухових якостей дуже багато, то для них слід завести картотеку, або учбові карточки. Учбова карточка полегшує організацію диференційованого навчання.

Тренажери допомагають у збільшенні рухового потенціалу школярів. Вони дуже ефективні, але основна їхня цінність полягає в тому, що вони дають можливість ціленаправлено розвивати різні групи м'язів і тим самим усувати нерівномірність розвитку у дітей основних м'язевих груп. Використання тренажерів дозволяє у найбільш короткий час вирішити завдання розвитку рухових якостей, передбачене учбовою програмою.

Вправи на тренажерах виконуються у другій половині основної частини уроку на протязі 15-20 хв., з хлопчиками і дівчатками окремо. При розвитку швидкісних якостей заняття на тренажерах виконуються у першій половині уроку. Періодичність занять - 4-5 раз у місяць.

На першому занятті школярі проводять опробування тренажерів, розучують комплекс вправ, підбирають вагу обтяжувань, темп, знайомляться з методикою занять, правилами самоконтролю. Комплекс вправ та їх кількість кожен записує на спеціальну карточку, де контролюється заняття на тренажерах. При врахуванні вихідних даних встановлюється навантаження: велике - 70 %, середнє - 40-50 % та мале -

15-20 %.

Оптимальне навантаження зберігається 1,5-2 місяця.

Рух школярів відбувається по колу з послідовним виконанням на кожному тренажері заданих вправ (їх приблизно від 10 до 15). Прилади у залі розташовують так, щоб забезпечити чергування навантажень на різні м'язеві групи. Над тренажерами повинні бути таблички з вправами і методикою занять по розвитку рухових якостей. Після виконання завдання на відпочинок, перехід до слідуєчих тренажерів та на їх підготовку до роботи дається 40-60 секунд. Частота серцевих скорочень під час виконання вправ не повинна перевищувати 170-180 ударів в хвилину.

Після занять на тренажерах - біг, вправи на дихальну гімнастику та вправи на розслаблення. На останніх уроках кожної чверті проводиться перевірка рівня розвитку рухових якостей, вводяться корективи для послідуєчих занять.

Розвиток рухових якостей слід планувати у деяких випередженнях роботи, пов'язаної з формуванням рухових навиків та умінь. У вересні паралельно з виконанням розділу легкої атлетики можна вирішувати задачі розвитку швидкісно-силових якостей та швидкості рухів, використовуючи для цього вправи на тренажерах: бігова доріжка "Колібри", велотренажер 1554-У, гімнастичний комплекс "Здоров'я".

У другій половині 1-ї чверті особливу увагу слід приділяти розвитку сили рук та плечевого поясу, тулуба. У цьому випадку використовуються вправи на тренажерах "Перекладина-еспандер", "Кавказець", "Горизонтальний канат".

У листопаді вирішується завдання розвитку сили, силової витривалості. Особлива увага приділяється укріпленню м'язів нижніх кінцівок, так як у гімнастиці на них робиться менше навантаження, чим на м'язеві групи плечевого поясу, рук та тулуба. У грудні слід переходити до розвитку спеціальної витривалості- якості, необхідної для освоєння розділу лижної підготовки.

В заняття включаються вправи з гантелями, вправи на тренажерах з малим обтяжуванням.

У четверті й четверті продовжується робота по розвитку швидкісно-силових якостей.

Комплекси вправ для розвитку рухових якостей складаються на кожний місяць.

Для заняття на тренажерах є абсолютні та відносні протипоказання, про які необхідно знати вчителю фізичної культури.

Абсолютні протипоказання:

1. Серцево-судинна недостатність.

2. Перенесений менше чим за 3 місяці назад інфаркт міокарду.
3. Часті приступи стенокардії.
4. Міокардит.
5. Гострі інфекційні захворювання.
6. Розслоююча аневризма.

Відносні протипоказання.

1. Блимаюча аритмія.
2. Атріо-вентрикулярна блокада.
3. Блокада ніжок пучка Гіса.
4. Артеріальна гіпертонія.
5. Синдром Вольфа-Паркінсона-Уайта.
6. Екстросистоли групові чи ранні.
- 7 Аневризми серця.
8. Хвороби обміну речовин (сахарний діабет, мікседема та ін).

Діти, що мають відносні протипоказання допускаються до занять тільки з дозволу лікаря.

Використовуючи тренажери, учитель фізичної культури повинен здійснювати медико-біологічний контроль, уміти розраховувати потужність тренувального навантаження. Вона визначається по формулі:

$R_{тр} = R_{сп} + 60\% (P_{ман} - R_{сп})$, де

$R_{тр}$ - частота пульсу під час тренувального навантаження

$R_{сп}$ - частота пульсу в стані спокою перед заняттям

$R_{макс.}$ - максимально допустима частота пульсу для школярів даного віку.

$R_{макс.}$ визначається по формулі:

$R_{макс} = 200 - \text{вік}$

В системі спортивного тренування, медичної реабілітації, важливо використовувати тренажери разом з пульсотакетром або ритмокардіскопом.

Організація загального порядку навчального процесу по розвитку рухових якостей здійснюється в чотирьох організаційно-методичних формах.

ФРОНТАЛЬНА організація діяльності характеризується тим, що всі школярі під наглядом вчителя виконують одні і ті ж завдання. Основні варіанти цієї форми:

- одночасне виконання вправ;
- перемінне (частіше всього в парах), коли один виконує заданий рух, а інший здійснює йому підтримку, опір, страхує його чи веде за ним нагляд;
- поточне виконання вправ - один за другим використовується при достатній технічній підготовленості).

З ціллю вдосконалення окремих рухових якостей частіше всього в підготовчій і заключній частинах уроку, використовується груповий спосіб виконання вправ, який дозволяє учителю дати усім учням різні завдання, а також диференціювати навантаження.

Окремо комплексуються групи з числа учнів, які мають відставання в розвитку швидкісно-силових якостей, м'язевої сили, витривалості, швидкості, а також групи з достатньо високим рівнем рухової підготовленості.

Груповий спосіб потребує підготовки актива учнів, що можуть керувати групами. Завдання на проведення занять зі своїми відділеннями груповоди (командири) отримують від учителя на уроці, чи на спеціально організованих інструктажах. Учитель, здійснюючи загальне керівництво всім класом, безпосередньо займається з тією групою, де спеціальні вправи тільки розучуються чи потребують страховки. Далі по результатах вимірювань групи реорганізуються в "рухливі" відділення: відділення учнів з середнім рівнем рухової підготовленості, з рівнями вище середнього і високим, з нижче середнього і низьким. В кінці кожної чверті після проведення чергових вимірювань потрібно переводити учнів з одного відділення в друге по мірі зросту їх досягнень.

"Рухливість" відділень має велике виховне значення: підвищується зацікавленість учнів, вчитель отримує можливість ефективно використовувати вплив колективу на учнів та учня на колектив.

З більшою ефективністю в цілях розвитку рухових якостей використовується метод і н д и в і д у а л ь н и х завдань. Його можливо використовувати в усіх класах і в усіх частинах уроку. При використанні цього методу учні виконують однакові чи різні вправи, які можуть виконуватись:

а) разом всіма учнями, які отримали дозвіл на протязі 30-60 сек. зайнятись іншим видом вправ, які допомагають вдосконаленню відстаючої рухової якості;

б) іншими учнями по цільовим завданням вчителя (вправи з важкою формою виконання чи з дозованим навантаженням).

Виконання індивідуальних завдань починається і закінчується по сигналу вчителя. Використання методу індивідуальних завдань дає можливість найбільш повніше задовольнити бажання та інтереси учнів пропонувати їм вправи, які найбільше підходять їм по силі, можливостях та потребах, ціленаправлено організувати педагогічний процес по вдосконаленню рухових якостей.

В зв'язку з віковими особливостями школярів використання силових вправ на уроках фізичної культури обмежене. В молодшому шкільному

віці не слід розвивати силові якості. Вправи повинні носити швидкісно-силовий характер. Але повністю їх виключати не потрібно, так як ці вправи сприяють виробленню правильної постави. З віком використання цих вправ розширюється.

Основним завданням силової підготовки в школі являється розвиток великих м'язевих груп спини та живота.

При розвитку сили у дітей не слід використовувати навантаження більш 30 % ваги тіла дитини, у дівчат середніх та старших класів - 40-70 % максимальної сили в конкретній вправі.

Вікові особливості суттєво обмежують можливості розвитку швидкості рухів. Найбільш сприятливим вважається вік 11-13 років. При розвитку швидкості рухів у школярів перевага надається звичайним формам рухів та нестереотипним способам їх виконання. Швидкісні вправи у дітей слід включати з вправами на розслаблення м'язів. Враховуючи їх більш високу втомленість, не слід використовувати багаторазове повторення швидкісних вправ в одному занятті.

При розвитку витривалості у дітей необхідно обходити надмірно втомлюючої праці. Інтенсивність повинна бути індивідуальною і залежати від рівня фізичної підготовленості, не перевищувати 75-85 % максимальної інтенсивності.

У молодшому шкільному віці слід особливу увагу приділяти розвитку спритності. Так як у цьому віці досить легко розвивається здатність підтримувати рівновагу тіла, розвивати точність рухів. Далі, в зв'язку з періодом статевого дозрівання, відбувається або уповільнення, або погіршення показників, що характеризують цю якість. Тому у середньому та старшому віці школярам пропонуються спеціальні вправи, що підтримують раніше досягнуті результати у розвитку спритності.

Відомо, що з віком у людей рухливість суглобів знижується. Тому у дітей молодшого віку гнучкість розвивається набагато легше, чим у старшокласників, для яких такого завдання не ставиться. Розвиваючи рухливість суглобів у дітей необхідно мати на увазі плечові, тазобедренні, гомілковоступні суглоби. Оскільки рухливість у суглобах у дівчаток більша ніж у хлопчиків, останнім об'єм навантажень слід збільшити на 20-30 %.

1.2. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА РІВНЕМ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ - ВАЖЛИВА УМОВА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УЧБОВОГО ПРОЦЕСУ ПО ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННЮ ШКОЛЯРІВ.

Розвиток рухових якостей передбачає обов'язкове примінення педагогічного контролю, що дозволяє контролювати учбовий процес.

Виділяють слідуючі види контролю поетапний, поточний, оперативний. Для ефективності процесу розвитку рухових якостей використовується поетапний контроль, ціль якого вияснити зміни в рівні розвитку рухових якостей під впливом відносно довгого періоду занять (1-2 місяця). Рівень розвитку можна оцінити за допомогою спеціальної апаратури або вправ-тестів. Щоб отримати повну та своєчасну інформацію учитель повинен використовувати контрольні вправи, що легше виконуються в умовах школи, що не потребують попереднього розучування, прості та доступні учневі будь-якого віку.

Оперативний контроль за рівнем розвитку рухових якостей проводиться за допомогою контрольних вправ, що передбачені навчальною програмою (біг на 20 м з високого старту), стрибок в довжину з місця, біг на протязі 6 хв., підтягування в висі, згибання та розгибання рук в упорі).

Вчитель фізичної культури аналізує підсумки проведення випробувань і приймає міри до усунення виявлених недоліків, а досягнуті школярами результати доводить до відома педагогічного колективу і батьків.

Для оцінки рухової підготовленості і окремих показників фізичного розвитку необхідно співставити результати тестування кожного учня відносно його віку і статі нормативам, що вказані в регіональних оціночних таблицях за п'ятьма рівнями: низький, нижче середнього, середній, вищий середнього, високий. Зпівставлення кількості низьких, середніх та високих оцінок з загальною кількістю учнів визначає рівень розвитку тієї чи іншої рухової якості. Крім цього, в класному журналі можна провести аналіз всіх рівні і по всім показникам. При цьому по горизонталі проводиться аналіз індивідуального рівня, а по вертикалі - класного (групового).

По даним якісного аналізу індивідуальних результатів кожному школяру виводиться загальна сума балів. Наприклад, учень 5 класу по результатам тестування отримав оцінки: в бігу на 60 м - "с" (3), по стрибкам в довжину з місця - "В" (5), в підтягуванні на перекладині "н" (1), в човниковому бігу - "с"(3), в метанні м'яча - "н/с" (2), в гнучкості "в/с" (4). Загальна оцінка "с" (3), так як в даному випадку середнє арифметичне відповідає середньому рівню розвитку якостей.

Зібрані і розцінені таким чином вихідні дані дають можливість вчителю фізичної культури цілеспрямовано вести учбово-виховний процес.

В цьому випадку особливу увагу повинні викликати школярі, результати яких по якісним традиціям оціночних таблиць виявились на рівні нижче середнього і низького. Учитель фізкультури разом зі шкільним лікарем і батьками зобов'язаний визначити причину відставання і намітити шляхи її ліквідації. Крім того, це допоможе вчителям фізкультури, ляркарям та

батькам найбільш чітко та повно здійснювати контроль, а учням - самоконтроль за динамікою розвитку рухових якостей.

Дуже важливо навчити школярів самостійно і систематично вести облік динаміки рухової підготовленості. Для цього рекомендується виготовити індивідуальні карточки і вклеїти їх в щоденник по даній формі:

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА

учня _____ класу _____
(прізвище, ім'я)

_____ (день народження)

| Назва тесту | Чверті | | | | | | | |
|-------------|--------|---|----|---|-----|---|----|---|
| | I | | II | | III | | IV | |
| | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О |

Фізичний розвиток

Довжина тіла 153 в/с 153 в/с 153 в/с 153 в/с

Рухова підготовленість

Стрибок в довжину з місця 155 с 160 с 170 в/с 175 в

Підпис вчителя фізкультури

Підпис батьків

Умовні позначення: Р- результат тестування

О- якісна оцінка по регіональним
оціночним таблицям.

Тестування повинно бути використане учнями з ціллю самоконтроля. По "Індивідуальній карті" учень зможе самостійно і систематично вести облік динаміки рухової підготовленості визначити проміжні та підсумкові результати в рівнях розвитку рухових якостей, здійснюючи вихідний показник (наприклад, вересень), взятий за 100 %, з кінцевим (травень) чи проміжним (в кінці першої, другої чи третьої чверті).

Перед кожним учнем ставляться конкретні завдання по покращенню кількісного і якісного показників, надаються засоби для самостійних занять. В свою чергу, індивідуальна робота з картою дає можливість вчителю швидше побачити недоліки в руховій підготовленості учнів, належним чином планувати учбову роботу, оцінювати рівень результатів і систематично керувати динамікою цих результатів.

Таким чином тестування виходить за рамки простого контролю та перевірки, стає одним з дійсних стимулів педагогічного впливу на вдосконалення рухової підготовленості учнів.

Використання експрес-тестів на початку навчального року відіграє роль попереднього контролю-перевірки готовності учнів до засвоєння розділів програмного матеріалу. Отримані результати контрольних випробувань допоможуть вчителю виявити та намітити ефективні шляхи та засоби вдосконалення рухових якостей, прогнозувати учбово-виховний процес.

Проведенню контрольних вправ повинна передувати широка роз'яснювальна робота серед учнів та батьків. Учням повинна бути доступна ціль занять фізичними вправами - сформувати сильне, гнучке, рухливе тіло та навчитись добре володіти ним, володіти легкою, стрункою та прямою ходою. Така ціль зацікавлює школярів. Примінення експрес-тестів дає вчителю конкретний матеріал для вказівок школярам самих загальних та простих шляхів досягнення пропорційності будови тіла, збільшення рухових можливостей.

В спортивному залі, чи перед входом в спортивний зал на видному місці можливо обладнати куточок "Фізичне вдосконалення". На стенді вказуються засоби, форми та методи досягнення фізичного вдосконалення. В яскравій формі даються рекомендації по укріпленню здоров'я, вдосконаленню рухових якостей. Фотовітрина знайомить з учнями, які досягли фізичного вдосконалення.

Проводити контрольні виміри необхідно в змагальній формі.

Від ступені зацікавленості та організованості учнів багато залежить успіх змагань, які повинні стати традиційним завершенням кожної навчальної чверті. Тестування, проведене в змагальній формі, як правило, викликає велику зацікавленість школярів, але важливо продумати всі деталі. Перед усім, необхідно провести попередні бесіди про роль та значення тестування. Роз'яснити, що тести дають можливість учням виявити свій рівень рухової підготовленості, співставити його з навчальними нормативами, а також з вимогами та нормами відповідних ступенів комплексу ГПО.

Необхідно також показати учням, що є реальна можливість підвищити цей рівень як всьому класу, так і окремим учням.

Змагання по фізичній підготовленості проводяться як звичайні змагання по багатоборству. Наявність великої кількості учнів потребує більш уважної попередньої підготовки та чіткої організації проведення змагань. Визначення класів-переможців можливо проводити по таблицям оцінки результатів, чи по кількості показаних командами високих, середніх та низьких рівнів розвитку рухових якостей. Оцінка рівнів проводиться по

п'ятибальній системі: високий рівень оцінюється 5-ю балами, вище середнього - 4, середній - 3, нижче середнього - 2, низький - 1. По найбільшій сумі очок чи балів, набраній кожним класом, визначаються відповідні місця.

Складаючи програму змагань, бажано витримувати принцип багатоборства, щоб найбільш повно виявити різносторонність рухової підготовленості учнів.

Змагання по експрес-тестам можливо проводити на уроках всередині одного класу і після уроків між класами.

По способу проведення вони можуть бути очні, коли всі учасники виступають в один час і на одній площадці, і заочні, коли всі учасники змагаються в різних місцях, чи в різний час, але на основі одного і того ж "Положення".

Особливо важливо передбачити змагання "Огляд фізичної підготовленості". При цьому необхідно врахувати оцінки кожного учня, оцінки всього класу чи можливість порівнювати досягнення одного класу з іншим.

З великим інтересом проходять змагання методом колового тренування. Перед початком уроку в спортивному залі розмічають по колу квадрати-станції, які забезпечуються необхідним інвентарем, тренажерами.

По дзвоніку після прийняття рапорту, вчитель повідомляє завдання уроку:

1. Проведення контрольних випробувань по встановленню рівня розвитку рухових якостей.

2. Формування "рухливих" відділень по результатам контрольних вимірювань.

3. Виявлення найбільш підготовлених учнів для участі в подальших змаганнях. Після цього пояснюється порядок змагань, визначаються команди в відповідності з кількістю станцій.

В кожного учня є попередньо підготовлена картка, куди судді повинні вносити результати. По першому сигналу судді розводять команди по місцям, по другому - починаються змагання. З послідовними сигналами команди міняються місцями. По закінченню змагань учні здають картки вчителю. Визначити переможця можливо різними способами: по спеціально складеним таблицям оцінок результатів, по якісним оцінкам кожного індивідуального результату.

1.3. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ - ВАЖЛИВА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ.

Рішення завдань вдосконалення рухових якостей тільки на уроках

фізичної культури передбачає великі труднощі, так як за обмежений час (2-3 рази по 45 хв.) потрібно виконати велику учбову програму по фізичному вихованню. Необхідна самостійна робота, яка здійснюється в формі домашніх завдань.

Домашні завдання, які здійснюються по завданню вчителя, являють своєрідну форму організації вдосконалення, самовиховання. Особливу цінність мають домашні завдання для дітей, що віднесені по результатам контрольних перевірок до нижче середнього та низького рівням рухової підготовленості. Крім цього домашні завдання відіграють велику роль в період шкільних канікул, коли ці завдання та пов'язана з ними самостійна робота виступають, як засіб закріплення досягнутого в період навчання. Виконання їх являється одним з важливих умов підвищення об'єму рухової активності учнів, покращення їх фізичної підготовленості, укріпленню здоров'я.

Домашні завдання повинні бути логічним продовженням навчальної роботи: вони складаються з вправ, направлених на розвиток основних рухових якостей. Вчитель повинен виключити вправи, що потребують спеціальних умов та страховки, а також звернути увагу на забезпечення техніки безпеки.

Важливо також, щоб учитель чітко пояснив вправи, що задаються додому. Час виконання вправ не повинен перевищувати 15-20 хвилин. Щоб користь від домашніх завдань була результативною, учителю потрібно не тільки прагнути їх систематичності, але і постійно контролювати їх у різних формах.

Такий контроль здійснюється на уроках. Він складається з перевірки правильності виконання вправ, аналізі зрушень у кількісних по картках, а також у виявленні ступені підвищення рівня фізичної підготовленості даного учня.

Великий внесок у контроль за виконання домашніх завдань повинні вносити батьки. Для цього учитель повинен проводити з батьками бесіди, збори, відвідування.

Щоб методично правильно організувати удосконалення рухових якостей дома необхідно:

- розробити до початку навчального року примірну тематику лекцій, бесід для батьків та учнів по питанню гармонійного розвитку школярів, сімейного фізичного виховання, контролю за фізичним розвитком і руховою підготовленістю з боку батьків;

- переконати учнів в користі завдань і з тим, щоб зацікавити їх;

- підібрати спеціальні фізичні вправи, які повинні бути прості, доступні та безпечні у виконанні;

- розробити інструкцію по організації самостійних завдань з чітким поясненням;

- необхідно вказати на те, що вправи необхідно виконувати в обов'язковому порядку кожен день по кілька разів шляхом включення їх у "зарядку", також під час прогулянок, перерв у школі та інше;

- обов'язковою умовою являється перевірка завдань. Перевірка завдань стимулює, дисциплінує, орієнтує школярів у результатах своєї праці.

Уважне відношення батьків до дитини, їх стремління удосконалити рухові якості, відіграють важливу роль для дітей. За приміром батьків діти з більшою охотою займаються фізичною культурою та спортом. Мало знайдеться батьків, які не були б зацікавлені в тому, щоб їхні діти вирости здоровими та сильними. Але потрібно їх зацікавити, допомогти зробити правильний вибір.

1.4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО СКЛАДАННЯ ПРОГРАМ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.

В основу фізичного виховання школярів, як було відмічено, покладений принцип всебічного розвитку рухових якостей, необхідних в трудовій, оборонній та спортивній діяльності. Виконати це важливе завдання можливо тільки при умові конкретного планування, тобто визначити раціональну послідовність, оптимальні строки використання засобів в системі уроків фізичного виховання і потужності тренувального навантаження на кожному занятті. Таке планування дозволяє передбачити реальні результати майбутньої роботи, визначити найбільш раціональні шляхи їх досягнення з особовими завданнями кожного з етапів навчання.

Планування передбачає визначення умов занять, засоби та методи використані для рішення поставлених завдань і повинно враховувати:

- данні вихідного фону фізичного розвитку та рухової підготовленості (сильні та слабкі сторони розвитку школяра);

- завдання на послідуєчий період;

- засоби з вказівкою дозування вправ;

- методи розвитку рухових якостей;

- запланований кінцевий результат - досягнення школярами високого рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості, збереження гарного стану здоров'я, фізичної та розумової працездатності, виконання учбових нормативів та вимоги комплексу ГПО.

Розвиток рухових якостей як завжди планують на місяць (оперативне планування) на етап, сезон, рік (поточне планування) та на весь період навчання учня (перспективне планування). Вчителю фізичної культури.

рекомендується планувати досягнення результатів по розвитку рухових якостей згідно вимогам учбових нормативів та комплексу ГПО по рокам навчання.

Багаторічне планування розвитку рухових якостей передбачає поступове збільшення фізичних навантажень як по об'єму, так і по інтенсивності.

Форми планування можуть бути різними (тематичне поурочне та інші), але при виконанні нетрадиційних засобів фізичного виховання потрібно чітко визначити коло виконуючих тренажерних обладнань, їх цільове визначення для розвитку рухових якостей і цілеспрямовані дії на розвиток систем організму та груп м'язів.

Експериментально встановлено (О. С. Куц, 1987 р.), що в розвитку рухових якостей не всі методи рівнозначні. Так, для учнів середніх та старших класів були виявлені ефективні методи вдосконалення ряду рухових якостей: для розвитку сили - повторно-прогресуючий та коловий методи; для розвитку гнучкості - методи виконання вправ "до максимуму" та коловий; для розвитку швидкості - повторно-прогресуючий, спортивно-ігровий та коловий методи.

Основним шляхом в вихованні спритності є оволодіння новими різновидними руховими навичками та уміннями: збільшення координаційної складності вправи, яке визначається підвищенням вимог до високої точності рухів у раптово змінюючій ситуації: боротьба з нераціональною мязевою напругою; розвиток координованості людини - підвищення його здібності підтримувати рівновагу тіла.

В якості основних методів розвитку витривалості використовують методи рівномірних, безперервних, повторних та перемінних вправ. Рівномірна безперервна вправа особливо широко застосовується на початкових етапах виховання загальної витривалості.

В рекомендаціях рекомендуються дві групи вправ: вправи, діючі на основні м'язові групи і сприяючі формуванню правильної постави; вправи, стимулюючі активізацію діяльності органів дихання та кровообігу. Як перші, так і другі, згруповані в чотири комплекси, відповідно чотирьом чвертям навчального року. Діючість комплексів перевірена багаторічною практикою.

КЛАСИФІКАЦІЯ ТРЕНАЖЕРНИХ ЗАСОБІВ, ВИКОРИСТАНИХ З ЦІЛЛЮ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ.

| Назва тренажерних засобів | Призначення та завдання, які вирішуються за допомогою тренажерного засобу | Розвиваючі рухові якості | Групи м'язів які беруть участь у роботі |
|---|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| РОЛИК гімнастичний | сприяє розвитку та укріпленню сили м'язів спини, живота, верхніх та нижніх кінцівок, збільшенню рухливості в суглобах, покращити діяльність органів, застосовується з оздоровчою спрямованістю. | Гнучкість хребта, статична витривалість м'язів спини | М'язи згиначі та розгиначі спини, м'язи рук, ніг. |
| Тренажер для обертання "Диск здоров'я" | Для тренування вестибулярного апарату, лікувальна фізкультура. | Координаційна стійкість, гнучкість хребта | М'язи ніг, коси м'язи, живота. |
| Бігова доріжка масажер "КОЛІБРІ" | Для імітації бігу, масажу ступні ніг та інших частин тіла. | Швидкість, витривалість. | М'язи ніг. |
| Тренажер "Старт" | Для навчання виходу з низького старту. | Швидкість, вибухова сила | М'язи ніг. |
| Перекладина - еспандер. | Для загальнофізичної підготовки. | Сила, витривалість | М'язи рук та плечового поясу. |
| Спортивно-тренувальний пристрій "Грація". | Для загальнофізичної підготовки. | Сила, витривалість | М'язи рук, ніг. |
| Веслувальний тренажер Б 8301 | Для загальнофізичної підготовки. | Сила, силова витривалість. | М'язи плечового поясу, рук, спини; м'язи-розгиначі, бедра. |
| Гімнастичний комплекс "Здоров'я" | Для загальнофізичної підготовки. | Сила, силова витривалість | Розгиначі бедра, м'язи рук та плечового поясу, згиначі та розгиначі тулуба. |
| Спортивний пристрій для фізичних вправ "Кавказець". | Для загальнофізичної підготовки. | Сила, силова витривалість | М'язи плечового поясу, рук, спини, м'язи розгиначі бедра |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--|-------------------------------------|--|
| Тренажер для розвитку м'язів кистів рук. | Для розвитку та укріпленню м'язів кистів рук | Сила, силова витривалість | М'язи рук. |
| Велотренажер "Здоров'я" | Для підвищення загальної витривалості | Швидкість, витривалість | М'язи ніг. |
| Велоерготест | Для підвищення загальної витривалості та контролю | Витривалість, швидкість | М'язи ніг |
| Тренажер спортивний "Змієчанин" | Для підвищення загальної витривалості та контролю | Витривалість, швидкість, сила | М'язи рук, плечового поясу, розгиначі бедра, згиначі та розгиначі тулуба |
| Тренажер "РИТМ-2" | Для загальнофізичної підготовки | Швидкість, спритність, витривалість | М'язи рук, плечового поясу, розгиначі бедра. |
| Підвісна перекладина | Для загальнофізичної підготовки | Сила, гнучкість | М'язи рук, живота, спини |
| Бруси консольові | Для загальнофізичної підготовки. | Сила, витривалість | М'язи рук, плечового поясу |
| Горизонтальний канат | Для навчання висам | Сила, координаційна стійкість | М'язи рук, плечового поясу |
| Універсальний пристрій | Для загальнофізичної підготовки | Сила | М'язи рук, плечового поясу, спини, ніг. |
| Тренажер для навчання перекиду в сторону | Для навчання перекиду в сторону, для розвитку вестибулярного апарату | Координаційна стійкість | М'язи рук, плечового поясу |
| "Швидкохід" | Для розвитку витривалості | Витривалість | М'язи нижніх кінцівок |
| Механічний | Для розвитку м'язової сили | Сила | М'язи верхніх кінцівок |
| "Електрочастотір" 4 РР | Для розвитку частоти рухів рук | Швидкість | М'язи верхніх кінцівок |

Комплекс І.

1. Вис з опорою ногами. Лазання вперед і назад.
2. В. п. - вис стоячи. Перейти в положення вис. зігнувшись.
3. Сід зверху на східцях, ноги нарізно. Перекид вперед, спираючись руками на боковини східців.
4. Східці закріплені в горизонтальному положенні, лазання вперед та назад, по черзі перебираючи руками та переступаючи ногами перекладини.

Тренажер "Перекладина-Еспандер".

1. В. п. - вис на перекладині. 1-2 вдих, згинаючись в тазобедренному суглобі, підняти ноги вгору та пронести їх між рук, опустити за голову (вис. ззаду), видих 3-4 - вернутися у вихідне положення - вдих.
2. В. п. - встати ногами на перекладину, нахил тулуба вперед, зігнути руки, притиснути кінці еспандера до грудей, 1-2 - не відриваючи рук від грудей, випрямити тулуб, вдих. 3-4 - повернутися у вихідне положення, видих.
3. В. п. - присісти, взяти ручки еспандера хватом знизу і притиснути до грудей. 1-2 - вдих, не відриваючи рук від грудей, випрямити тулуб. 3-4 - видих, повернутися у вихідне положення.

Тренажер "Роллер"

1. В. п. - стоячи на правій, нахил вперед, ліва назад пряма. Прокочуючи роллер вперед, перейти в положення упор лежачи.
2. В. п. - стоячи на колінах, роллер з правого боку. Прокотити роллер максимально вправо. Теж в ліву сторону.
3. В. п. - упор стоячи зігнувшись. Прокочуючи роллер вперед, перейти в положення лежачи на грудях.

Тренажер "Грація"

1. В. п. - лежачи обличчям вниз, ноги просунуті у ремені. Захвативши ремені для рук, ноги вгору, прямі. Спробувати відкинутись назад, зафіксувати положення.
2. В. п. - лежачи на спині. Підтягнути ноги до грудей, силкуватись відірвати таз від полу.
3. В. п. - лежачи на спині. Опускаючи прямі руки вниз, підтягнути ноги як можна вище, переходячи в стійку на лопатках.

Тренажер "Здоров'я"

1. Лежачи на грудях, ноги під нижньою перекладиною, руки за голову,

прогнувшись, піднімати тулуб вверх, не відриваючи бедра від полу.

2. Хват руками за ручки верхнього еспандера, стоячи спиною до стіни. Нахили в сторони, руки не згинати.

3. Стоячи обличчям до стіни, хват руками за ручки нижнього еспандера. Присівши, руки випрямити вперед, підняти вверх.

4. Сидячи на візку, хват руками за ручки нижнього еспандера. При відштовхуванні назад імітувати веслувальні вправи однією рукою, потім двома руками.

Тренажер "Веслування"

1. В. п. - сидячи на сидінні, руки на рукоятках весел, ноги на педалях. Імітація веслування. При виконанні вправи рухи, що на рукоятках, потрібно поставити одну на одну.

2. В. п. - сидячи на сидінні, спиною до опори для ніг, руки на рукоятках "весел". В положенні вверх-назад, ноги на підлозі, рухи руками вперед-вниз, з нахилом тулуба вперед.

3. В. п. - сидячи на сидінні, спиною до опори для ніг, руки на рукоятках "весел". В положенні вверх - в сторони, ноги на підлозі, повороти тулуба в сторони.

Тренажер "Колібр"

1. В. п. - сидячи на стільці. Скочування "під горку" і "з гірки".

2. В. п. - стоячи на біговій доріжці. Скочування "з гірки" і "під гірку".

Тренажер "швидкохід".

1. Частота рухів ніг. Біг на місці:

2х10 с. с 70 % від максимальної швидкості;

2х10 с. с 50 - 60 % від максимальної швидкості;

2х10 с. с 70-80% від максимальної швидкості.

Тренажер "Електролічильник"

1. Частота рухів рук.

3х10 с. правою рукою (9-10 кл. - 20-25 с)

3х10 с. лівою рукою (6-8 кл. 15-19 с)

(3-5 кл. - 10-14 с)

Тренажер "Блоковий еспандер"

1. В. п. - стоячи спиною вперед до еспандеру, хват руками за ручки. Почергові рухи руками вперед, вперед-вниз.

2. В. п. - напівнахил лицем до еспандеру, хват руками за ручки. Перемінні рухи руками вперед, вперед-вниз.

3. В. п. - стоячи лицем до еспандера, хват руками за ручки. Перемінні рухи руками вперед, вперед-вниз.

4. В. п. - лежачи на спині, руки за голову, носки ніг за ручки. Перемінні рухи, зігнувши одну ногу, випрямивши іншу вперед-вверх.

Тренажер "Ритм-2"

1. В. п. - упор стоячи на полу, рухи на візку. 1-2 підняти спину, прогнутись дивитись прямо. 3-4 - В. п.

2. В. п. - сід на візку, зігнути ноги і закріпити за каркас. 1-2 згинаючи ліву руку натягнути амортизатор, права рука і ноги прямі. 3-4 - те саме правою, ноги зігнуті.

3. В. п. - сід на візку, тримаючись за амортизатори, впираючись зігнутими ногами у каркас візка. 1-2 - випрямляючи ноги, натягнути амортизатори. 3-4 - в. п.

Комплекс № 1.

1. В. п. - стійка ноги нарізно, руки вниз

1. - нахил голови вперед

2. - в. п.

3. - нахил голови назад

4. в. п. Дихання нормальне (Дозування 4x6)

2. В. п. - те ж саме, 1-2 повороти голови вліво. 3-4 - в. п. 5-8 - в іншу сторону. Дихання нормальне. (Дозування 8x6).

3. В. п. - те ж саме. 1 - підняти плечі, голову втягнути. 2 - в. п. 3-4 - теж саме. 1 - вдих. 2 - видих.

4. В. п. - те ж саме. 1-2 колові рухи назад правим плечем. 3-4 - те ж саме лівим плечем (Дозування 4x6). Дихання нормальне.

5. В. п. - ноги разом, руки вверху, долоні всередину. 1 - нахил тулуба, вліво - 2. В. п. 3-4 - те ж саме в іншу сторону. Дихання нормальне (Дозування 4-6).

6. Розслаблення в позі стоячи (3/5 сек.). В. п. - широка стійка ноги нарізно, руки за голову. 1-2 нахил вправо, взятися правою рукою за гомілку правої ноги. 3-6 утримувати позу. 7-8 в. п. 9-16 теж в іншу сторону. Дихання нормальне. (Дозування 16x4).

7. Розслаблення в позі стоячи (3-5 с.). В. п. - широка стійка ноги нарізно, руки за спину. 1-3 - три нахили тулуба вперед прогнувшись. 4 - випрямляючи спину, прогнувшись назад. Дихання нормальне (Дозування

4x6).

8. В. п. - теж. 1-3 прогнутися назад 4-6 утримувати позу. 7-8 в. п. Дихання нормальне. (Дозування 8x4).

9. Розслаблення в позі стоячи (3-5 сек.) В. п. - стійка ноги нарізно, руки донизу. І - нахил до правої, І - вперед, 3 - до лівої, 4 - в. п. (При нахилах намагатися дістати долонями підлогу) Дихання нормальне. (Дозування 4x6)

10. В. п. - теж 1-2 нахил вперед. 3 - захватити руками ноги. 4-6 утримувати позу. 7-8 - в. п. (дозування 8x4). Дихання: 4x6 видих, 7-8 - вдих.

11. Розслаблення в позі стоячи (3-5 сек.). В. п. - слід зігнувши ноги, коліна розведені в сторони, підошви стопи доторкаються один до одного, руки на колінах, спина пряма. 1-3 натискати руками на коліна. 4 - в. п. Дихання нормальне (Дозування 4x6).

12. В. п. - теж. 1-3 нахили тулуба вперед. 4 - в. п. Дихання нормальне. (Дозування 4x6).

13. Розслаблення в позі сиди (3-5 сек.). В. п. - упор лежачи на зігнутих руках. 1-3 - повільно випрямляючи руки, підняти спочатку голову, потім груди (таз від підлоги не відривати); прогнутися як можливо більше. 4-6 утримувати позу. 7-8 в. п. (Дозування 8x4). Дихання: 1-2 вдих, 4-6 затримати дихання.

14. Розслаблення в позі лежачи на животі (5-10 сек.). В. п. - теж, але ноги злегка розведені. 1-2 - прогнутися назад (випрямляючи руки). 3-4 повернути голову вправо і подивитися на п'яту лівої ноги. 5-6 - утримати позу. 7-8 в. п. 9-16 теж (в інші сторону).

Дихання: 1-2 вдих. 3-6 затримати дихання. 7-8 видих. (дозування 16x4).

15. Розслаблення в позі лежачи на животі (5-10 сек.) В. п. лежачи на животі, руки за спину (тильною стороною доторкатися ягодиць). 1-2 повільно підняти голову, груди та верхню частину живота як можна вище. 3-4 утримувати це положення. 5-6 в. п.

Дихання: 1-2 вдих, 3-4- затримка дихання, 5-6 видих. (Дозування 6x4)

16. Розслабитись в позі лежачи на животі (10-15 сек.). В. п. лежачи на спині, руки за голову, ноги разом (якщо важко, то ноги можна злегка розвести). 1-2 повільно, не опускаючи рук, піднятися і сісти (ноги в колінах не згинати). 3-4 в. п.

Дихання: 1-2 вдих, 3-4 затримати дихання. 5-6 видих. (Дозування 4x4)

17. Розслабитись в позі лежачи на спині (3-5 сек.) В. п. - лежачи на спині, підняти ноги під кутом 30-40 град., опускати та піднімати ноги по черзі, не торкаючись полу. Дихання нормальне. (дозування 6x4).

18. Розслаблення в позі лежачи на животі (5-7 сек.) В. п. - сід. 1-2 - спираючись долонями та ступнями ніг об підлогу, прогнутись піднімаючи тулуб як можна вище. 3-4 утримувати позу. 5-6 в. п. Дихання: 1-2 вдих, 3-4 затримати дихання, 5-6 видих. (Дозування 6x4).

19. Розслаблення в позі сиду (3-5 сек.) В. п. - лежачи на лівому боці, права рука вздовж тубула, ліва зігнута в лікті. 1-16 махи правою на кожний рахунок. 16-32 - те саме другою ногою. Дихання нормальне. (Дозування 16x2).

20. Розслаблення в позі лежачи на боку (3-5 сек.) В. п. - лежачи на спині, ноги підняти перпендикулярно до полу. 2 - в. п., 3-4 те ж другою ногою. Дихання нормальне. (Дозування 4x4).

21. Розслаблення в позі лежачи на спині (3-5 сек.) В. п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1-3 - підняти ноги й таз, зігнути руки в ліктях, долоні під таз, спираючись на лікті - стійка на лопатках. 4-6 - утримувати позу. 7-8 в. п. Дихання: 4-6 затримка дихання, 7-8 видих. (Дозування 6x4).

Комплекс № 2

Тренажер "Шнуркова Драбина".

В. п. вис на прямих руках. Підніматися вгору з перемінним перехватом руками без опори ногами.

2. Драбина - в горизонтальному положенні. Лазання вперед, назад, по чергово перехвачуючись руками та переступаючи ногами.

3. В. п. вис стоячи. Перейти в положення вис зігнувшись.

Тренажер "Грація".

1. В. п. - лежачи на спині, руки вперед. Натягуючи шнур, руки прямі вниз, одночасно підтягуючи ноги вгору до кута 45 або 90 град.

2. В. п. - лежачи на правому боці, ліва рука вгору, права зігнута в упорі. Опускаючи ліву руку до правого бедра, підняти ліву ногу максимально вгору. Теж саме на лівому боці.

3. В. п. - лежачи на животі, руки назад. Опускаючи руки вниз, підтягнути ноги, зігнуті в колінах, вгору, не відриваючи таз від полу.

Тренажер "Грація".

4. Підняти обидві ноги в середнє положення. Потім опустити одну ногу на 40-50 см. Підняти цю та опустити іншу.

5. В. п. - лежачи на животі, руки назад. Опускаючи руки вниз, підтягнути ноги зігнуті в колінах, вгору не відриваючи від полу.

6. В. п. - лежачи на спині. Опустити прямі руки вниз, підтягнути ноги як

можна вище, переходячи в стійку на лопатках

Тренажер "Диск здоров'я"

1. В. п. - руки на пояс. 1- поворот вліво, руки в сторони, вдих. 2-в.п. зміна ніг, видих. 3-теж вправо, вдих. 4 в. п. видих.
2. В п. - сід на дискові, руки на гомілково-ступний суглоб. Піднімаючи ноги переставляти в одну, потім в іншу сторону
3. В. п. - руки і ноги на дискові. 1-поворот рук та ніг вправо, 2 - теж вліво, 3-4 - руки і ноги по центру.
4. В парі: стоячий кидає м'яч партнеру на дискові, останній поштовхом ніг робить повороти на 360 град., передача м'яча. Міняються місцями.

Тренажер "Веслування"

1. В. п. - сидячі на сидінні, руки на рукоятках весел, ноги на педалях. Виконувати веслувальні рухи: а) однією рукою; б) перемінно.
2. В. п. - сидячі на сидіння спиною до упору для ніг, руки на рукоятках весел в положенні, вверху - в сторони, ноги на підлозі. Повороти тулуба в сторони.
3. В. п. - сидячі на сидінні, ноги в упорі, хват за ручки тренажера. Максимально розтягувати експандер: а) поперемінно правою та лівою рукою; б) обома руками.

Тренажер "Роллер".

1. В. п. - стоячи, зігнувшись на правій. Прокатати роллер вперед, перейти в положення, лежачи на грудях. Теж на лівій нозі.
2. В. п. - упор присівши. Прокатати роллер вперед, перейти в положення лежачи на бедрах.
3. В. п. - упор присівши, хват руками за ручки роллера. Прокатавши роллер вперед, перейти в положення лежачи.

Тренажер "Здоров'я".

1. Лежачи на спині, хват руками за перекладину. Одночасні часті піднімання ніг.
2. Вис стоячи на нижній перекладині на носках, ноги разом:
 - а) почергове згинання та розгинання ступнів;
 - б) одночасне.
3. Стоячи перед стінкою на відстані кроку, руки на перекладині на рівні поясу. Пружинисті нахили вперед, руки і ноги не згинати.

4. Вис стоячи, праву ногу на 4-ту перекладину. Підняти ліву ногу до правої, прогнутися назад.

5. Із вису спиною до стінки скручувати тулуб вліво і вправо. Ноги тримати разом.

6. Хват руками за ручки верхнього еспандера, стоячи спиною до стінки. Нахили вперед прогнувшись, руки не згинати.

7. Лежачи на спині, хват руками на перекладину виконувати ногами "ножниці".

Тренажер "Блоковий еспандер".

1. В. п. - стоячи лицем до еспандера, хват руками за його ручки. Чергові рухи, зігнувши одну, випрямити другу вперед.

2. В. п. - напівнахил лицем до еспандера, хват руками за ручки. Чергові рухи руками вперед, вперед-вниз.

3. В. п. - лежачи на спині, руки за голову, носки ніг за ручки еспандера. Чергові рухи, зігнувши одну ногу, випрямити другу вперед-вверх.

Тренажер "Ритм-2"

1. В. п. - сід на лежанці, руки за голову, ноги закріплені за каркас. 1-2 - лягти на спину, 3-4 в. п.

2. В. п. - стоячи на лежанці, нахил вперед, тримаючись за амортизатори. 1-2 - піднімаючи спину, натягнути амортизатори на прямих руках. 3-4 - в. п.

3. В. п. - упор стоячи на лівому коліні, руки на візку. 1-2 - передвинути візок вперед, 3-4 - в. п.

Комплекс № 2

1. В. п. - стійка ноги нарізно, руки вниз. 1 - нахил голови вперед, 2 - назад, 3 - вправо, 4 - вліво. (Дозування 4х6). Дихання нормальне.

2. В. п. - те саме. 1-2 - коловий рух назад правим плечем. 3-4 - те саме лівим. 5 - підняти плечі, голову втягнути. 6 - опустити плечі. 7 - підняти плечі, голову втягнути. 8 - в. п. Дихання нормальне. Дозування (8х6).

3. В. п. - стійка ноги нарізно, руки вверх, долоні в середину. 1-4 - повільно нахилити тулуб вправо (руки і груди паралельно підлозі), 5-8 - в. п. 9-16 - те ж в другу сторону. Дихання нормальне. Дозування (8х4).

4. Розслаблення у позі стоячи (3-5 сек.) В. п. - те ж саме. 1-4 - нахилиючись вперед, зробити коловий рух тулуба вправо. 5-8 - те саме в другу сторону. Дихання нормальне. Дозування (16х4).

5. Розслаблення в позі стоячи (3-5 сек.) В. п. - широка стійка, ноги

нарізно, руки вниз. 1 - нахил до правої, 2 - вперед, 3 - до лівої, 4 - в п (нахиляючись вперед, дістати колінами підлогу, ноги прямі) Дихання нормальне. Дозування (4x6).

6. Розслаблення в позі стоячи (3-5 сек.) В. п. - стійка ноги нарізно, руки вгору. 1-2 - нахил назад (руки і груди паралельно підлозі) 3-6 - утримувати позу. 7-8 в. п. Дихання нормальне. Дозування (8x4)

7. Розслаблення в позі стоячи (3-5 сек.) В. п. - стійка ноги нарізно, руки вниз. 1-2 - нахил вперед. 3- притиснути живіт до ніг, руки з'єднати ззаді, 4-6 - стримувати позу. 7-8 в. п. Дихання: 4-6 затримувати дихання, 7-8 видих (дозування (8x4).

8. Розслаблення в позі стоячи (3-5 сек.) В. п. - сід, ліва пряма, права зігнута в коліні, підошва ступні доторкається внутрішньої поверхні стегна лівої ноги. Спина пряма. 1-3 нахили тулуба до лівої (руками триматися за ступню). 4 - в. п. 5-8 - другою ногою. Дихання нормальне. Дозування (8x4)

9. Розслаблення в позі сидіти (5-10 сек.) В. п. - сід ноги нарізно, руки вниз, спина пряма. 1-2 - зігнути праву ногу і покласти ступню на ліве стегно 3-6 натискаючи правою рукою на коліно правої ноги, розтягувати внутрішню поверхню стегна. 7-8 - в. п. 9-16 - те саме другою ногою. Дихання нормальне. Дозування (16x4).

10. Розслаблення в позі сидіти (10-15 сек.) в. п. - сід ноги нарізно (як можна ширше), спина пряма. 1-2 - нахилитися до правої, схопитися руками за ногу, притулитися. 3-6 - утримувати позу. 7-8 - в. п. 9-16 - те саме другою ногою. Дихання: 1-2 - видих, 3-6 - затримка дихання. 7-8 - видих. (Дозування 16x4).

11. Розслаблення в позі сидячи (5-10 сек.) В. п. те саме 1-2 - нахил вперед, руки вгору, голова - вгору (намагатися дістати животом підлоги, 3-6 - утримувати позу. 7-8 - в. п. Дихання: 1-2 - вдих, 3-6 - затримка дихання. 7-8 - видих. Дозування (8x4).

12. Розслаблення в позі сидячи (5-10 сек.) В. п. сід, права нога зігнута в коліні і лежить підошвою вгору на внутрішній поверхні лівого стегна, ліва зігнута в коліні, спина пряма, руки на колінах. 1-3 - нахили тулуба вперед. 4 - в. п. 5-8 - другою ногою. Дихання нормальне. Дозування (8x14).

13. Розслаблення в позі сидячи (5-10 сек.) В. п. - упор лежачи на зігнутих руках. 1-2 - повільно випрямляючи руки, підняти з поворотом направо голову, потім груди від підлоги, прогнутися як можливо більше дивитися на п'ятку лівої ноги. 3-6 - утримувати позу. 7-8 - в. п. 9-16 те саме з поворотом голови вліво. Дихання: 1-2 - вдих, 3-6 - затримка дихання, 7-8 - видих. Дозування (16x4).

14. Розслаблення в позі лежачи на животі (10-15 сек.) В. п. - лежачи

на животі, руки вгору. 1-2 - повільно підняти голову, руки, груди, ноги, як можливо вище. Прогнутися в спині. 3-6 - утримувати позу. 7-8 - в. п. Дихання нормальне. Дозування (8x4).

15. Розслаблення в позі лежачи на животі (5-10 сек.) В. п. лежачи на животі, руки вздовж тулуба. 1-2 - повільно схопитися вище гомілок. 3-4 - прогнутися, піднімаючи без ривків голову, груди та стегна як можливо вище від підлоги. 5-6 - утримувати позу. Дихання: 1-2 - вдих, 3-6 - затримувати дихання, 7-8 - видих. (Дозування (8x4).

16. Розслаблення в позі лежачи на животі (5-10 сек.) В. п. - сід. 1 - спираючись долоньями і ступнями ніг об підлогу, прогнутися, піднімати тулуб як можна вище. 2 - мах правою ногою. 3 - приставити праву 4 - в. п. 5-8 - другою ногою. Дихання нормальне. Дозування (8x4).

17. Розслаблення в позі сиду (5-10 сек.) В. п. - лежачи на лівому боці, рука ліва вздовж тулуба, права за голову. 1-2 - підняти голову і груди, одночасно піднімаючи праву в перпендикулярне положення, схопитися правою рукою за кінчики пальців ноги. 3-4 - утримувати позу. 5-6 - в. п. 7-12 - те саме, в іншу сторону. Дихання: 1-2 - вдих, 3-4 - затримка дихання, 5-6 - видих.

18. Розслаблення лежачи на боці (5-7 сек.) В. п. - лежачи на спині, ноги підняти перпендикулярно підлозі, руки в сторони. 1-2 - спустити ноги вправо (ноги разом). 3-4 - в. п. 5-8 - те саме в другу сторону. Дихання нормальне. Дозування (8x4).

Комплекс № 3 Тренажер "Роллер"

1. В. п. - стоячи зігнувшись. Прокотити роллер вперед, перейти в положення лежачи на груді.

2. В. п. - стоячи зігнувшись на правій прокотити роллер вперед, перейти в положення на груді. Те саме на лівій нозі.

3. В. п. - сидячи на п'ятках. Повертати тулуб з рухами вліво і вправо.

Тренажер "Блоковий еспандер"

1. В. п. - стоячи лицем до еспандера, хват руками за його ручки. Поперемінні рухи, зігнувши одну, випрямити другу вперед.

2. В. п. - напівнахил лицем до еспандера, хват руками за ручки. Перемінні рухи руками вперед, вперед-вниз.

3. В. п. - стоячи спиною до еспандера, хват руками за ручки. Перемінні рухи, зігнувши одну руку, випрямити другу вгору.

4. В. п. - лежачи на спині, руки за голову, ніски ніг за ручки, перемінні

рухи прямими ногами вперед-вниз, вперед-вверх

Тренажер "Веслування"

1. В. п. - сидячи на сидіння, руки на рукоятках "весел", ноги на педалях, імітація веслування.

2. В. п. - сидячи на сидінні спиною до опори для ніг, руки на рукоятках весел в положенні вверху-назад, ноги на підлозі. Рухи руками вперед-вниз з нахилом тулуба вперед.

3. В. п. - сидячи на сидінні спиною до опори для ніг, руки на рукоятках весел в положенні - вверху - в сторони, ноги на підлозі. Повороти тулуба в сторони.

Тренажер "Здоров'я"

1. Із вису спиною до стінки підняти коліна до грудей, випрямити ноги під кутом 90 град.

2. Хват руками за ручки верхнього еспандера, стоячи лицем до стіни на відстані кроку. Нахили вперед.

3. Лежачи на спині, хват руками за перекладину. Виконувати ногами "ножниці".

4. Із вису синою до стіни скручувати тулуб вліво і вправо. Ноги тримати разом.

Тренажер "Кавказець"

1. В. п. - сидячи на сидінні, ноги в упорі, хват руками за ручку тренажера. Розтягуючи еспандери максимально відкотити сидіння назад.

2. В. п. - те саме. Згинати ноги в колінах, рухати сидіння вперед, максимально розтягуючи еспандери.

Тренажер "Диск здоров'я"

1. В. п. - руки за голову, права на опорі, нога зігнута в коліні, під кутом 90 град. 1 - поворот вліво, руки в сторони - вдих. 2. в. п. - видих. 3 - те саме, вдих, 4 - в. п. - видих.

2. В. п. - сід на диску, руки на пояс, перебирати ступнями вправо-вліво.

3. В. п. - стоячи на колінах в центрі диску, ноги припідняті, поворот не вправо, руки вперед на опорі.

Тренажер "Перекладина-еспандер"

1. В. п. - вис на перекладині спиною до стіни, хват долонями назад

2 - вдих, підняти прямі ноги вперед до прямого кута з тулубом, видих 3-4 - опустити ноги, вдих.

2. В. п. - вис на перекладині грудьми до стіни. 1-2 - вдих, згинаючи руки, підтягуватися на перекладині, видих. 3-4 - опуститися у вихідне положення.

Комплекс № 3

1. В. п. - стійка ноги нарізно, руки вниз, 1- нахил голови вперед, 2 - назад, 3- вправо, 4 - вліво. Дихання нормальне. Дозування (4x4-6).

2. В. п. - те саме. 1-2 - коловий рух голови вправо. 3-4 вліво. Дихання нормальне. Дозування (4x4-6).

3. В. п. - руки вверху, долоні в середину 1-2 - повільно нахилити тулуб. 3-6 - утримувати позу. 7-8 - в. п. 9-16 - те саме в іншу сторону. Дихання: 1-2 - вдих, 3-5 - затримка дихання, 7-8 - видих. Дозування (16x4-6).

4. Розслаблення у позі стоячи (5-7 сек.) В. п. - руки за голову, 1-4 - коловий рух тазу вправо. 5-8 - те саме вліво. Дихання нормальне. Дозування (8x4-6).

5. Розслаблення в позі стоячи (5-7 сек.) В. п. - ноги нарізно, руки вниз. 1 - нахил до правої, 2 - вперед, 3 - до лівої, 1 - в. п. Дихання нормальне. Дозування (4x6-8).

6. Розслаблення у позі стоячи (5-7 сек.) в. п. - сід ноги, нарізно, спина пряма. 1 - нахил тулуба до правої, 2 - вперед, 3 - до лівої, 4 в. п. Дихання нормальне. Дозування (4x6-8).

7. В. п. - сід, ноги нарізно (як можливо ширше), руки вверху. 1-2 - нахил вперед (лягти грудьми на підлогу) 3-6 - утримувати позу. 7-8 - в. п. Дихання: 1-2 вдих, 3-6 - затримка дихання, 7-8 - видих.

8. Розслаблення у позі сидячи (5-7 сек.) В. п. - сід. 1-2 - нахил грудьми на ноги, лягти руками вперед, триматися за ступні. 3-6 - утримувати позу. 7-8 - в. п. Дихання: 1-2 - вдих, 3-6 - затримка дихання, 7-8 - видих. Дозування (8x4-6).

9. Розслаблення у позі сидячи (5-7 сек.) В. п. - сід на п'ятках, за нахилом тулуба вперед, руки за голову. 1-4 - повільно випрямляючись (через стійку на колінах, прогнутися назад), 5-8 - повільно повернутися у вихідне положення у в. п. Дихання нормальне. Дозування (8x4-6).

10. Розслаблення у позі лежачи на животі (10-15 сек.) В. п. - лежачи на животі, ноги розведені, долоні на підлозі на рівні плеча. 1-4 - плавно підняти голову, груди, одночасно згинаючи ноги у колінах, намагатися доторкнутися ступнями ніг до голови. 5-8 - в. п. Дихання нормальне. Дозування (8x4-6).

11 Розслаблення у позі сид на п'ятках (10-15 сек.). В п - лежачи на животі, долоні на підлозі на рівні плеч. 1-2 - повільно випрямляти руки, підняти з поворотом направо голову, потім підняти груди від підлоги, прогнутися, дивитися на п'ятку лівої ноги. 3-6 - утримувати позу. 7-8 - в. п. 9-16 - те саме, але з поворотом голови вліво. Дихання: 1-2 - вдих, 3-6 - затримка дихання, 7-8 - видих. Дозування (16x4-6).

12 Розслаблення у позі лежачи на животі (5-10 сек.). В п - лежачи на спині, ноги зігнути в колінах і трохи розведені у сторони, руки зігнуті у ліктях, долоні на підлозі біля плечей. 1-4 - повільно випрямляючи руки, ноги, підняти тіло вгору, спираючись на долоні та ступні, 5-6 - утримувати позу, 7-8 - в. п. Дихання: 1-4 - вдих, 5-6 - затримка дихання, 7-8 видих. Дозування (8x4-6).

13 Розслаблення у позі лежачи на спині (5-10 сек.). В. п. - лежачи на спині, руки за голову. 1 - одночасно підняти голову і тулуб від підлоги, зігнути праву у коліні, доторкнутися головою правої ноги. 2 - в. п. 3-4 - те саме другою ногою. Дихання: 1 - видих, 2 - вдих. Дозування (4x6-8).

14. Розслаблення у позі лежачи на спині (5-10 сек.). В. п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1-2 - швидко і одночасно підняти тулуб і ноги майже до вертикального положення і доторкнутися лицем колін. 3-4 - в. п. Дихання нормальне. Дозування (4x4).

15. Розслаблення в позі лежачи на спині (5-10 сек.). В. п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 - підняти ноги під кутом 25-30 град. 2-6 - утримувати позу. 7-8 - в. п. Дихання: 1 - вдих, 2-6 - затримка дихання, 7-8 - видих. Дозування (8x4-6).

Комплекс № 4 **Тренажер "Грація"**

1 В. п. - одне коліно до грудей, опускаючи це коліно по дузі, підтягнути друге до грудей.

2. В. п. - лежачи на спині, ноги нарізно, вгору, руки вперед. Попеременно підтягувати і опускати прямі ноги.

3. В. п. - лежачи на животі, руки назад, опускаючи руки вниз і піднімаючи верхню частину тулуба, підтягнути ноги вгору.

Тренажер "Роллер"

1. В. п. - стоячи на колінах, роллер справа. Прокатати максимально вправо. Те саме в ліву сторону.

2. Повертати тулуб з рухом ролика вправо, вліво.

Тренажер “Колібри”

1. Імітація бігу з одночасним масажем ступні. Біг на місці 1-2, 3-4 5-6 хв. Інтервал відпочинку - 30 сек.

2. В. п. - сидячи на ступі скочування “під гірку” та “з гірки”.

3. В. п. - стоячи на біговій доріжці, перемінне сковзання ступнів ніг без відриву носків та п'яток (вперед-назад). Режим заняття (5-6 хв., 9-10 хв.)

Тренажер “Ритм-2”

1. В. п. - стоячи на лежанці, руки зігнуті. амортизатори на рівні пояса. 1-2 - руки до плечей, натягнути амортизатори. 3-4 - в. п.

2. В. п. - сід на візку, зігнуті ноги закріпити за каркас тренажера амортизатори в зігнутих руках. 1-2 - випрямляючи ноги, нахил назад, руки випрямити. 3-4 - в. п.

3. В. п. - упор стоячи на підлозі, руки на візку. 1-2- передвинути візок вперед, 3-4 - в. п.

Тренажер “Блоковий еспандер”

1. В. п. - стоячи лицем до еспандера, руки в сторону, хват руками за ручки. Повороти тулуба вправо і вліво.

2. В. п. - те саме, стоячи спиною до еспандера.

3. В. п. - лежачи на спині, руки за голову, носки ніг за ручки еспандера. Поперемінні рухи, зігнувши одну ногу, випрямляючи другу вперед-вверх

Тренажер “Диск здоров'я”

1. В. п. - сід на дискові. Диск на ступі. Перебирати ступнями. Те ж саме з закритими очима.

2. В. п. - ліва рука на пояс, права на опорі, нога пряма на можливу висоту. 1- поворот ступні вліво, нахил вперед. 2 - в. п., видих, 3 - зміна рук і ніг, те саме вправо.

3. В. п. - рука на пояс, ноги на дискові. Використовується два диска. 1-2 - поворот ступнів вправо, вліво. 3-4 - до центру-назовні.

Комплекс № 4

1. В. п. - стійка ноги нарізно, руки вниз. 1 - нахил голови вперед, 2-3 - утримувати позу, 4 - в. п., 5 - нахил голови назад, 6-7 - утримувати позу, 8 - в. п., 9 - нахил голови право, 10-11 - утримувати позу, 12 - в. п., 13 - нахил голови вліво, 14-15 - утримувати позу, 16 - в. п. Дихання нормальне. Дозування (16х4-6).

2. В. п. - те саме. Руки вверх, долоні всередину. 1-4 - повільний нахил

тулуба вправо, 5-8 - в. п., 9-16 - те саме в другу сторону Дихання нормальне. Дозування (16x4).

3. В. п. - сід, ноги нарізно, спина пряма. 1-2 - нахил вперед, руки вверху, голова вверху, 3-6 - утримувати позу, 7-8 - в. п. Дихання: 1-2 - вдих, 3-6 - затримка дихання, 7-8 - видих. Дозування (8x4).

4. Розслаблення в позі лежачи на спині (5-10 сек.). в.п. - стійка за лопатках. 1-6 - опускати і піднімати прямі ноги за голову, доторкненням носками ніг підлоги, 7-8 - в. п. Дихання нормальне. Дозування (8x4).

5. Розслаблення в позі лежачи на спині (5-10 сек.) в. п. - упор присівши. 1-4 - стійка на голові та руках. 5-14 - утримувати позу, 15-16 - в. п. Дихання: 1-4 - вдих, 5-14 - затримка дихання, 15-16 - видих. Дозування (16x4).

6. Розслаблення у позі лежачи на спині (3-5 сек.) В. п. - упор присівши, 1-2 - стійка на голові і руках, 3-6 - утримувати положення, 7-8 в. п. Дихання нормальне. Дозування (8x4).

8. Розслаблення в позі упор присівши (5-10 сек.) в. п. - основна стійка руками на пояс. 1-2 - піднятися на носки, руки в сторони, 3-6 - утримувати позу, 7-8 - в. п. Дихання нормальне. Дозування (8x4).

9. Розслаблення в позі стоячи. В. п. - те саме. 1-2 - повороти голови вліво, 3-4 - в. п., 5-8 - в другу сторону. Дихання нормальне. Дозування (8x4).

10. В. п. - те саме. 1-3 - прогнутися назад, 4-6 - утримувати позу, 7-8 - в. п. Дихання нормальне. Дозування (8x4).

11. Розслаблення в позі лежачи на спині (3-5 сек.) В. п. - лежачи на спині, підняти ноги під кутом 30-40 градусів. Опускати та піднімати ноги по черзі, не торкаючись підлоги. Дихання нормальне. Дозування (10x4).

12. Розслаблення в позі лежачи на спині - 5-7 сек. В. п. - сід, спина пряма. 1 - підняти ноги від підлоги і грудьми доторкнутися ніг. 2 - в. п. Дихання: 1 - вдих, 2 - видих. Дозування (2x8).

13. В. п. - стійка на лопатках. 1-6 - опускати і піднімати прямі ноги за головою доторкненням носками ніг підлоги, 7-8 - в. п. Дихання нормальне дозування (8x4).

14. В. п. - упор присівши. 1-2 - стійка на голові і руках. 3-6 - утримувати позу, 7-8 - в. п. Дихання нормальне. Дозування (8x4).

15. Розслаблення в позі упор присівши (5-10 сек.) В. п. - встати на одну ногу, другу зігнути в коліні, руки на пояс, 3-6 - утримувати позу, 7-8 - в. п., 9-16 - те саме на другій нозі. Дихання: 1-2 - вдих, 3-6 - затримка дихання, 7-8 - видих.

ЧАСТИНА II

ТРЕНАЖЕРИ В ЗАНЯТТЯХ НА ВЕЛИКИХ ПЕРЕРВАХ

II.1. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА РУХЛИВІ ІГРИ НА ВЕЛИКИХ ПЕРЕРВАХ - ВАЖЛИВА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Ефективність навчально-виховного процесу в основному залежить від правильної організації фізкультурно-оздоровчої роботи. Особливо важливо чергувати навчальну діяльність школярів з активним руховим відпочинком.

Серед різних видів фізкультурно-оздоровчої роботи особливе місце серед проведення рухливих ігор на великих перервах. Відомо, що в результаті навчальної діяльності, пов'язаної з довгою підтримкою статичної пози, у школярів розвивається втома, порушується активність уваги, уповільнюється і стає поверхневим дихання. Постійне проведення рухливих ігор і фізичних вправ на перерві підвищує тонус організму, відновлює працездатність, що на послідуєчих заняттях сприяє більш високій зосередженості та посиленню уваги до послідуєчих завдань вчителя, сприяє кращому сприйняттю пройденого матеріалу та продуктивності навчальної роботи.

Практика показує, що кращих успіхів в навчально-виховній діяльності досягають вчителі, які в доповнення до уроку вміло організують змістовні та цікаві "рухливі перерви".

Подібні заняття не тільки зацікавлюють учнів, закріплюють отримані ними знання та уміння, але й, що особливо важливо, сприяють підвищенню дисципліни, виховують працелюбність, підкріплюють здоров'я учнів, формують і зміцнюють дитячий колектив.

Але опитування більше 300 вчителів Вінницької і Тульської областей виявило деякі проблеми в організації фізкультурно-оздоровчої роботи з школярами.

Так математичне обчислення анкетних даних показало, що фізкультурно-оздоровчі міроприємства в режимі навчального дня не покривають необхідного об'єму рухової активності. Як виявилось, рухливі перерви проводяться в початкових класах в 28-34 % шкіл, в середніх - 11-13 %, в старших класах не проводяться.

Основні причини - відсутність місця для занять, школи працюють в дві зміни, мала допомога зі сторони дирекції та педколективу, учні не

бажають кожний день носити до школи спортивну форму і т. д.

II.2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА РУХЛИВИМИ ІГРАМИ НА ВЕЛИКИХ ПЕРЕРВАХ

Ефективність впливу "рухливої перерви" залежить від вмілої її організації. Важливо, щоб проведенню перерви був наданий вільний характер, не вимушений до обов'язкового виконання раніше намічених вправ та ігор. Не потрібно починати перерву з шикування учнів, пояснення завдань. Потрібно, щоб учні самі вибрали для себе те, чим вони бажають займатися під час "рухливої перерви". Тільки тоді вона виправдовує своє призначення.

В організації таких перерв непотрібно допускати формалізм, там де немає умов (велика насиченість школи без наявності достатнього розміру ділянки та ін.). Значить організація рухливих ігор та фізичних вправ на перервах може викликати великі труднощі. Для цього потрібно шукати різні варіанти проведення подібних перерв, виходячи з конкретних умов кожної школи.

При проведенні рухливих ігор та фізичних вправ на перервах потрібно велику увагу приділяти перед усім організаційним питанням, пов'язаним з виходом учнів на площадки та повернення назад в приміщення школи, питанням безпеки виконання фізичних вправ та проведення рухливих ігор. В цих цілях потрібно уважно готувати місця занять та інвентар.

рухливі ігри та вправи на перервах не повинні бути регламентованими, тобто діти повинні мати відносно вільний вибір занять, які не повинні носити характер уроку. Для проведення перерви учні можуть організувати не тільки по класах, але й по інтересах, групи можуть бути різновіковими.

Загальне керівництво організацією та проведенням "рухливих перерв" здійснює директор школи та його замісник. Безпосереднє керівництво їх проведенню лягає на вчителів, класних керівників, педагогів-організаторів, фізкультурний та учнівський актив школи. Особлива роль в цьому відводиться вчителям фізичної культури.

Визначаючи різні варіанти проведення "рухливих перерв", вчителі фізичної культури одночасно продумують як краще використати актив учнів - фізоргів класів, громадських інструкторів, кому й що доручити. розприділяють активістів по місцях проведення різних видів ігор і вправ: біля баскетбольних щитів, волейбольної, футбольної, гандбольної площадки, щитів для метання м'ячів в ціль, місць для вправ зі скакалкою біля секторів для стрибків в довжину та висоту, на біговій доріжці і т. д.

Відомо, що у молодших школярів навчальна діяльність визиває швидке втомлення. Кращою формою активного відпочинку для них є

рухливі ігри. Але учні початкових класів не мають достатнього рухового досвіду і вмінь самостійно організувати гру. Тому тут роль керівника особливо важлива. Крім дій вчителя та педагога-організатора потрібна допомога старшокласників, шкільного активу, тим більше, що діти з підвищеною заінтересованістю приймають участь в іграх з невеликою кількістю учнів. Потрібно щоб під час ігор учнів початкових класів вчителі та їх помічники надавали дітям необхідні поради, підбадьорювали їх, тоді ігри проходять цікавіше та емоційніше.

Вправи та ігри потрібно підбирати з врахуванням вікових особливостей учнів. При цьому використовується матеріал навчальної програми по фізичній культурі: рухливі ігри, елементи спортивних ігор, вправи з маленьким спортивним інвентарем і т. д.

При проведенні рухливих ігор в послідуєчих класах потрібно враховувати, що школярі IV-VI класів більш самостійні. В них користуються успіхом такі ігри, де можливо самим приймати рішення, проявляти ініціативу. Але й керівник допомагає їм організувати ігри, при необхідності надається суддійство.

Починаючи з IV класу інтереси й рухові можливості хлопчиків та дівчаток все більше відрізняються, для цього необхідно передбачити ряд ігор для хлопчиків та дівчаток.

Учні VII-VIII класів схильні до самостійних ігор. Під час гри керівник слідкує за порядком, відповідність правил змагань, допомагає вирішити спортивні ситуації.

Учні середніх і старших класів більше проявляють інтерес до виконання занять на розвиток сили з гантелями, штангою, гирями. Але не слід дозволити двусторонні ігри в футбол, гандбол, баскетбол, допускати підвищені фізичні навантаження. Потрібно обмежитися використанням елементів спортивних ігор.

Ігри з вправами під час великих перерв потрібно проводити на відкритому повітрі, що сприяє загартуванню організму учнів. Взимку рухливі ігри проводяться на відкритому повітрі при температурних умовах, які відповідають гігієнічним нормам даного регіону країни. У випадку несприятливих умов (дощ, сильний мороз, вітер і ін.) організація активної перерви переноситься в приміщення школи і проводиться в добре провітрених коридорах.

Успіх проведення рухливих ігор та фізичних вправ на перервах в основному залежить від підготовки місць, де вони плануються: потрібно використовувати спортивні площадки, майданчик гімнастичний та обов'язково потрібно мати при собі в достатній кількості мілкий спортивний інвентар: м'ячі, скакалки, гантелі, прапорці, естафетні палочки і т. д.

школярі на "рухливих перервах займаються в повсякденному одязі, в холодну погоду надівають куртки, пальто, головні убори, відповідне взуття. Дівчаткам при температурі 10 град. потрібно надівати панчохи, рейтузи, які допомагають запобігти переохолодженню. Якщо температура нижче 3 град., учні повинні бути в верхньому одязі. Перерви на свіжому повітрі в середній смузі країни можуть проводитись при температурі до 10 град. при швидкості вітру до 4 м/сек. Тривалість "рухливих перерв" - 20-30 хвилин. За 5 хвилин до закінчення перерви подається команда до закінчення занять, щоб учні спокійно могли залишити ігрове приміщення.

Організаторам "рухливих перерв" потрібно домагатися, щоб вони були дійсно активними відпочинками для кожного учня і переконливим засобом укріплення здоров'я та виховування навички супроводжування своєї повсякденної діяльності фізичними вправами.

Цікавий досвід проведення ритмічних фізичних пауз на великих перервах в школах м. Харків (В. В. Герасимов з співавторами. 1987 р.). Питання про організацію ритмічних фізкультурних пауз обговорюється на педагогічній раді, визначається час "рухливих перерв" та їх тривалість, намічаються місця для проведення фізкультурних пауз, призначаються особи, відповідальні за проведення "рухливих перерв".

Завчасно перевіряється справність радіоапаратури, необхідної для музичного супроводу та розучування з дітьми одної з програм фізичних вправ, розроблених спеціально для фізкультурних пауз.

Перед усім необхідно закріпити за кожним класом постійні місця на спортивних майданчиках і в приміщенні школи для проведення фізкультурних пауз. Краще всього проводити їх на свіжому повітрі. Але це можливо тільки ранньою осінню та пізньою весною, коли не дуже холодно, коли немає дощу та грязі. Якщо фізкультпаузи проводяться в приміщеннях школи, необхідно організувати їх регулярне провітрювання. Безумовно, організація рухливих перерв має свої особливості в кожній школі. Вони визначаються її конкретними умовами. Якщо на спортплощадках і в приміщеннях школи достатньо місця для розміщення всіх учнів, фізкультпаузи краще всього проводити одночасно зі всіма дітьми під загальний музичний супровід. Програми фізичних вправ в цьому випадку повинні бути різними для кожної вікової групи дітей. Тривалість рухливих перерв повинна складати 30 хвилин. Її рекомендовано проводити після третього уроку, тобто тоді, коли з'явилися перші ознаки втоми. А там, де місця недостатньо, фізкультпаузи можливо проводити по двом потокам. Спочатку зі школярами молодшого віку під свій музичний супровід, а потім уже з дітьми середнього та старшого віку під загальний музичний супровід, але з різними програмами фізичних вправ. В деяких школах краще

проводити по дві рухливі перерви - після другого і після третього уроків. Тривалість цих перерв повинна бути не менше 20 хвилин, так як на збір і шикування дітей піде не менше 4 хвилин, на виконання фізичних вправ витрачається від 6 до 8 хвилин і, крім того, потрібно 8-10 хвилин часу, щоб пройшло остаточне збудження після виконання фізичних вправ. В будь-якій школі фізкультпауза повинна закінчуватись за 8-10 хвилин до початку слідуючого уроку.

Щоб забезпечити організаційний та своєчасний вихід всіх учнів до місця проведення фізкультпауз і шикування їх для виконання вправ, за 2-3-хвилини до її початку доцільно програвати яку небудь бадьору спортивну пісеньку. В цьому випадку початок звучання пісні буде служити сигналом до збору на місце занять, а останній куплет пісні визначить час шикування. Тоді з завершенням звучання пісні, всі діти будуть готові до виконання вправ. Учні, віднесені по стану здоров'я до спеціальної медичної групи, не повинні звільнитись від фізкультурних пауз. Але замість бігу і стрибків, їм потрібно виконувати пружинні чи м'які танцювальні кроки, які не потребують великих вимог до організму. Не повинні приймати участь тільки ті діти, які звільнені від занять фізичною культурою.

Г. А. Калашніков (1972 р.) як позитивний досвід проведення ігор і спортивних розваг на великих перервах в Калінінській школі № 34 описує методику організації рухливих перерв. Переважно в цій школі заняття фізичною культурою проводяться в будь-яку погоду на повітрі. Тільки в поодиноких випадках заняття проводяться в спортивному залі (в дощ, снуг і т. д.). Але ці заняття менш змістовні та ефективні, ніж на повітрі. Вони зводяться до допустимих в подібних умовах групових ігор, танців, атракціонів.

Проведенню ігор та спортивних розваг на великих перервах передус певна організаційна робота. На початку навчального року вчитель фізичної культури проводить інструктаж класних керівників, потім разом з ними складає рекомендований список інструкторів фізичної культури головним чином з учнів X-XI класів, які затверджуються комітетом школи на поточний навчальний рік. Вчитель фізичної культури на початку навчального року проводить семінар інструкторів і потім кожен місяць збирає їх та роз'яснює всім учням склад і порядок організації фізкультурних занять на великих перервах.

Для метаріального забезпечення занять в школі організована спеціальна інвентарна кімната, тренувальний зал. Крім того, дітям дозволяється приносити з собою в школу м'ячі, скакалки, ключки та інший інвентар. Перед початком занять все це здають черговому по інвентарній кімнаті. Потім отримують на великій перерві та перед тим як йти додому.

На великих перервах діти мають можливість користуватись тенісними м'ячами, обручами, ракетками, палками, кубиками, скакалками. Але дефіцитний інвентар, наприклад, надувні м'ячі, видаються тільки інструкторами.

Ведучу роль в організації фізкультурних занять на перервах віддають черговому вчителю. Йому допомагають класні керівники, чергові школярі, відповідальні інструктори фізичної культури. Учням дозволяється поодинці чи групами займатися улюбленими видами фізичних вправ.

Щоденні заняття фізичними вправами мають позитивний вплив на здоров'я, фізичний розвиток та успішність школярів.

II.3. ПЛАНУВАННЯ ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ І РУХЛИВИХ ІГОР НА ВЕЛИКИХ ПЕРЕРВАХ

В основу занять фізичними вправами та рухливими іграми на великих перервах повинен бути покладений принцип всестороннього розвитку фізичних якостей і формування рухових якостей та навичок, необхідних в трудовій, захисній та спортивній діяльності. Виконати це важливе завдання можливо тільки при умові конкретного планування, тобто, визначити раціональну послідовність, оптимальні строки використання в системі занять та інтенсивності навантаження на цих заняттях. Таке планування дозволить передбачити реальні результати запланованої роботи, визначити найбільш раціональні шляхи їх досягнення у відповідності з особистими задачами кожного з етапів навчання.

Планування повинне передбачити відповідні умови занять, засоби та методи, які використовуються для вирішення поставлених задач, і потрібно враховувати:

- дані вихідного фону фізичного розвитку та рухової підготовленості (сильні і слабкі сторони розвитку школяра);
- задачі на подальший період;
- засоби з вказівкою дозування вправ;
- методи розвитку рухових якостей;
- запланований кінцевий результат - досягнення школярами високого рівня розвитку, рухової підготовленості, збереження доброго стану здоров'я, фізичної та розумової працездатності, виконання учбових нормативів і вимог комплексу ГПО.

В даній роботі надані приблизні документи, планування:

а) класифікація вітчизняних тренажерів по вирішенню освітніх та оздоровчих задач фізичного виховання школярів, використаних на великих перервах з учнями 6-х класів.

б) план-графік переважного розвитку рухових якостей за допомогою

тренажерів на великих перервах для учнів 6-х класів.

в) розподілення рухливих ігор з врахуванням виховання рухових якостей та навиків, передбачених навчальною програмою для учнів 6-х класів.

В рекомендаціях приблизний зміст "рухливих перерв" визначається на 1-2 тижні. В кожному занятті представлені спеціальні вправи на тренажерах, що впливають на основні м'язеві групи та правильність осанки, та рухливі ігри, які представлені в комплексній програмі фізичного виховання учнів 1-ХІ класів.

При підборі спеціальних фізичних вправ та рухливих ігор необхідно дотримуватись слідуєчих методичних вимог: вони повинні бути простими, знайомими, інтересними, відповідати вікові та статі учнів, а також не визивати втому та надмірне збудження. Найбільше навантаження повинно припадати на середину перерви, але й вона не повинна викликати втому. До кінця перерви навантаження повинно знижуватись.

Під час занять навантаження збільшується поступово і знижується до кінця заняття. Нормальним допускається коли пульс у дітей на 10-20 ударів вище першочергового. Якщо вправи пов'язані з великим навантаженням і надмірним збудженням учнів, їх потрібно закінчувати не менше ніж за 5 хвилин до кінця перерви.

Для деяких учнів вчитель фізичної культури може давати індивідуальні рекомендації по виконанню на перервах вправ, які направлені на підвищення рівня розвитку рухових якостей-сили, рухливість в суглобах, координації. Це можуть бути вправи типу підтягування, стрибків зі скакалкою, нахилів і т. д. В деяких випадках, для більш організованого початку та завершення перерви їх можливо починати та закінчувати з шиккування учнів і виконання деяких загальних для всіх вправ.

Діти, віднесені до спеціальної медичної групи, під час рухливих перерв виконують вправи, не пов'язані із значним навантаженням, чи здійснюють прогулянки на свіжому повітрі.

В залежності від погодних умов міняється форма проведення і дозування вправ. Наприклад, в холодну погоду в число основних вправ потрібно включити ходьбу, повільний біг, більш інтенсивні ігри.

Важливе значення має емоціональна привабливість вправ та ігор, форма їх проведення. Велика увага приділяється оформленню місць занять, створення умов, стимулюючих проявів ініціативи і самостійності.

На рухливих перервах відпочивають всі. Це стало традицією, входить в побут кожного школяра.

При розробці програм фізкультурних пауз необхідно враховувати ті конкретні умови, в яких вони проводяться в школі. Учнівська форма,

наприклад, не дозволяє виконувати вправи для великих м'язевих груп та великих суглобів з великою амплітудою. Невелика площа підлоги, якою можуть користуватися учні для виконання вправ, обмежує їх можливість у вільному пересуванні. Це потрібно враховувати при підборі танцювальних та бігових вправ. Навантаження великої ефективності не можуть примінятися в фізкультурних паузах, так як вони спільно збуджують дітей і мішають їм до початку уроку переключитись на учбову діяльність. Навіть при використанні оптимальних навантажень фізкультурної паузи необхідно закінчувати за 8-10 хвилин до початку слідуючого уроку.

В цілях успішного засвоєння нових програм, закладені в них вправи повинні використовуватися в підготовчій та заключній частинах уроку фізкультури. Програма повинна розучуватися та запам'ятовуватися поступово, по частинах. Дуже важливо закріпити правильну послідовність використаних вправ. Для засвоєння вправ, використаних в заключному розділі фізкультурної паузи, крім основної характеристики пластичного руху, потрібно розучити з дітьми комплекс підводящих вправ на пластику. Їх виконання дозволить дітям на самих себе відчути м'якість і злитність, цілісність та виразність пластичного руху.

Для учнів молодших класів бажано розробити такі зв'язки вправ, виконання яких нагадувало б жартівний танець чи гру. А для старшокласників в програмі фізкультурних пауз потрібно включати елементи сучасних танців.

Для ритмічних фізкультурних пауз може використовуватись сучасна естрадна чи танцювальна музика, музика бальних танців, а також класична музика. Музика повинна спонукати до гармонійного розвитку учнів і вихованню в них естетичного смаку.

До кожного розділу фізкультурної паузи потрібно підбирати спеціальний музичний супровід: Для підготовчого розділу фізкультурної паузи підбирається музика з чітким ритмом, з частотою акцентів в межах 100-120 в хвилину. До основного розділу потрібно підбирати веселу та танцювальну музику.

Легко виготовити фонограму музикального супроводу із закінчених музичних творів, взятих цілком від початку до кінця. Це можливо тоді, коли вдається підібрати музичні твори, які по характеру та довжині звучання будуть відповідати різним розділам фізкультурної паузи. На початку потрібно визначити, які музичні твори краще використовувати, а по кількості тактів потрібно встановити довжину їх звучання. Перший музикальний твір частіше всього записується з повним вступом, так як в деяких випадках він буває надто довгим. Після запису фрагмента музикального твору потрібної довжини, на протязі 2-3 секунд, потрібно знизити інтенсивність

його звучання до повної тиші. Якщо другий музикальний твір береться з самого початку, то він записується після першого через 2 секунди повної тиші. Якщо ж він береться з самого початку, то після двосекундної тиші на протязі 3 сек. потрібно вивести інтенсивність його звучання від повної тиші до оптимальної величини. Аналогічно записується і третій музичний твір. При виготовленні фонограм потрібно домагатися, щоб загальна пауза між різними розділами фізкультурної паузи (стихання звуку, повна тиша і постійне підсилення звуку) не перевищувала б 8-10 сек.)

Як показує нам досвід, організація фізкультурно-оздоровчих міроприємств в режимі шкільного дня дає відчутні результати. Все більша кількість учнів школи оволодіває навичками самостійних занять фізичною культурою. Багато з них (86 % - учні IV-X класів) займаються в шкільних спортивних секціях та відділеннях ДЮСШ, зріс рівень підготовки до здачі норм комплексу ГПО, значно покращилась працездатність, дисципліна учнів, підвищилась якість навчання. Комплекс фізкультурно-оздоровчих міроприємств допоміг і в укріпленні здоров'я учнів. Різко знизилось число дітей, віднесених до спеціальної медичної групи. Діти стали менше хворіти.

Успішне проведення фізкультурно-оздоровчих міроприємств в режимі дня школи, щоденна зайнятість всіх учнів школи на рухливій перерві - все це в складі з різними формами позакласної спортивно масової та виховної роботи, допомогло педагогічному колективу школи підвищити якість навчання та виховання.

II.4. МЕТОДИЧНІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ВЕЛИКИХ ПЕРЕРВАХ.

Відомо позитивне значення для відпочинку школярів переключенням учбової діяльності на фізичні вправи, рухливі ігри, спортивні розваги і т.д. Педагогічні спостереження та соціальні показують, що чим більше здійснена організація основних форм фізичного виховання та різних їх видів, тим ефективніший відпочинок дітей та його вплив на їх розумову та фізичну працездатність, фізичний розвиток, рухову підготовленість, стану здоров'я та успішність.

Необхідність активної перерви в умовах школи з продовженим днем ще більше очевидна. Спеціальні дослідження, проведені з ціллю визначення ефективності рухливої перерви та змісту активного відпочинку, виявили слідуючі факти. Школярі, які приймали активну участь в іграх на перерві, в чотири рази менше відволікались на слідуючому уроці після перерви, чим їх товариші по класу, читаючи на перерві, стоячи чи спокійно ходячи по коридору. З числа відволікань на уроках, 80% припадає на школярів, які приймали участь в пасивному відпочинку, 20% - на дітей, які

гратися на перерві. Найбільш ефективними іграми на перервах являються ігри малої інтенсивності. Ігри великої інтенсивності сильно збуджуючі дітей, при малому часові процесів, мають негативний вплив: вони знижують працездатність школярів на початку уроку, оскільки діти не можуть швидко заспокоїтись та переключитись на учбову діяльність.

Для організації та проведення ігор на перерві вчитель фізичної культури повинен проінструктувати класних керівників, вихователів та учнівський актив школи, актив класів. Розуміння значення рухливих ігор вчителями, вихователями та учнівським активом - перша умова успішного розгортання цієї роботи в школі. Крім знайомства з іграми, вчитель фізичної культури повинен приділяти увагу методиці їх проведення і в цілому методиці організації активного відпочинку.

Така підготовка керівників ігор на перерві диктуються віковими особливостями молодших школярів. Спостереження показують, що діти 7-10 років потребують, щоб ними керували. Рухливі ігри дітей швидко розпадаються, якщо немає контролю з сторони керівника. У молодших школярів ще немає достатнього досвіду в самостійній організації ігор, немає достатніх знань рухливих ігор, тому й виникає необхідність організувати для молодших школярів і провести з ними гру, знаючи їх інтерес та можливості. Часто можна побачити, що діти грають з задоволенням та емоційно, якщо за їх грою спостерігає старший, вносить доповнення, виключає конфлікти, підбадьорює.

Ігри організовуються на перервах, на зайнятих сніданком чи переодяганням учнів на урок фізичної культури і т.п. При будь-якій можливості ці ігри бажано проводити на відкритому повітрі, у віднесеному для кожного класу місці. Обмеження колектива граючих одним класом диктується швидкою втомленістю дітей у великому колективі, великою нервовою напругою, що відповідно не сприяє відпочинку дітей.

Місця занять бажано обладнати радіомовленням, що полегшує роботу вчителя фізичної культури, дає можливість всім учням одночасно і організовано виходити й входити в школу під звуки популярної пісні.

Успіху організації рухливих перерв сприяє наявність достатньої кількості інвентаря й обладнання. Місця проведення занять повинні відповідати санітарно-гігієнічним вимогам. Під час фізкультурно-оздоровчих міроприємств на великих перервах необхідно прийняти всі міри для застереження від травм, забезпечення умов безпеки учнів.

Важливе значення має емоційна привабливість вправ та ігор, форма їх проведення. В цих цілях корисно яскраво оформляти місця занять, використовувати різні змагання, естафети та ін., складати умови стимулюючі прояв ініціативи та самостійності.

Як правило, діти на перервах грають в знайомі їм ігри. В тому випадку, якщо керівник запропонував їм нову неважку гру, він повинен коротко розказати її правила; повторити разом з ними, а потім спостерігати за ходом гри.

На перервах рекомендується застосовувати як командні, так і групові ігри. Застосовуються також ігрові змагання, ігри-атракціони та інші розваги. Закінчуються вправи та ігри за 5-6 хвилин до початку слідуючого уроку.

Організатором рухливих перерв, слід дотримуватись головного - щоб не зоорганізувати їх. Необхідно надавати цьому виду відпочинку довільний характер, не вимагати від учнів обов'язкового виконання намічених видів ігор та вправ, не починати перерву з шиккування, задач та завдань. Потрібно, щоб учні самі вибрали для себе те, чим вони хочуть займатись під час перерви. Потрібно починати з гри середньої інтенсивності, а закінчувати грою малої інтенсивності. Цим досягається зниження фізичного та емоційного навантаження перед початком нового уроку. На початку перерви називається знайома гра, розподіляються ролі граючих і діти кілька разів грають цю гру. Головною умовою повинно бути підведення підсумків для того, що учні не залишили до неї інтерес.

Нову гру коротко роз'яснюють; діти діляться на команди чи розподіляються ролі в грі та гра опробується, щоб виявити наскільки добре учні її зрозуміли. Потім вносяться доповнення, після чого діти грають по всім правилам до відповідного для кожної гри результату.

Потрібно відзначити і самостійно, незалежно виникаючі, рухливі ігри дітей, які відповідають вимогам високої моралі. Якщо гра не потребує прямого керівництва нею, то повинно бути спостереження старшого за цією грою, тому що інтерес у молодших школярів пропаде і гра швидко закінчиться.

Для більш організованого і своєчасного виходу учнів з майданчика потрібно використовувати попередній дзвоник за 2-3 хвилини до початку уроку.

**ПЕРЕВАГА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗА ДОПОМОГОЮ
ТРЕНАЖЕРІВ НА ВЕЛИКИХ ПЕРЕРВАХ ДЛЯ УЧНІВ 6-Х КЛАСІВ**

| Чверті Місяці Числа | I-а чверть | | | | | | | II-а чверть | | | | | | | III-а чверть | | | | | IV-а чверть | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------|-------|-------|---------|------|-------|------|-------------|------|------|---------|-------|-------|-------|--------------|------|-------|-------|------|-------------|-------|------|--------|-------|------|-------|-------|-------|-----|-------|
| | вересень | | | жовтень | | | | лист. | | | грудень | | | | січень | | лютий | | | бер. | квіт. | | травнь | | | | | | | |
| | 1-9 | 10-18 | 19-28 | 29-7 | 8-16 | 17-26 | 27-4 | 9-17 | 8-26 | 27-5 | 7-15 | 16-24 | 25-31 | 11-19 | 20-28 | 29-6 | 8-16 | 17-25 | 26-5 | 17-16 | 17-25 | 26-5 | 7-16 | 17-25 | 4-13 | 14-13 | 14-22 | 23-30 | 2-7 | 19-14 |
| Номери комплексів | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| Витривалість | | | | | | | + | | + | | | | | | + | | | + | + | + | | | | + | + | + | + | + | + | + |
| Бистрота | + | | + | | | | | | + | | | + | | | | | | + | | | | | | + | | + | | + | | |
| Спритність | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | | + | + | | + | + | | + | | + | + | + | + | + |
| Сила | | | | + | + | + | + | | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Гнучкість | + | + | + | + | + | | | + | | + | | + | + | + | | + | | | | | + | + | | | | | | | | |
| Координаційні рухи | | | | + | | | + | | + | + | | | | | | | | | | + | | | | + | | | | | | |

Рухові якості

Заняття №1

1. Вправи на нестандартному обладнанні.

Лінія перешкод.

(Подолати паркан любим способом, пройти по колоді, пройти в висі на руках рукохід, пробігти "Лабіринт")

Лінія перешкод проходить на час.

2. Рухлива гра "Захист мосту.

Заняття №2

1. Гімнастичний комплекс "Здоров'я".

В.п.-вис спиною до стіни.

1.-підняти коліна до грудей;

2.В.п. - зігнути коліна тримати на 3 рахунки. Зробити 2-3 підходи.

В.п. - вис спиною до стіни;

1-підняти коліна до грудей;

2-випрямити ноги в кут:

3-4-повільно опустити.

2. Тренажер диск "Здоров'я".

В.п.-руки в упорі на стінку

1-зігнути ноги вліво, тулуб вправо-видих.

2-в.п.

3-те ж вправо; 4-в.п. - видих

3. Рухлива гра "Часові розвідники".

Заняття №3

1.Вправи на нестандартному обладнанні.

Лінія перешкод

(Подолати паркан любим способом, пробігти по колоді, пройти на прямих руках на брусах, пробігти "Лабіринт". Лінія перешкод долається на час.

2. Рухлива гра "Боротьба за м'яч".

Заняття №4

1. Гімнастичний комплекс "Здоров'я".

Вправа 1. В.п. -вис спиною до стіни. Махом двома ногами підняти ноги в кут, повільно опустити (4-6 раз)

Вправа №2. В.п. -вис обличчям до стінки.

Короткі часті підтягування. Виконувати 2 підходи по 4 рази.

2. Тренажер диск "Здоров'я"

В.п. стоячи на дискові, руки в сторони.

1- зігнути ноги вліво, тулуб вправо, видих;

2- в.п. 3-те ж вправо, 4 - в.п.

Вправи виконувати безперервно 1-2 хв.

3. Тренажер "Грація"

В.п. -лежачи на спині, ноги підняти в середнє положення, руки внизу.

1- підняти ліву руку вверх, праву ногу опустити; 2- в.п.

3 - те ж з правої руки, 4- в.п.

Виконувати вправи 1-2 хв.

4. Рухлива гра "Захист фортеці".

Заняття №5

1. Гімнастичний комплекс "Здоров'я"

Вправа №1 - вис спиною до стінки. Скручування тулуба в висі вліво, вправо, ноги разом (дівчатка)

Виконати - 2х30 сек.

Вправа №2. В.п. -вис лицем до стінки.

Підтягнутись не торкаючись підбороддям пальців рук (хлопчики).

Виконати 3 підходи по 3 рази.

2. Тренажер диск "Здоров'я".

В.п. -сід на дискові, руки на поясі.

Перебирати стопами вліво, вправо. Виконати 2х1 хв.

3. Тренажер "Грація".

Вправа №1. В.п. -лежачи на спині, руки до верху, ноги прямі. 1- опустити праву руку, зігнути праву ногу в коліні. 2- в.п., 3-4 - те ж, але з другої руки.

Вправа №2. В.п. - те ж

1- руки опустити, ноги зігнути в колінах.

2- в.п.

4. Рухлива гра "Спіймай пари".

Заняття №6

1. Гімнастичний комплекс "Здоров'я"

В.п. -стоячи лицем до стінки на нижній перекладині, ноги нарізно, руки на поясі. Перехід у вис присід.

Виконати 8-10 раз.

2. Тренажер диск "Здоров'я".

Вправа №1. В.п. -сід на дискові, руки на голіноступнях. Припідняти ноги, переставляти руками вліво; вправо.

Виконати 2 рази по 1 хв.

3. Тренажер "Грація".

Вправа №1. В.п. -лежати на спині, руки доверху, ноги прямі.

1- зігнути ліву ногу, руки опустити.

2- в.п. 3- те ж, але з іншої ноги, 4- в.п.

Вправа №2 в.п. -лежачи на спині, руки доверху, ноги прямі.

1- прийняти положення лежачи на спині; 2- в.п. Виконати вправу 8-10 раз.

4. Рухлива гра "Перетягування канату".

Заняття №7

1. Велотренажер.

Їзда на тренажері. Частота обертання педалів -40 об/хв.

Тривалість роботи 3 хв.

2. Тренажер "Кавказець". Поперемінні веслувальні гребкові рухи правою, лівою рукою. Тривалість роботи 3 хв.

3. Тренажер "Бігова доріжка".

Тримаючись руками за перила, помірна ходьба. Тривалість роботи - 2 хв.

4. Рухлива гра.

Естафета "Передача м'яча руками над головою".

Заняття №8

1. Гімнастичний комплекс "Здоров'я".

Вправа №1. В.п. -стоячи обличчям до стінки на відстані кроку, руки на перекладині на рівні поясу.

Пружинні нахили вперед. Виконати 10-12 разів.

Вправа №2. В.п. - вис стоячи на нижній перекладині на носках. Перемінне згинання та розгинання ступнів. Тривалість вправи 1-1,5 хв.

2. Тренажер "Диск "Здоров'я".

В.п. -сід на дискові, руки за головою. Перебирати ногами вліво, вправо із закритими очима.

Тривалість вправи 1 хв.

3. Тренажер "Грація".

В.п. -лежачи на спині, руки доверху, ноги прями.

1- руки донизу, ноги вверх, 2 - в.п.

Виконати 10-12 раз.

Заняття №9

1. Тренажер "Кавказець".

Імітація веслувальних рухів.

1- згинаючи ноги в колінах, рухаючи сидіння вперед-назад, максимально розтягуючи експандери. Тривалість вправи - 3 хв.

2. Тренажер "Веслувальний".

Імітація веслувальних рухів. Поперемінні веслувальні рухи правою, лівою рукою, рухаючи сидіння взад-вперед. Виконувати вправу 2 хв

3. Гімнастичний комплекс "Здоров'я".

В.н. -стоячи спиною до стінки. руки опущені, хват зверху за

перекладину. 1- нахил вперед, 2- в.п. Виконати 2 підходи по 30 сек.

Заняття №10

1. Гімнастичний комплекс "Здоров'я".

В.п. -вис стоячи на нижній перекладині на нісках, ноги разом

Одночасне згинання та розгинання ступнів. Повторити 2 рази по 1 хв.

2. Тренажер диск "Здоров'я".

в.п. -сід на дискові, руки за головою. 1- поворот вліво, руки в сторони, вдих. 2- в.п. видих, 3- поворот вправо, видих, 4 - в.п. - видих. Виконувати 2 хв.

3. Тренажер "Грація".

В.п. - лежачи на спині, руки вгору, ноги прямі. 1-опустити праву руку, ліву ногу підняти. 2-в.п. 3- те ж з лівої руки. 4 -в.п.

Виконати 18-20 разів.

4. Рухлива гра "Виклик номерів".

Заняття №11

1. Велотренажер.

Частота обертів педалей - 50 об.хв. Тривалість 3 хв.

2. Тренажер "Веслувальний".

в.п. -хват низом за ручки еспандера. Почергове згинання та розгинання рук до плеча. Виконувати до втоми.

3. Тренажер "Бігова доріжка". Тримаючись за ручки, легкий біг. Тривалість бігу - 1 хв.

4. Гімнастичний комплекс "Здоров'я" В.п. - вис стоячи, права нога на четвертій перекладині.

1- підтягнувши ліву ногу, прогнутись. 2 - в.п.; 3-4 - те ж з правої ноги . Виконати 10-12 разів.

5. Рухлива гра "Естафета з обручами".

Заняття №12

1. Гімнастичний комплекс "Здоров'я".

В.п. вис стоячи на нижній перекладині. Стрибком поставити ноги на другу перекладину, потім на третю, четверту. В цій же послідовності повернутись у в.п. Виконати 10-12 разів.

2. Тренажер "Диск здоров'я".

В.п. -лівою ногою стати на диск. права вперед. руки на поясі.

1- поворот вліво, вдих, 2-в.п. Повторити 10 разів вліво, вправо.

3. Тренажер "Грація".

В.п. -лежачи на грудях, руки донизу. Почергове згинання ніг в колінних суглобах. Виконати на протязі 1 хв.

Заняття №13

1. Велотренажер. Частота обертання педалей - 50 об/хв. Тривалість 3 хв.
2. Тренажер "Кавказець".
В.п. -сидячи, випрямити руки. Не згинаючи рук відхилитися назад до відказу. Сидіння зафіксовано. Тривалість роботи - 3 хв.
3. Тренажер "Грація".
В.п. -лежачи на спині, руки доверху. Поперемінні зустрічні рухи ногами і руками. Виконувати 1-2 хв.
4. Тренажер "Диск здоров'я".
В.п. -ліва рука на поясі, права на опорі, права нога зігнута під кутом 90 град.
1- поворот вліво, руки всторони, вдих. 2 - в.п. , 3-4 -те ж вправо.
Виконати по 10 разів.
5. Рухлива гра "Гонка м'ячем по колу".

Заняття №14

1. Гімнастичний комплекс "Здоров'я".
В.п. -стоячи спиною до стінки, хват руками за ручки верхнього еспандера.
Нахили вперед не згинаючи рук Виконати 10-12 разів.
2. Тренажер "Бігова доріжка". Тримаючись за ручки виконати: легкий біг - хв., швидкий біг - 1 хв.
3. Гімнастичний комплекс "Здоров'я". В.п. -вис стоячи, хват за ручки верхнього еспандера. 1- нахил вліво, 2- в.п., 3- нахил вправо, 4- в.п. Виконувати по 6 разів в кожну сторону.
4. Тренажер "Роллер"
В.п. - упор стоячи на колінах.
1- прокочувати ролер вперед перейти в положення лежачи. 2- в.п.
Повторити 6-8 разів.
5. Рухлива гра "Бій півнів".

Заняття №15

1. Велотренажер.
Імітація їзди на велосипеді. Частота обертів педалей 50 об/хв. в максимальному темпі. Тривалість 1 хв.
2. Гімнастичний комплекс "Здоров'я".
В.п. -лежачи на спині, на похилій площині, руки за головою, ноги під нижньою перекладиною.
1- перейти в положення сидячи, 2- в.п. Виконати 10-12 разів.
2- гімнастичний комплекс "Здоров'я" вп- вис стоячи, хват за ручки верхнього еспандера.

1- руки в сторони, 2- в.п. Виконати 12-16 разів.

3. Тренажер "Роллер"

В.п. - упор присівши ззаду. Перекочуючи "роллер" назад, перейти в положення лежачи. Виконати 8-10 раз.

4. Тренажер "Ритм". Розтягуючи еспандери, відхилитися назад, ноги випрямити. Тривалість роботи - 3 хв.

5. Рухлива гра - "Перестрілка".

Заняття №16

1. Гімнастичний комплекс "Здоров'я". В.п. - лежачи на грудях. руки за головою, ноги під нижньою перекладиною.

1- прогнутися, 2- в.п. Виконати 10-12 разів.

2. Велотренажер.

Імітація їзди на велосипеді. Частота роботи педалей - 60 об/хв.

Тривалість роботи - 2 хв.

3. Тренажер "Кавказець".

Імітація веслувальних рухів. Не згинаючи рук, відхилитись назад до відказу.

Тривалість роботи - 3 хв.

Заняття №17

1. Гімнастичний комплекс "Здоров'я".

Впр. №1 В.п. - упор лежачи, ноги на другій перекладині тренажера. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Виконати 10-12 раз.

Впр. №2 В.п. - о.с. руки на рівні грудей. 1- мах ногою назад, руки зігнути; 2- в.п. Виконати по чергово 10 рухів лівою. правою ногою.

2. Тренажер "Диск здоров'я".

В.п. - упор сидячи ззаду. Перебираючи стопами, повернутися на 450 град. вліво, потім вправо. Виконати 12 рухів в кожную сторону.

3. Тренажер "Бігова доріжка". Тримайчись за ручки виконати біг в швидкому темпі. Тривалість бігу - 1,5-2 хв.

4. Рухлива гра "М'яч капітану".

Заняття №18

1. Велотренажер.

Імітація їзди на велосипеді. Частота обертів педалей - 60 об/хв.

Тривалість роботи - 3 хв.

2. Тренажер "Диск здоров'я".

В.п. - стоячи на двох дисках виконати повороти тулуба вліво, вправо.

Тривалість роботи 3 хв.

3. Тренажер "Бігова доріжка".

Тримайчись за ручки виконати легкий біг. Тривалість роботи - 3 хв.

4. Рухлива гра "Біг за прапорцями".

Заняття №19

1. Тренажер "Веслувальний". Зусилля - 25 кг. Виконати веслувальні рухи в максимальному темпі. Виконати 2 підходи по 30 сек.

2. Велотренажер.

Імітація їзди на велосипеді. Частота роботи педалей - 50 об/хв.

3. Тренажер "Веслувальний". Зусилля 30 кг. Темп - 30 раз/хв. Виконувати веслувальні рухи 3 хв.

В.п. стоячи на дисковій одною ногою, друга зігнута в коліні під кутом 90 градусів. руки за головою. Повороти вліво, вправо. Виконати 6-8 раз. в кожную сторону.

5. Рухлива гра "Боротьба в квадратах".

Заняття №20

1. Гімнастичний комплекс "Здоров'я".

Впр. 1 В.п. -тримаючись за ручки верхнього еспандера, основна стійка. На чотири рахунки виконати лицьовий круг вліво; потім вправо. Виконати 8-10 раз.

2. Впр. 2 В.п. - те ж.

1- присісти, руки вперед, 2- в.п. Виконати вправо 10-12 раз.

3. Тренажер "Роллер".

Хватом за ручки "роллера" виконати легкий біг по колу.

Тривалість вправи 2-3 хв.

4. Тренажер "Ритм".

В.п. -сидячи на сидінні, тримаючись за ручки еспандера. Рухаючи сидіння назад. розтягуючи при цьому еспандер до відказу. Тривалість вправи 2 хв.

5. Рухлива гра "Нападають п'ятірки".

Заняття №21

1. Велотренажер.

Їзда на тренажері в максимальному темпі. Тривалість 1 хв.

2. Тренажер "Бігова доріжка".

Біг в середньому темпі не тримаючись ручки. Тривалість бігу 2 хв.

3. Тренажер "Кавказець".

Імітація веслувальних рухів, працюючи руками попеременно. Тривалість вправи 2 хв.

4. Тренажер "Перекладина-еспандер"

В.п. -о.с., руки вгору, тримаючись за ручки еспандера.

1- нахил вперед, руки вниз-назад. 2-в п Виконати 10-12 разів.

5. Рухлива гра "Третій зайвий".

Заняття №22

1. Гімнастичний комплекс "Здоров'я".

В.п. -стоячи спиною до стінки, руки вниз, тримаючись за ручки нижнього еспандера. 1- згинаючи руки підтягнути ручки еспандера до плеч, 2- в.п. Виконати до втоми.

2. Гімнастичний комплекс "Здоров'я".

В.п. -лежачи на візку, тримаючись за перекладину тренажера.

1- згинаючи руки, підтягнути тулуб 2-в.п. Виконувати до втоми.

3. Тренажер "Диск здоров'я".

В.п. - стоячи на дискові на колінах, руки на опорі. Повороти тулуба вліво-вправо. Тривалість вправи 2 хв.

4. Рухлива гра "Влучи в м'яч".

Заняття №23

1. Велотренажер.

Їзда на тренажері, працюючи ногами в максимальному темпі. Час роботи 1 хв.

2. Тренажер "Веслувальний".

Зусилля 30 кг, темп - 30 циклів за 1 хв. Тривалість роботи 3 хв.

3. Рухлива гра "Тягни в коло".

Заняття №24, 26

1. Лінія перешкод (подолати на час).

1. Лабіринт. 2. Гойдаюча колода. 3. Стрибкова вишка. 4. Бруси паралельні. 5. Рукохід. 6. Біг 30 м.

2. Рухлива гра "Колесо".Виштовхування з кола".

Заняття №25,27

1. Гімнастичний майданчик.

- Канат, лазання по канату в три способи (Д-4м., хл - 5 м.).

- Шест. Лазання по шесту за допомогою ніг (норматив той же).

- біжучий барабан (біг 2 хв.)

- Гімнастична колода (пройти на нісках, руки в сторони).

- Різко висока перекладина (підтягнутись, 3 підходи по 3 рази)

2. Рухлива гра "Біг командами", "Колова естафета".

РУХЛИВІ ІГРИ НА ВЕЛИКИХ ПЕРЕРВАХ.

Заняття №1

Рухлива гра "Захист мосту".

1. Педагогічні завдання:

- а) вдосконалення навички метання;
- б) виховувати сміливість, рішучість.

2. Підготовка до гри.

Учасники гри діляться на дві команди. Одна наступає, намагаючись пройти до мосту, друга його обороняє. Захисники розташовуються в 5-7 м від переправи, в руках в них по 2 тенісних м'ячі.

3. Зміст гри.

По сигналу керівника наступаючі по одному біжать до мосту. Їх ціль - як можна швидше перебігти на другу сторону. Захисники кидають в них м'ячі, а ті намагаються зловити м'яч, за що нараховується 5 очок. Якщо один з гравців втратив різновагу і зіскочив на землю, то команда втрачує 3 очка. Якщо м'яч попав в гравця, то він вибуває. Гра закінчується, як тільки гравці використали свої "Боеприпаси", тобто кинули по два м'ячі.

4. Правила гри:

- м'яч дозволяється кидати тільки по сигналу вчителя;
- попадання зараховується в будь яку частину тіла, крім голови;
- при киданні забороняється переступати лінію.

5. Методичні вказівки:

- а) мостиком може бути гімнастичний бум чи колода;
- б) при метанні м'яча можливо додатково нарахувати очки за техніку метання.

Заняття №2

Рухлива гра "Часові розвідники".

1. Педагогічні завдання:

- а) вдосконалювати швидкість реакції;
- б) розвивати швидкість;
- в) виховувати кмітливість та орієнтування.

2. Підготовка до гри:

Гравці діляться на дві рівні команди - "часові" і "розвідники" та шикуються в дві шеренги на відстані 10-20 метрів одна від другої. Посеред майданчика на однаковій відстані від команд малюється коло. В нього кладуть м'яч чи будь який предмет.

3. Зміст гри.

По сигналу керівника двоє гравців, по одному з кожної команди - розвідник та часовий вибігають на середину майданчика до м'яча.

Розвідник повинен забрати м'яч до себе. Часовий намагається не дати йому забрати м'яч. Коли розвідник схватить м'яч, часовий намагається зловити його і взяти в полон. Якщо не зловить розвідника, то сам йде в полон.

Гра триває до тих пір поки не переграють всі часові і розвідники. Виграє та команда, яка має найбільшу кількість полонених.

4. Правила гри.

1. Вибігати до м'яча на середину майданчика дозволяється тільки по сигналу.

2. Ловити втікаючого дозволяється тільки до його табору.

3. Якщо розвідник торкнувся м'яча, але не взяв його, то часовим дозволяється ловити чи схопити м'яч і розвідник буде спійманим.

5. Методичні вказівки.

Щоб порівняти умови гри, в кожній команді розраховуються на 1-2. Гравці під першим номером в одній команді стають розвідниками, в другій - часові.

Заняття №3

Рухлива гра "Боротьба за м'яч".

1. Педагогічні завдання:

- а) виховувати спритність, кмітливість;
- б) розвивати швидкість реакцій та орієнтування;
- в) вдосконалювати навички ловлі і передачі м'яча.

2. Підготовка до гри.

Гравці діляться на дві команди і розташовуються на майданчику у вільному порядку. Одному з гравців видається м'яч. Кожна команда одягає майки чи пов'язки одного кольору.

3. Зміст гри.

По сигналу вчителя гравці намагаються швидше виконати 5-10 передач м'яча між своїми гравцями. Друга команда, навпаки прикладає зусилля, щоб відібрати м'яч і не дати можливості зробити багато передач. За виграш команді зачисляється одне очко. Гра триває 5-10 хв. Команда яка набрала більшу кількість очок, виграє.

4. Правила гри.

1. При перехваті м'яча не дозволяється нападати на гравця.

2. М'яч забороняється відбивати.

3. Забороняється передавати м'яч одним і тим же гравцям більше 2 раз.

4. Перехвачений м'яч вводять в гру за лінією.

5. Методичні вказівки.

Судити гру повинні помічники, а керівник слідкувати за рахунком та

часом гри. Організуючи дії гравців, важливо звернути їх увагу на правильну гру в захисті, засновану на триманні даного гравця.

Заняття №4 **Рухлива гра "Захист фортеці".**

1. Педагогічні завдання:

- а) вдосконалювати навички передачі і кидання м'яча;
- б) розвивати швидкість реакції;
- в) виховувати спритність.

2. Підготовка до гри.

Гравці встають в коло. В центрі кола - "Фортеця", зв'язані гімнастичні палки у вигляді триноги. Фортеця обводиться другим колом.

3. Зміст гри.

Біля фортеці стає захисник. Гравці передають м'яч один одному, стараючись влучити в "Фортецю". Захисник відбиває м'яч. Гравець, який влучить у "Фортецю", стає захисником.

4. Правила гри.

1. Гравцям забороняється заходити за лінію кола, захисником тримати "Фортецю" руками.

2. Якщо "Фортеця" зрушилась, але не в поле, гра продовжується.

5. Методичні вказівки.

В грі дозволяється використовувати, як волейбольний, так і баскетбольний м'яч. Кидання дозволяється виконувати однією і двома руками від грудей, тим самим вдосконалювати навички передачі м'яча.

Заняття №5 **Рухлива гра "Перетягування канату".**

1. Педагогічні завдання.

- а) розвивати силу і витривалість;
- б) виховувати рішучість та сміливість.

2. Зміст гри.

Канат довжиною 6-10 метрів кладуть посеред майданчика вздовж лінії. Середина канату відмічається кольоровою стрічкою. Паралельно центральній лінії кресляться з обох боків ще дві лінії на відстані 2 м від неї. Гравці діляться на дві команди, рівні по кількості і силі.

По сигналу вчителя команди беруться за канат і піднімають його з підлоги, починають тягнути в сторону до себе. Коли канат буде перетягнутий за лінію, паралельну середній в ту чи другу сторону, керівник зупиняє гру.

3. Правила гри.

1. Починати тягнути канат тільки по сигналу.

2 Якщо команда почала тягнути без сигналу, їй зараховується штрафне очко. Якщо команда помиляється двічі, то вона зараховується програвшою.

3 Канат зараховується перетягнутим, якщо його середина знаходиться в трьох метрах від середньої лінії на стороні противника.

4. Методичні вказівки.

Якщо учасників гри багато, то число команд збільшується до чотирьох, а потім проводиться фінал.

Заняття №6

Рухлива гра “Передача м’яча руками над головою”.

1. Педагогічні задачі:

а) виховувати навички точних ритмічних рухів;

б) розвивати координацію.

2. Підготовка до гри.

Гравці діляться на 2-4 команди, шикуються в колону по одному, одна паралельно другій. Впереді стоячому дають м’яч.

3. Зміст гри.

По команді м’яч передається двома руками за голову і так до кінця колони. Останній гравець, отримавши м’яч, біжить по правій стороні в голову колони і також передає м’яч. Гра продовжується до тих пір, поки ведучий не повернеться на своє місце і одразу ж необхідно підняти м’яч над головою. Перемагає команда, яка перша закінчить гру.

4. Правила гри.

1. Забороняється кидати м’яч через кілька голів учасників гри.

2. Гравець, який випустив м’яч, повинен сам підняти його і встати на своє місце.

5. Методичні вказівки.

Гравці, отримавши м’яч в хвості колони, перебігаючи, стають в голову колони, причому колона не повинна відходити назад, а збільшуватися. Другий варіант гри - ноги нарізно, м’яч перекочується під ногами.

Заняття №7

Рухлива гра “Снайпери”

1. Педагогічні завдання:

а) розвивати навички метання в ціль;

б) розвивати швидкість реакції.

2. Підготовка до гри.

Гравці діляться на 3-4 команди і встають за лінію. На відстані 10-15 кроків від лінії ставлять три гімнастичні лавки, одна на іншу. За прикриттям, навпроти кожної команди, сідає один з гравців, тримаючи в руках дощечку-

мішень.

3. Зміст гри.

По сигналу вчителя всі одночасно піднімають дощечки і тримають їх 3-5 секунд. Гравці кожної команди по черзі кидають в мішень тенісні м'ячі. По сигналу мішені опускаються. Перемагає та команда, яка має більше попадань.

4. Правила гри.

Забороняється переступати лінію і кидати м'яч без сигналу, а також кидати м'яч в гравця.

5. Методичні вказівки.

1. Мішені потрібно виготовити заздалегідь.

2. Способи кидків можна визначити заздалегідь (завчасно) з місця чи з двох-трьох кроків) й домагатись, щоб діти виконували їх.

Заняття №8

Рухлива гра "Стрибок за стрибком".

1. Педагогічні завдання:

- виховувати узгодженість гравців;
- вдосконалювати навички в бігу;
- вдосконалювати навички стрибка в висоту.

2. Підготовка до гри.

Гравці діляться на дві, або чотири команди, шикуються в колони по два. Обидві колони шикуються паралельно одна другій на відстані 2 м. Всі пари гравців тримають за кінці скакалки на висоті 50 см. Відстань між парами 2 метра.

3. Зміст гри.

По сигналу вчителя перші пари кожної колони швидко кладуть скакалки і біжать вздовж колони в її кінець, один з права, другий зліва від неї. З кінця колони вони послідовно перестрибують через скакалки всіх пар, стоячих в колоні, і вертаючись на своє місце, беруть в руки скакалку. Слідуюча пара кладе скакалку, перестрибує через скакалку, також оббігає свою колону, вертаючись, стрибає через всі скакалки і встає на своє місце. Також виконують всі інші пари. Перемагає команда, яка першою закінчила перебіжку з перестрибуванням скакалок.

4. Правила гри.

1. Пара починає перебіг тільки тоді, коли попередня пара візьме з землі скакалку і підніме її.

2. Дуже високо скакалки не піднімати.

5. Методичні вказівки.

Перестрибувати через скакалки учасники можуть одночасно один за другим.

Заняття №9

Рухлива гра "Виклик номерів".

1. Педагогічні завдання:
 - а) виховувати швидкість.
 - б) вдосконалювати навички бігу.
2. Підготовка до гри.

Учасники гри діляться на дві команди, шикуються в колони і розраховуються по порядку. Відстань між колонами 8 кроків. Вибирається ведучий.

3. Зміст гри

Ведучий, який стоїть на відстані 3-4 кроків перед командами, називає один з номерів. Гравці обох команд, яким присвоєно цей номер, парами вибігають з колон і біжать вперед, оббігаючи колони, пробігають між рядами гравців і стають на свої місця. Тому, хто пробіг перший, зараховується одне очко. Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

4. Правила гри.

1. Під час бігу забороняється триматись за своїх товаришів.
2. Стає тільки на своє місце.
3. Вибігати з колони зразу ж після виклику номера.
5. Методичні вказівки.

При великій кількості гравців, цілеспрямовано гравців розділити на 3-4 команди.

Заняття №10

Рухлива гра "Естафета з обручами".

1. Педагогічні завдання:
 - а) вдосконалювати навички бігу;
 - б) розвивати навички спритності і швидкості реакції.
2. Підготовка до гри.

Учасники гри діляться на 2 команди і встають на старт. На протилежній стороні площадки креслиться фінішна лінія. В центрі майданчика необхідно підготувати обручи по кількості команд.

3. Зміст гри.

По сигналу гравці, по одному з кожної команди, біжать до фінісної прямої. Пробігши половину відстані, вони повинні підняти лежачий обруч, підняти над головою і продівши через себе, покласти його на землю. Потім гравці повертаються бігом назад, минувши обручі.

Слідуючі учасники біжать тільки тоді, коли товариші по команді доторкнуться до них рукою. Пробігший гравець стає в хвіст колони. Перемагає команда, яка раніше закінчить естафету.

4. Правила гри.

1. Біг починати тільки по сигналу.
2. Обручі не кидати, а класти на землю.
5. Методичні вказівки.

При великій кількості гравців можна поділити на 3-4 команди. Для цього необхідно визначити додатково судей, фіксуючих фініш.

Заняття №11

Рухлива гра "Перегін м'ячів по колу".

1. Педагогічні завдання:

- а) виховувати спритність;
- б) розвивати навички координації рухів;
- в) розвивати навички точності.

2. Зміст гри.

Гравці стають в коло на відстані витягнутих в сторону рук і розраховуються на перші і другі номери. Перші номери - одна команда, другі номери - друга команда. Двох гравців, стоячих поряд, назначають капітанами і дають їм по м'ячу.

По сигналу починають перекидати м'ячі по колу - один вправо, другий - вліво своїм найближчим гравцям, через одного, поки м'ячі не вернуться своїм капітанам. Виграє команда, яка швидше передала м'яч своєму капітанові. Отримавши м'яч, капітани піднімають руки з м'ячем вверх.

3. Правила гри.

1. М'яч передавати чи перекидати обов'язково своєму ближньому партнеру. Кожний пропуск гравця зараховується як штрафне очко.

2. При зіткненні м'ячей гравці швидко його підбирають і встають на свої місця.

3. Перемагає та команда, яка закінчила передачу м'яча раніше і немає штрафних очок.

4. Методичні вказівки.

М'яч передавати двома руками від грудей.

Заняття №12

Рухлива гра "Бій півнів".

1. Педагогічні завдання:

- а) розвивати силу і спритність;
- б) виховувати навички координації рухів, швидкість реакцій;

2. Зміст гри.

На майданчику креслиться коло діаметром 3-4 м. Гравці діляться на 2 команди, гравці шикуються півколом, навпроти один одного. В кожній команді вибирається капітан. Капітани посилають по одному гравцю -

“півню” в коло. Кожний з них встає на одну ногу, руки за спину. По сигналу вчителя “півні”, стрибаючи на одній нозі, починають виштовхувати один одного з кола, чи заставляють противника ставати а обидві ноги. Переможець отримує для команди одне очко. Потім в коло йде слідує пара. Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці не побувають в ролі “півня”.

3. Правила гри.

1. Півень, який встав на обидві ноги, чи виштовханий з кола, є переможеним.

2. Якщо під час поєдинку обидва півні вийдуть з кола, перемога нікому не випадає.

3. Півні в бій вступають тільки по сигналу.

4. Під час гри руки повинні бути тільки за спиною.

4. Методичні вказівки.

Гру можна проводити як на свіжому повітрі, так і в залі. При великій кількості гравців можливо поділити клас на чотири команди, а потім провести фінал.

Заняття №13

Рухлива гра “Боротьба у квадратах”.

1. Педагогічні завдання:

- а) вдосконалювати навички єдиноборства;
- б) розвивати силу, спритність, швидкість реакції;
- в) виховувати сміливість, рішучість.

2. Підготовка до гри.

По середині залу креслять три квадрати 3х3, 2х2 і 1х1 м. В перший квадрат визиваються чотири гравці.

3. Зміст гри.

По сигналу вони приймають положення на 1 нозі, руки за спину і намагаються поштовхами, плечима виштовхнути противника з квадрату. Переможець залишається в квадраті, а троє переможених переходить в другий квадрат і також продовжують боротьбу, а потім і в малому. Гравець, який залишився в першому квадраті, отримує 4 очка, в середньому - 3 очка, в малому - 2 очка, який вибув з круга - 1 очко. Потім визивається слідує четверка.

4. Правила гри.

- 1. Боротьбу дозволяється вести тільки в вищезгаданому положенні.
- 2. Забороняється нападати на гравця ззаду.
- 3. Вибувшим є той, хто двома ногами залишиться за колом.
- 5. Методичні вказівки.

Гра рекомендується для хлопчиків. Час боротьби потрібно

суворо дозувати не більше однієї хвилини, після чого зробити невеличку перерву. В кожному квадраті повинен бути свій суддя. Якщо гравців багато, можливо квадрати збільшити, відповідно 10x10, 5x5, 3x3 м.

Заняття №14

Рухлива гра "П'ятнашки маршем".

1. Педагогічні завдання:

- а) вдосконалювати навички в бігу із зміною напрямлення;
- б) розвивати швидкість реакцій і орієнтування;
- в) виховувати сміливість і рішучість.

2. Зміст гри.

Гравці діляться на дві команди і шикуються за лінією старту в кінці майданчика. По команді вчителя одна з команд підходить шеренгою до лінії старту противників. Не доходячи до неї 2-3 м по несподіваному сигналу вчителя крокуюча команда повертається і втікає за свою лінію. Гравці другої команди ловлять втікачів. Зап'ятанні гравці залишаються на місці, де їх зап'ятали. За кожного спійманого гравця команді начисляється одне коло. Потім гравці міняються ролями.

3. Правила гри.

1. Забороняється зупинятися до команди.
2. Забороняється переходити лінію до старту.
3. Ловити втікачів дозволяється тільки до лінії сигналу.
4. Гравець, який вибіг за межі майданчика, зараховується спійманим.
4. Методичні вказівки.

1. Необхідно, щоб гравці чітко крокували (під рахунок і виконували рівняння).

2. Якщо місце для гри вузьке, дітей потрібно розташувати в дві шеренги.

Заняття 15

Рухлива гра "М'яч капітану".

1. Педагогічні завдання:

- а) виховувати узгодженість гравців;
- б) закріплювати навички в метанні м'яча;
- в) розвивати швидкість реакцій і орієнтування.

2. Зміст гри.

Гравці діляться на дві команди. Площадку ділять лінією на дві половини. На протилежних сторонах майданчика креслять дві лінії в трьох місцях від стін і залу. Гравці розташовуються всередині поля, кожна команда по своїй стороні. Одна з команд отримує м'яч по жеребку. По сигналу вчителя її гравці починають п'ятнати м'ячем гравців; які

знаходяться на протилежній стороні. Її намагаються уникати попадання м'ячем, не виходячи за межі поля. Відстрибнувши від площадки чи гравця м'яч вони ловлять і в свою чергу починають п'ятнати противника. Зап'ятнений гравець виходить з гри. Виграє команда яка зуміла скоріше вибити противників.

3. Правила гри.

1. Зап'ятнаним є гравець, в кого попадає м'яч, що летить в повітрі.
2. Забороняється переступати лінію майданчика.
3. Ловити м'яч дозволяється, але якщо його не спіймають, то гравець є зап'ятнаним.
4. Забороняється бігти з м'ячем у руках.
4. Методичні вказівки.
 1. В кожній команді потрібно визначити капітана.
 2. Забороняється кидати м'яч сильно і в голову втікачів.

Заняття №16

Рухлива гра "Біг за прапорцями".

1. Педагогічні завдання:

- а) вдосконалювати навички в швидкісному бігу;
- б) розвивати швидкість і спритність;
- в) виховувати організованість, колективізм.

2. Зміст гри.

Учасники гри діляться на дві команди, кожна з яких розташовується на протилежних сторонах площадки за лінією старту. Визначають капітанів. Посередині проводяться дві лінії на відстані 2-3 м одна від другої. В цій зоні в шахматному порядку розкидають прапорці. По сигналу капітанів гравці обох команд біжать до центру площадки і намагаються зібрати найбільшу кількість прапорців. Потім вони повертаються і віддають прапорці капітанам. За кожний прапорець зараховується одне очко. Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

3. Правила гри.

1. Кожний гравець може зібрати будь-яку кількість очок.
2. Забирати прапорці забороняється. За це порушення з команди знімається одне очко.
3. Забороняється забігати за прапорцем всередину середньої зони.
4. Методичні вказівки.

На великому майданчику відстань від лінії старту до центру може бути 30-40 м, тоді перебіжки дозволяються повторювати до трьох раз. Необхідно як можливо більше скорочувати паузу між перебіжками, привчаючи гравців шикуватися.

Заняття №17

Рухлива гра "Нападають п'ятірки".

1. Педагогічні завдання:

а) вдосконалювати навички гри в баскетбол;

2. Зміст гри.

Кількість гравців - 15 чоловік. Гравці розподіляються на три рівні групи.

Одна з команд отримує баскетбольний м'яч й займає місце в центрі площадки. Дві розташовуються біля щитів. По сигналу п'ятірка, яка володіє м'ячем, починає атаку на кільце, яка захищає одна з команд. Якщо команда, яка захищається перехоплює м'яч, то вона переходить в напад, а нападаюча команда переходить в захист. Виграє команда, яка зуміла у відведений час набрати найбільшу кількість очок.

3. Правила гри.

В цій грі діють правила, прийняті в баскетболі.

4. Методичні вказівки.

Необхідно завчасно обговорити спеціальні технічні і тактичні прийоми гри і вимагати від гравців їх застосування.

Заняття №18

Рухлива гра "Третій лишній".

1. Педагогічні завдання:

а) вдосконалювати навички спритності і швидкості реакцій;

б) виховувати рішучість сміливість і координацію рухів.

2. Підготовка до гри.

Гравці розраховуються на 1-2, потім перші номери утворюють коло діаметром 4-5 м, а другі номери встають до них в потилицю. Вибирається двоє ведучих.

3. Зміст гри.

По жеребку один з водящих втікає, другий доганяє. Втікаючий може сховатись від переслідування, для цього встає попереду будь-якої пари і ведучий стає вже другий номер. Також може зробити й той що доганяє.

4. Правила гри.

1. Забороняється втікачу й тому, хто доганяє пробігати через коло.

2. Ведучий може ставати тільки попереду будь-якої пари.

3. При доторкуванні забороняється штовхати, а тільки злегка доторкатися рукою.

5. Методичні вказівки.

Для того, щоб була цікавою і ефективною, необхідно, щоб гравці частіше мінялись.

Заняття №19

Рухлива гра "Влуч в м'яч".

1. Педагогічні завдання:

- а) розвивати точність і спритність рухів;
- б) вдосконалювати навички в метанні;
- в) привчити до колективних дій.

2. Зміст гри.

Гравці діляться на дві команди і розташовуються на протилежних сторонах майданчика. Посередині площадки кладуть волейбольний м'яч. Гравці однієї команди отримують тенісні м'ячі. По сигналу вчителя гравці кидають маленькі м'ячі у волейбольний м'яч, намагаючись відвести його в сторону противника. Друга команда підбирає кинуті м'ячі і також метають їх в м'яч, намагаючись відвести його назад. Виграє команда, яка зуміла захистити м'яч за лінію іншої.

3. Правила гри.

1. Кидають м'ячі всі одночасно чи по одному.
2. При метанні забороняється переступати лінію.
3. Якщо волейбольний м'яч відкотиться в сторону від гравців, його повертають на попереднє місце.

4. Методичні вказівки.

Дозволяється нараховувати додаткові очки за техніку метання. Площадка повинна бути рівною, щоб умови гри були абсолютно рівні.

Заняття №20

Рухлива гра "Колеса".

1. Педагогічні завдання:

- а) вдосконалювати навички бігу із зміною напрямку;
- б) розвивати швидкість реакцій і орієнтування.

2. Зміст гри.

Вибирається ведучий, інші діляться на 4-6 команд, рівних по кількості. Кожна група шикуються в колону по одному обличчям до центру; колони розташовуються як шпичі в колесах. Ведучий стоїть в стороні. По команді ведучий біжить навколо колеса, доторкуючись рукою до гравця, який стоїть останнім в будь-якій колоні. Гравець, до якого доторкнувся ведучий, злегка вдарає по плечу спереди стоячого гравця. Останній гравець, відчувши дотик, говорить "хоп" і біжить вліво чи вправо вздовж своєї колони, вибігає за колесо, і збігаючи з нього, намагається встати на своє місце. Всі, й ведучий, біжать за ним по шляху, обганяючи один одного, щоб не залишитись останнім. Ставший останнім, стає ведучим і гра продовжується.

3. Правила гри.

1. Бігти дозволяється тоді, коли стоячий попереду кричить "хоп".
2. Ведучий може робити обманні рухи на початку бігу.
3. Вся колона гравців повинна бігти тільки навколо колеса.
4. Стоячі в колонах не повинні заважати біжучим.
4. Методичні вказівки.

Гравці обганяючи один одного не повинні допускати навмисних поштовхів.

Заняття №21

Рухлива гра "Біг командами".

1. Педагогічні завдання:

- а) вдосконалювати швидкість реакцій і витривалість;
- б) виховувати відповідальність перед колективом.
- в) вдосконалювати навички бігу.

2. Зміст гри.

Гравці діляться на дві команди і шикуються в колону по одному. Відстань між колонами 2-4 м. Проводиться стартова лінія. Навпроти кожної колони на відстані 15-20 м ставлять стійку. Кожний гравець обхвачує руками стоячого попереду. По сигналу вчителя гравці в колонах біжать до стійки, оббігають її і повертаються назад. Перемагає команда, яка перша перетнула лінію старту і не роздвоїлась.

3. Правила гри.

1. Побігати дозволяється тільки по сигналу.
2. Під час бігу забороняється розривати руки.
3. При порушенні правил команді зараховуються штрафні очки.
4. Методичні вказівки.

Поскільки ця гра вимагає витривалості, при її повторі гравці в колонах розташовуються в зворотньому напрямку.

Заняття №22

Рухлива гра "Виштовхування з кола".

1. Педагогічні завдання:

- а) виховувати рішучість, сміливість;
- б) розвивати силу і спритність;
- в) вдосконалювати навички єдиноборства.

2. Підготовка до гри.

На майданчику кресляться 4-6 кругів діаметром 3 м. Всі гравці діляться на дві групи й шикуються в шеренгу на протилежних сторонах майданчика обличчям одна до одної. В кожній команді вибирається капітан.

3. Зміст гри.

Капітани (по жеребку) посилають гравців в кожний круг. Пари, які

знаходяться в колах, отримують гімнастичні палки. Обидва гравці тримають палки в руках, прихилиючи один кінець палкою. По сигналу вчителя гравці, натискуючи на палку, намагаються виштовхнути один одного з кола. Переможець приносить очко своїй команді.

4. Правила гри.

1. Виштовхувати дозволяється тільки нажимом палки, не відриваючи від неї руки.

2. Переможеним є той, хто заступив хоч би одною ногою за лінію кола.

5. Методичні вказівки.

Рекомендується проводити гру роздільно з хлопчиками і дівчатками чи виставляти в коло пару хлопчиків чи пару дівчаток. Біля кожного кола визначається суддя.

Заняття №23

Рухлива гра "Колова естафета".

1. Педагогічні завдання:

а) вдосконалювати навички естафетного бігу.

б) розвивати бистроту реакцій.

в) виховувати колективні дії.

2. Зміст гри.

Всі гравці діляться на 4-6 команд і роташовуються як шпичі в колесі спиною до центру. Попереду стоячі мають в руці по естафетній палочці. По сигналу вони біжать вліво, оббігаючи колесо, підбігають до своєї команди і передають свою естафетну палочку, а самі встають в кінець своєї колони. Виграє команда, яка закінчила естафету першою.

3. Правила гри.

1. Вибігати тільки по сигналу.

2. При втраті палочки, команді нараховуються штрафні очки.

3. Естафетну палочку тримати в лівій руці.

4. Методичні вказівки.

Дистанції простої легкоатлетичної естафети можна викинути в залежності від умов її проведення.

III частина.

ТРЕНАЖЕРИ В ЗАНЯТТЯХ ГУРТКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

III.1. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ РОБОТИ ГУРТКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

В початковій школі позакласна робота організовується і проводиться в рамках гуртка фізичної культури під керівництвом ради колективу фізичної культури і при активній участі учнівської організації.

На основі зацікавленості учнів тим чи іншим видом спорту з ними в гуртках зі спортивною направленістю проводиться систематична навчальна і виховна робота.

Ціль занять в гуртках фізичної культури витікає із загальнодержавної цілі, яка стоїть перед фізичним вихованням підростаючого покоління - виховання нової людини, гармонійно поєднуючи в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну вдосконаленість. Основні завдання гуртків - зацікавити дітей цього віку до систематичних занять фізичною культурою, сприяти підростанню фізкультурного активу в допомогу вчителю фізичного виховання. В процесі заняття учні укріплюють своє здоров'я, збільшують об'єм рухової активності, підвищують загальну працездатність, покращують рівень розвитку життєво важливих рухових якостей.

В гуртках фізичної культури організовується робота по комплексу БГПО. Таким чином, заняття в гуртках фізичної культури - це ефективний шлях обхвату заняттями фізичними вправами кожного учня, причому, різного віку, статі і рухової підготовленості. Гурток фізичної культури являється важливою організаційною і учбовою ланкою шкільного колективу фізичної культури.

Складність організації роботи гуртків полягала тільки в тому, що в даний час практика шкільного фізичного виховання володіє недостатньою кількістю методичного матеріалу.

Серед питань, які входять в склад підготовчої роботи необхідно перед усім вирішити наступні:

- обговорення питання про організацію гуртків на раді колективу і шкільної дружини;
- визначення членів ради для проведення підготовчої роботи;
- забезпечення місць занять, дообладнання, чи, якщо це необхідно, ремонт цих місць занять, в першу чергу силами активу школи;

- проведення роз'яснювальної роботи серед учнів (бесіди вчителя, інформації учнів шляхом плакатів і усних об'яв в класах, використання шкільної стінної газети, запрошення для бесіди і демонстрація даного виду спорту майстрів спорту, показ спортивних кінофільмів та ін.);

- проведення запису в члени гуртка в класах школи;

- складання по вказівці вчителя розкладу занять;

- проведення організаційного збору гуртка і вибору старости гуртка і його замісника;

- організація медичного огляду для тих, хто записався в гурток;

- організація необхідної документації по роботі гуртка (відомість особистого складу, журнал занять, річний план учбово-виховної роботи гуртка).

При виборі направленості в роботі гуртка рада колективу школи виходить з двох моментів. Враховуючи досвід в першій країні і за кордоном, навчати плаванню ми почали з першого класу, а не з четвертого, як пропонує комплексна програма фізичного виховання: переконливо доведено, що чим раніше починати дітей навчати плаванню, тим легше вони ним володіють.

По-друге, всім добре відомо, якою проблемою є організація процесу навчання плавання в загальноосвітній школі. Тому не випадково, на їх Всесоюзному зльоті "Старти надій-87", перешкодою для більшості команд стало плавання (тільки 9 із 113 класів всі 20 чоловік виконали нормативи комплексу ГТО). Чисельні учасники Всесоюзних фінальних змагань зовсім не вміли плавати.

Роботу по організації гуртка в школі почали з того, що шефами школи на весь учбовий рік був орендований плавальний басейн. Склад гуртка в найкоротші строки був укомплектований з числа учнів перший класів. Поскільки бажаючих займатися плаванням було більше сорока, крім вчителя фізичної культури до проведення занять заохочувались класний керівник, активісти-батьки, студенти факультету фізичного виховання для яких ця робота входила в програму безвідривної педпрактики.

Для кожного учня була заведена "індивідуальна карта", куди на початку навчального року, а потім в кінці кожної чверті заносились результати контрольних випробувань, зміни в фізичному розвитку, а також успіхи в навчанні плаванню. Карта клеювалась в щоденник учня. Після внесення вчителем фізкультури чи класним керівником результатів випробувань батьки повинні були розписатися в тому, що вони були познайомлені з результатами занять їх дітей.

В колонці "Пропливання" в кінці кожної чверті поставлявся результат виконання контрольних нормативів, номічений вчителем для кожного

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА

П.І.П. _____

Дата народження _____

| Назва тесту | Чверті | | | | | | | | | |
|-------------|--------|---|---|---|----|---|-----|---|----|---|
| | В.Д. | | I | | II | | III | | IV | |
| | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О |
| | | | | | | | | | | |

Фізичний розвиток

- Довжина тіла
- Маса тіла
- Життєва ємкість легенів
- Окружність грудної клітки

Рухова підготовленість

- Біг 30 м
- Стрибок у довжину з місця
- Біг 3x10 м
- Динамометрія сильної руки
- Гнучкість
- Пропливання (м)

Підписи батьків _____

- Умовні позначення:
- В.Д. - вихідні данні результатів дослідження на початку навчального року;
 - Р - результати випробувань;
 - О - якісна оцінка результатів випробувань по оціночним таблицям регіональних "стандартів" фізичного розвитку і рухової підготовленості школярів.

школяра.

По результатам контрольних випробувань плавальної підготовки, оцінки рівнів фізичного розвитку і рухової підготовленості всі, хто тренується були розприділені на чотири відділення:

1-ше відділення укомплектували з дітей з високим та вище середнього рівнями рухової підготовленості;

2-ге і 3-є із середнім і 4-те із низьким та нижче середнього рівнями рухової підготовленості. Принцип поділки учнів по відділенням залишився невідомим як для дітей, так і для їх батьків, так як потім (до кінця першої чверті), назва четвертого відділення не відповідало своїй назві - дітей з низьким та нижче середнього рівнями у відділенні не залишилось. Всі вони по результатам контрольних випробувань були віднесені до середнього рівня рухової підготовленості.

Для керування відділеннями під час проведення занять чи змагань передивившись з дітьми, кожному відділенні було дано назву:

1-ше відділення - "Каченята";

2-ге відділення - "Жабенята";

3-тє відділення - "Дельфінята";

4-те відділення - "Тюленята".

В кожному відділенні були вибрані капітани та їх замісники. Заняття проводились 2 рази на тиждень. В середу дітей навчали плаванню, в п'ятницю заняття носили характер загальної фізичної підготовки з використанням тренажерних пристроїв. Тривалість занять - 60 хвилин.

III. 2. ЗМІСТ РОБОТИ ГУРТКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

(На прикладі гуртка з поглибленим навчанням плавання).

Гурток фізичної культури є самодіяльним колективом учнів, які працюють під керівництвом ради фізичного колективу й учителями. Необхідно так направляти роботу гуртка, щоб всі питання організації і внутрішнього життя гуртка дозволялись в основному силами учнів під керівництвом вчителя.

Вчитель чи громадський інструктор з числа школярів середніх чи старших класів (батьків, шефів) проводить таку роботу: організовує систематичні заняття груп і команд гуртка, спостерігаючи щоб ці заняття проходили точно і по розкладу та щоб під час занять збереглась відповідна дисципліна і порядок. Гурток під керівництвом керівника колективу й вчителя організовує виступ груп і команд на змаганнях всередині та поза школою, забезпечуючи відмінну підготовку членів секції до цих змагань.

проводить виховну роботу з учнями, членами гуртка, виховуючи в них любов до спорту, відчуття відповідальності, товариства й гордості за свою школу, клас.

Гурток готує учнів, які займаються даним видом спорту, до здачі вимог БГПО, веде облік ходу здачі вимог і усіма засобами стимулює цю роботу. Гурток веде облік спортивних досягнень членів гуртка, доводячи дані цього обліку до кожного учня, для чого досягнення гуртка й школи по даному виду спорту виставляються у виді таблиці на видному місці. Гурток приймає участь в масових міроприємствах, які проводяться радою колективу фізичної культури, організовує виступи, змагання для всіх школярів по виду спорту в гуртках.

Програмами навчально-спортивної роботи в гуртках фізичної культури передбачається цілорічна робота. Але в деяких випадках гуртки припиняють свої заняття із закінченням навчального року, що обумовлює зміни в побудові великого циклу спортивного тренування-виключення перехідного періоду і за рахунок створення двох підготовчих і двох основних періодів.

Завдання підготовчого періоду:

робота над всестороннім фізичним розвитком учнів, вивчення техніки вибраного виду спорту, здача нормативів БГПО, втягування в заняття з постійно підвищеною інтенсивністю та навантаженням, створення волі, настирливості, дисципліни, колективізму та інших моральних якостей, необхідних в житті та спорті.

Завдання основного періоду:

продовження роботи над всестороннім фізичним розвитком та морально-вольовим вихованням дітей, які займаються, вдосконалення володіння технікою і тактикою даного виду спорту, підвищення інтенсивності тренувальних занять, підготовка до змагань та участь в змаганнях, здача нормативів БГПО.

В тих школах, де гуртки проводять роботу щорічно, завданнями перехідного періоду являються: постійне зниження навантаження, робота над всебічним фізичним розвитком, вдосконалення техніки вибраного виду спорту, здача нормативів БГПО. Для усунення безпеки переобстеження учнів рекомендується включати інші види вправ, не ставлячи завдань, які потребують великих навантажень від них, зусиль та енергійних витрат.

**УЧБОВИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ ГУРТКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З
ПОГЛИБЛЕНИМ ВИВЧЕННЯМ ПЛАВАННЯ
(перший рік навчання)**

| Види занять | Кількість учбових годин |
|---|-------------------------|
| А. Теоретичні заняття | 4 |
| Б. Практичні заняття: | |
| 1. Фізична підготовка: | |
| а) загальнофізична підготовка | 12 |
| б) спеціальна підготовка | 10 |
| в) спеціально-підготовча підготовка з використанням тренажерних пристроїв | 12 |
| 2. Технічна підготовка по навчанню плаванню: | |
| а) підготовчі вправи для освоєння з водою | 8 |
| б) вправи для вивчення "Кріль на грудях" | 12 |
| 3. Рухливі ігри на воді | 8 |
| 4. Участь в змаганнях | 6 |
| 5. Підготовка до здачі нормативів БГПО | 12 |
| 6. Інструкторська практика | 8 |
| Всього: | 82 |

В основу планування занять гуртка був покладений 26-годинний програмний матеріал по плаванню та 48-годинний по загальній фізичній підготовці. Підбір учбового матеріалу і його розподіл по періодам тренування здійснювався в двох напрямках: на прискорення навчання дітей техніці плавання та розвиток основних рухових якостей.

При вирішенні завдань першого напрямлення для тих, хто займається, були розроблені чотири вимоги, учні повинні виконувати на протязі учбового року.

1-е - за вересень-жовтень учень повинен засвоїти свої вимоги до занять, під час і після занять: освоїти воду, уміти сквзати на грудях та

спині; не боятись занурюватися у воду.

2-е - за листопад-грудень вміти пропливати любим способом 10 м, виконувати рухи руками й ногами при плаванні кролем на грудях та спині.

3-є - за січень-березень вміти проплисти 25 м, кролем в повній координації, стартувати з води, приймати участь в іграх на воді. 4-е - за квітень-травень вміти пропливати 10 м брасом, стрибати у воду з тумбочки, робити повороти, приймати участь в змаганнях на дистанції 25 м.

Учні, які успішно виконали всі 4 вимоги та які проявили успіхи в навчанні плаванню, в святковій обстановці нагороджуються значком ОСВОДУ "Вмію плавати", а ті, які показали особливі успіхи в плаванні ще й грамотами спортклубу ВДПІ ім. М. Островського та агрегатного заводу.

Успішному виконанню вимог сприяє чітке поурочне планування, яке передбачало повідомлення учням коротких теоретичних відомостей про плавання, освоєння дітей з водою, вивчення плавання способом "Кріль на грудях".

На основі експериментальних даних були визначені засоби для розвитку рухових якостей, які забезпечують успішне оволодіння руховими навичками, необхідними для засвоєння техніки плавання, були згуртовані в комплексі спеціальних вправ з використанням тренажерних пристроїв і розподілені по чвертях.

Досвід організації занять в гуртках фізичної культури по розвитку рухових якостей у школярів молодших класів Вінницької ЗОШ № 32 може бути використаним в інших школах країни.

В комплексі включались загальнорозвиваючі, спеціально-підготовчі, змагальні вправи, а також спеціальні вправи на тренажерах з переважною направленістю на розвиток всіх основних рухових якостей. При цьому віддавалась перевага простим, доступним вправам, виконання яких не потребує особливих умов.

При розробці комплексів переслідувалась ціль послідовного розвитку рухових якостей. На початку увага акцентувалась на розвитку сили, по мірі її росту, планувався розвиток швидкісно-силових якостей, а в подальшому - бистроти.

Гнучкість потрібно розвивати на протязі перших трьох місяців занять, а далі потрібно оптимально підтримувати.

Відомо, надмірний розвиток гнучкості може привести до порушення постави та зниження статичної сили. Розвиток витривалості здійснювався на всіх заняттях, характер прояву якої видозмінювався в залежності від вирішених завдань на заняттях - швидкісної, силової, швидкісно-силової. Загальна схема розвитку рухових якостей наведена в таблиці.

ПРИМІРНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

| Розвиток якостей | Затрати часу на одному занятті на протязі учбового року | | | | | | | | | |
|------------------|---|----|----|-----|----|----|-----|----|----|--|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | |
| Сила | 20 | 20 | 20 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| Швидкісно-силові | - | - | - | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | |
| Бистрота | 10 | 5 | 5 | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| Спритність | 10 | 5 | 5 | 5 | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | |
| Гнучкість | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Витривалість | 10 | 10 | 10 | 15 | 20 | 20 | 15 | 10 | 10 | |

При плануванні об'єму вправ необхідно використовувати принцип індивідуального дозування фізичних навантажень, що визначає їх зміст, число повторень та інтервал відпочинку.

На основі багаторічного досвіду по розвитку рухових якостей нами розроблена і рекомендована трьохступенева програма для занять, в гуртках "оздоровчого тренування", заснованої на апробації варіантів навантажень, які відрізняються по періодичності, потужності та об'єму.

I-й варіант передбачає переважне використання вправ циклічного характеру (ходіння, біг, плавання та ін.), які проводяться безперервним методом на протязі 10-30 т.т. більше хвилин за допомогою навантаження, які складають 60-70- % МПК.

II-й варіант передбачає використання вправ швидкісно-силового характеру (набігання в бистрому темпі по сходам чи на гору, велотренування, рухливі та спортивні ігри, вправи з обтяженнями, опором, на тренажерах), які виконуються в інтервальному режимі. При цьому потужність навантаження чи темп виконання вправи досягає 80-85 % від максимальності цих величин, а тривалість інтервалів роботи - з 1,5 до 3 хв. Періоди роботи змінюються періодами відпочинку такої ж тривалості. Число вправ не перевищує 5-10, число повторень 3-5.

В III-му варіанті використовується комплексний підхід до використання фізичних вправ, які стимулюють як аеробну, так і анаеробну продуктивність, які вдосконалюють рухові якості. Наш досвід показав, що оптимальний оздоровчий ефект спостерігається тільки при використанні фізичних вправ, раціонально збалансованих на направленості, потужності і об'єму у відповідності з індивідуальними можливостями організму тих, які змагаються.

Нижче пропонуємо плани-конспекти, які пройшли апробацію на 72

заняттях і можуть бути використані вчителями в різних варіантах в залежності від умов занять, наявності обладнання і підготовленості учнів. Матеріал кожного заняття рекомендується повторювати по 2-3 рази в залежності від ступеня засвоєння його школярами.

Заняття по плаванню складаються з трьох частин: підготовчої (вводної), основної та заключної.

Завдання підготовчої частини:

організація групи; пояснення завдань заняття; функціональна підготовка організму до освоєння завдань основної частини заняття.

Тривалість - 10 хвилин.

Засоби: різновиди ходьби та бігу; загальноорозвиваючі та спеціальні справи; імітаційні (вправи на поверхні), по характеру виконання, темпу і координації рухів подібні з елементами техніки плавання.

Завдання основної частини заняття:

освоєння з водою, подолання почуття боязні води; навчання техніці плавання кролем на грудях та спині, брасом; навчання старту й поворотам.

Тривалість - 40 хвилин.

Засоби: вправи для засвоєння з водним середовищем ("поплавець", "Медуза", "Зірочка", "стріла"); різноманітні види стрибків; ходьби, бігу у воді; вправи для навчання диханню у воді; підводячі й підготовчі вправи для засвоєння техніки плавання спортивними способами; рухливі ігри на воді.

Завдання заключної частини: поступове функціональне зниження навантаження і приведення у відносно спокійний стан організму дітей, які змагаються; загальні, групові чи індивідуальні зауваження по заняттю, перевірка та пояснення домашнього завдання.

Тривалість - 10 хвилин.

Засоби: відновлюючий масаж (на електромасажері "Тонус - АМ-1" і апараті для масажу), спеціальні, вправи на розслаблення, спокійні рухливі ігри на поверхні, вправи з домашнього завдання.

Особливістю побудови занять загальної та спеціальної фізичної підготовки було те, що в м'якоструктурі занять наявних акцентів в складі різних частин не спостерігалось. Завдання кожної частини логічно доповнювали одне одного, вирішуючи одне глобальне завдання - вирівняти "западання" в розвитку різних рухових якостей школярів і довести загальний рівень їх рухової підготовленості до вимог відповідного стану тренуваності.

Тривалість занять також 60 хвилин.

На відміну від засобів, які використовують для плавальної підготовки, на завданнях ЄФП домінують вправи з переважною направленістю на розвиток рухових якостей, які сприяють оволодінню технікою плавання.

Як показали, данні експерименту, в часовому аспекті це відношення може бути слідуєчим: загальнорозвиваючі вправи на 15-20 %, спеціальні (імітаційні) вправи 20-25 %, вправи на тренажерах - 30-35 %, рухливі ігри та спеціальні вправи - 25-30 %.

Методичні рекомендації по ефективному використанню загальнорозвиваючих і спеціальних вправ та рухливих ігор на воді надаються в рекомендованій літературі. Ми не зупинимось на деяких парадах в приміщенні на заняттях ЄФП тренажерних пристроїв:

- заняття на тренажерах можна проводити в любий час, але не раніше чим через дві години після прийняття їжі і за дві години до сну;

- пояснити школярам, що заняття на тренажерах ефективні в тому випадку, коли вони будуть виконувати кожен день ранкову гігієнічну гімнастику;

- після виконання вправ на кожному тренажері необхідно на протязі 1-1,5 хвилини відпочити, розслабити м'язи, пройтись. Вправи виконуються ритмічно, без лишніх навантажень на серце та легені, дихання при виконанні вправ повинно бути глибоким і без затримки. Навантаження збільшується поступово:

- оскільки вправи на силових тренажерах дають значне фізичне навантаження потрібно здійснювати систематично медичний контроль, а вчителю на протязі всього заняття вести візуальні спостереження за самопочуттям дітей, які займаються;

- так як вправи на тренажерах на протязі трьох хвилин еквівалентні звичайній гімнастиці на протязі 30 хвилин (А. К. Романовський, Л. С. Глузман, 1984), необхідно знати, що дозування навантаження на тренажерах повинно бути індивідуальне в залежності від степені підготовки та індивідуальних особливостей дітей, які займаються;

- в вправах на тренажерах, які потребують проявів витривалості в рухах циклічного характеру, необхідно дозувати навантаження в такій послідовності:

- а) на протязі 1-2 хв. виконуються вправи з інтенсивністю 50 % від максимальної - розсипне навантаження;

- б) на протязі 1-2 хв. з інтенсивністю 75 % від максимальної - тренувальне навантаження;

- вправи на тренажерах типу "Грація", "Диск здоров'я" та інші краще виконувати під музику. Вона допомагає розслабитися і зробити рухи більш ритмічними;

- температура в приміщенні повітря, де встановлені тренажери повинна не перевищувати 17-20 градусів С, вологість - 30-35 % перед заняттям рекомендується провітрювати приміщення.

Визначивши цілі і завдання кожного періоду спортивного тренування, вчитель приступає до складання річного учбового плану в якому вказує розділи і зміст занять, кількість годин на їх проходження. Наведено примірне планування занять гуртка фізичної культури (з досвіду роботи Вінницької ЗОШ № 32).

В цілях інтенсифікації учбово-виховного процесу по розвитку рухових якостей і вдосконалення функціональних можливостей учнів в роботі гуртка фізичної культури широке примінення знайшов метод колового тренування.

Є декілька варіантів колового тренування (більш чи менш важких, різних по об'єму, інтенсивності та загального навантаження на організм дітей, які займаються).

Як показав досвід роботи гуртка у Вінницькій ЗОШ № 32, найбільш ефективними були три варіанти колового тренування.

Перший варіант.

В залі чи на майданчику відмічають по колу від 4 до 10 місць-станцій. Для занять на кожній станції підбираються не потрібуючі страхування, добре знайомі учням вправи (загальнорозвиваючі, спеціально підготовчі чи на тренажерах), вибірково здійснюючі на деякі групи м'язів та сприяючі розвитку рухових якостей відповідно віку учнів. Послідовність зміни вправ при переході від одної станції до іншої повинна бути встановлена з таким розрахунком, щоб кожна послідуєча вправа була полегшена по відношенню до попередньої, викликало переважний вплив на розвиток даної якості та по чергово притягувало до роботи різні групи м'язів. Примірна послідовність у виборчому впливі вправ на різні групи м'язів може бути така: вправи для ніг, для спини, для рук, для черевного пресу і далі в такому ж порядку.

У відповідності з наміченими вправами на станціях підготовлюється необхідний інвентар. Число снарядів залежить від характеру вправ та кількості тих, які займаються. Різні станції можуть знаходитися біля гімнастичних лавок, матів та доріжок для акробатичних вправ, гімнастичних стінок, шестів та канатів для лазання.

Якщо заняття проводяться на відкритих майданчиках, то потрібно використовувати мішені для метання в ціль, яму для стрибків, снаряди гімнастичного майданчика.

Після того, як вчитель пояснить та покаже вправи, які повинні виконуватись на кожній станції, групи учнів розходяться по місцям заняття, очікують там сигналу до початку виконання вправ. По сигналу група починає виконувати вправи, які вказані для занять на даній станції. На вправи відводиться приблизно 30 секунд. Рухи виконуються в довільному темпі,

але спокійно. Особливу увагу слід приділяти точності та згоді дій.

Після 30 секунд вчитель подає новий сигнал і кожна з груп переміщується на слудіючу станцію по колу. На перехід відводиться від 20 до 30 секунд. Цей час використовується для відпочинку. Потім кожна група виконує свої вправи на новому місці занять.

Примінюючи перший варіант колового тренування, можливо побудувати заняття на основі ігрових комплексів, які складаються з 3-4 спеціальних підібраних ігор. Ігрові комплекси побуджують учнів активно виконувати різносторонньо впливаючі на організм загальнорозвиваючі вправи, які пов'язані з проявом різних рухових якостей. Крім того вони мають виховне значення: привчають до взаємовідповідальності чи взаємопідтримки в групі, команді, сприяють прояву творчої активності, ініціативи, викликають яскраві позитивні емоції, добре впливають на психіку дітей. Учні накопичують знання та вміння для самостійної організації ігор в невеликих групах у себе вдома, в дворі, на майданчиках.

Кожна гра, яка включається в комплекс, сприяє вихованню одного чи декількох фізичних якостей. При цьому передбачається можливість виборчого впливу деяких ігрових дій на основні м'язеві групи. В цілому ігрові комплекси сприяють підвищенню рівня загальної та ігрової витривалості у дітей, які займаються.

Для примінення ігрових комплексів учні діляться на 3-4 групи. Вони розміщуються в спеціально відведених місцях, де знаходяться виділені вчителем помічники. Помічники проводять ігри, підраховують очки та слідкують за порядком.

По сигналу вчителя кожна група починає свою гру. По слідуєщому сигналу групи міняються місцями. Помічники залишаються на своїх місцях, приймаючи нову групу. Так групи послідовно переходять від одної гри до іншої. Під час переходу й приготування до нової гри (одна-дві хв.) учні, мають можливість для відпочинку.

Ігри проводяться "почасово" чи на встановлену кількість основних ігрових дій.

Таким чином, складаються умови для відносно точної регламентації навантаження відповідно віку і підготовленості учнів. В середньому за 15-20 хвилин учні встигають провести на різних місцях по 3-4 різних гри. Комплекси дозволяється складати з ігор з поділом і без поділу учасників на команди.

Другий варіант

Особливості цього більш складного варіанту колового тренування порівнюючи з першим заключаються в тому, що деякі учні повторюють на

кожній із станцій не визначену вчителем кількість рухів, а стільки, скільки вони зуміють виконати на протязі встановленого часу. Само собою зрозуміло, що учні, намагаючись збільшити кількість повторень кожної з вправ, в той же час слідкувати за правильним і точним їх виконанням, тобто здійснювати самоконтроль. Таке вміння здійснюється в результаті багаторазових самостійних занять фізичними вправами. Тобто даний варіант колового тренування потрібно проводити не раніше, чим на 2-3 році занять учнів в гуртку. На початку за правильністю виконання вправ може слідкувати сам вчитель чи визначені ним "судді" із добре підготовлених учнів. Потрібно застосовувати оцінку по п'ятибальній системі чи по системі, прийнятій в гімнастичних змаганнях. Це може стати доброю суддівською практикою для учнів. Зараховуються тільки ті рухи, які отримали позитивну оцінку. На обов'язки суддів лежить також підрахунок кількості повторень.

Третій варіант.

На відміну від перших двох, третій варіант не встановлює час виконання вправ на кожній станції і час переходу від одної станції до іншої. Враховується тільки загальний час проходження всього кола(чи час повторного проходження кола). Учні чітко і правильно виконують на кожній станції точно встановлену кількість вправ і потім самостійно переходять на слідуючу станцію, намагаючись як можна швидше пройти весь круг. Щоб не було затримки при переході від одної станції до другої, а також при проходженні кола в порядку змагань між кількома учасниками, потрібно підготувати паралельні доріжки і декілька снарядів (тренажерів) на кожній станції, щоб скласти можливість обгону.

Заняття по третьому варіанту потребують від учнів, які займаються більшої організованості та зрозумілості. Крім того, проходження одного чи декількох кругів пов'язане із значним навантаженням. Тобто третій варіант колового тренування приміняється тільки з учнями 3-4 року навчання в гуртку. В коловому тренуванні даного типу успішно розвиваються всі рухові якості, в тому числі швидкісна сила, силова і швидкісно-силова витривалість.

В коловому тренуванні дозволяється використання додаткових завдань. В якості додаткових завдань дітей, які займаються, рекомендуються вправи, які сприяють розвиткові різних рухових дій. При підборі допоміжних вправ враховується також їх вплив на ті групи м'язів, які корисні для кращого засвоєння основної вправи, яку вивчають на уроці, чи на ті, які отримують недостатнє навантаження при виконанні основної вправи.

Вправи для розвитку рухових якостей, які включені в допоміжні завдання, дозволяється вибирати з тих, які відомі учням по заняттям колового тренування. Порядок виконання допоміжних вправ слідуючий. Закінчивши основну вправу учень, перед тим як приступити до повторного її виконання, проробляє на деяких місцях декілька допоміжних вправ під наглядом контролерів з активу. Кількість цих вправ розраховується так, щоб учні не запізнювались з повторним виконанням основної вправи.

Якщо на уроці виконуються одночасно декілька основних вправ (одна рука займається на тренажерах силового характеру, друга - швидко-силового, третя - для розвитку спритності), то біля кожного снаряду приміняється свій перелік додаткових завдань.

Заняття в групах повинні будуватися на основі максимальної активності та самостійності учнів. Між тим у багатьох учителів активність і самостійність школярів проявляється тільки тоді, коли поряд з ними стоїть вчитель, і робота зупиняється чи стає неухажною, як тільки він відійшов від групи.

Заняття повинні носити учбово-тренувальний характер. Це означає, вони повинні давати достатнє загальне фізичне навантаження учнів, включати навчання і тренування. Важлива умова для цього - достатнє (по часу чи по кількості) виконання чи повтор вправ. Якщо на навчальному уроці можна обмежитись 3-4 вправами для закріплення вивченої дії, то на занятті в гуртку їх кількість доходить до 15-20.

Важливою особливістю занять гуртка являється залежність їх змісту і методики від періоду тренування. Заняття в різних періодах тренування повинні значно відрізнитися по своїм завданням, змісту і методикам проведення.

Приведені приклади особливостей занять гуртка фізичної культури і їх відмінності від уроку фізкультури необхідно враховувати вчителю при організації і проведенні зі спортивною направленістю.

III.3. МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА РІВНЕМ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ І ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В ГУРТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Заняття в гуртку фізичної культури передбачає обов'язкове примінення медико-педагогічного контролю, який дозволяє обговорювати ефективність учбового процесу і вносить в нього необхідні корективи, тобто керувати процесом. Виділяють слідуючі види контролю: поетапний, потоковий, оперативний.

Для ефективності процесу розвитку рухових якостей приміняють поетапний контроль, ціль якого - виявити зміни в рівні прояву рухових

якостей під впливом відносно довгого періоду занять (один-два місяці). Рівень розвитку рухових якостей можна оцінити за допомогою спеціальної апаратури чи вправ-тестів. Щоб отримати повну та своєчасну інформацію з динаміки вдосконалення фізичних якостей, вчителю необхідно приміняти контрольні вправи - експрес-тести, які легко виконуються в умовах школи, не потребують спеціального розучування, прості та доступні учневі любого віку. Систематичне використання експрес-тестів дозволяє характеризувати рухову підготовленість на всіх етапах навчання школяра, вносити виправлення в процес розвитку рухових якостей.

Оперативний контроль за рівнем розвитку рухових якостей проводиться за допомогою контрольних випробувань, передбачених програмою занять (біг на 30 м з високого старту, стрибок в довжину з місця, біг на протязі 6 хв., підтягування у висі, згибання та розгибання рук в упорі та інше).

Вчитель фізичної культури аналізує підсумки проведення випробувань та приймає міри до усунення виявлених недоліків, а показані школярами результати доводять до відома педагогічного колективу та батьків.

Для контролю за динамікою рухової підготовленості та інших її показників, необхідно сприяти результати тестування кожного учня з контрольними нормативами по ЗФП вказані в таблиці та технічній підготовці по плаванню (таблиця).

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ПО ЗФП УЧНІВ ПЕРШОГО РОКУ ЗАНЯТЬ

| Вправи | Хлопчики | | | Дівчатка | | |
|---|----------|-------|--------|----------|-------|--------|
| | відм. | добре | задов. | відм. | добре | задов. |
| Біг 30 м (бистрота, сек.) | 6,1 | 6,3 | 7,5 | 7,1 | 7,4 | 7,8 |
| Біг 3x10 м (спритність, сек.) | 10,2 | 10,5 | 10,8 | 10,5 | 10,8 | 11,0 |
| Біг 300 м (витривалість, сек) | 75 | 80 | 85 | 83 | 85 | 90 |
| Стрибки в довжину з місця (швидкісно-силові якості, см) | 125 | 120 | 115 | 120 | 115 | 110 |
| Метання м'яча (швидкісно-силові якості, метрів) | 20 | 15 | 10 | 15 | 13 | 10 |
| Динамометрія кисті м'язева сила, кг) | 15 | 13 | 10 | 13 | 11 | 9 |

Тестування повинно бути використано учнями з ціллю самоконтролю. По індивідуальній карті школяр зможе самостійно та систематично вести облік динаміки рухової підготовленості, визначити протилежні та підсумкові зрушення в рівнях розвитку рухових якостей, зрівнюючи вихідний показник (наприклад, вересень), взятий за 100 %, з кінцевим (травень) чи проміжним (в кінці першої, другої чи третьої чвертей).

Перед кожним учнем ставлять конкретні завдання по покращенню кількісного та якісного показників, пропонуються засоби для самостійних занять. В свою чергу, індивідуальна робота з картою дає можливість вчителю швидше побачити недоліки в руховій підготовленості учнів відповідним чином планувати учбову роботу, оцінювати рівень зрушень та систематично керувати динамікою цих зрушень. Таким чином, тестування виходить за межі простого контролю та перевірки, стає одним із дійсних стимулів педагогічного впливу на вдосконалення рухової підготовленості учнів.

Проведенню контрольних випробувань повинна передувати широка пояснювальна робота серед учнів, які займаються. Учні повинні бути зрозумілою цілю занять сформувані сильне, гнучке, рухливе тіло, навчитися добре володіти ним, спортивною технікою плавання та досягати високих спортивних результатів. Примінення експрес-тестів дає вчителю конкретний матеріал для вказування школярам самих загальних та простих шляхів досягнення поставлених завдань.

Приймаючи до уваги тісний зв'язок деяких простих для виміру морфо-функціональних показників з параметрами загальної фізичної працездатності (вік, маса тіла, ЧСС, АТ, ср. вимірені в стані спокою дозволяється прогнозувати фізичний стан учнів оптимального для розвитку рухових якостей. Випробувана ними методика Е. А. Пирогової, Л. Я. Јващенко, Н. П. Старко (1986) на молодших школярах з достатньою ефективністю прогнозувати максимальну працездатність по показнику максимальної потужності навантаження та рівню фізичного стану. Максимальна потужність, роботи визначаються по слідуєчій формулі:

макс. (Вт.) = 700 - 3 ЧССп - 2,5: АДсер.п. - вік + 0,28 маса тіла, де п - показник, виміряний в стані спокою. Середня помилка вимірювань знаходиться в діапазоні = 12 %. Коефіцієнт кореляції складає 0.841 (P 0,001).

Важливим є для вчителя правильно розрахувати величину інтенсивності фізичних навантажень в різні періоди учбово-тренувальної роботи. Найбільш розповсюдженою в останній час є методика розрахунку тренувального навантаження в такій послідовності:

- до початку занять (краще вранці в стані спокою) виміряти пульс -

ЧССп:

- зразу після виконання тренувальних вправ одного з серії таких вправ визначити пульс роботи - ЧССр;

- вирахувати відносний робочий пульс в % від максимальної ЧСС-
%ЧССмакс

$$\% \text{ ЧСС макс} = \frac{\text{ЧССр}}{\text{ЧСС макс}} \times 100 \%$$

(приблизно ЧСС макс = 220 - вік в роках)

- ЧССр - пульс, виміряний зразу після роботи за перші 10 сек. та перерахований на хвилини;

- визначити відносний робочий приріст пульсу, який характеризує інтенсивність навантаження в % - ЧССорп

$$\text{орп} = \frac{\text{ЧСС рп} - \text{ЧСС}}{\text{ЧССрз}} \times 100 \%$$

ЧССрп - робочий приріст, тобто різниця між пульсами після роботи і в спокою, ЧССр - пульс роботи; ЧССсп - пульс спокою.

- Визначити пульсовий робочий резерв - ЧССрз.

ЧССрз - різниця між ЧССмакс - ЧССп

- Для визначення інтенсивності навантажень використовується три показники: пороговий пульс, піковий та середній.

Порогова ЧСС - це найменша ЧСС, при якій досягається тренувальний ефект. Наприклад, для тренування витривалості відносна ЧСС може складати 75 % від ЧССмакс.

Пікова ЧСС - це найбільший пульс, який не повинен бути перебільшенням в процесі тренування.

Середня ЧСС - це пульс, який відповідає середній інтенсивності навантаження даного тренувального заняття.

III.4. МЕТОДИЧНІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ НА ЗАНЯТТЯХ ГУРТКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Важливою умовою ефективності організації роботи гуртка є систематичне роз'яснення та пропаганда фізкультурно-оздоровчих міроприємств, які проводяться гуртком. На зборах батьків потрібно систематично пояснювати зміст та значення повноцінного рухового режиму учнів, які займаються в гуртку фізичної культури, їх досягнень в укріпленні

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ПО ПЛАВАННІ (перший рік занять)

| Учебні нормативи | Технічна оцінка | | |
|-------------------------------|------------------------------|---------------------------------|---|
| | дівчатка | | |
| | відмінно | добре | задовільно |
| Плавання кролем на грудях | 25 м б/ч | 15 м б/ч | 10 м б/ч |
| Плавання кролем на спині | 25 м б/ч | 15 м б/ч | 10 м б/ч |
| Плавання брасом | 10 м б/ч | 5 м б/ч | --- |
| Спад у воду | стоячи на бортику | із положення присіду на бортику | стоячи на бортику |
| Повороти при плаванні: | | | |
| кролем на грудях | закритий поворот "маятником" | відкритий поворот "маятником" | відкритий поворот з 2-3 гребкових рухів |
| кролем на спині | закритий поворот "маятником" | відкритий поворот "маятником" | відкритий поворот з 2-3 гребкових рухів |
| брасом | --- | --- | --- |
| Старти: | | | |
| при плаванні кролем на грудях | зі стартової тумби | з бортика | з води |
| брасом | --- | --- | --- |
| кролем на спині | із води в групуванні | із води | поштовхом одною ногою |

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ПО ПЛАВАННІ (перший рік занять)

| Учбові нормативи | Технічна оцінка | | |
|---|---------------------------------|----------------------------------|---|
| | хлопчики | | |
| | відмінно | добре | задовільно |
| Плавання кролем на грудях | 25 м б/ч | 20 м б/ч | 15 м б/ч |
| Плавання кролем на спині | 25 м б/ч | 20 м б/ч | 15 м б/ч |
| Плавання брасом | 15 м б/ч | 10 м б/ч | 5 м б/ч |
| Спад у воду | стоячи на стартовій тумбі | стоячи на підви- щенні | стоячи на підвищенні |
| Повороти при плаванні: | | | |
| кролем на грудях | закритий поворот "маятником" | відкритий поворот "маятником" | відкритий поворот 2-3 гребкових рухів |
| кролем на спині | закритий поворот "маятником" | відкритий поворот "маятником" | відкритий поворот з 2-3 гребкових рухів |
| брасом | --- | --- | --- |
| Старти: при плаванні кролем на грудях | зі стартової тумби | з бортика | з води |
| брасом | зі стартової тумби | з бортика | з води |
| кролем на спині | із води в групуванні | з води | поштовхом одною ногою |

здоров'я, підвищенні рівня рухової підготовленості, спортивних досягнень за допомогою регулярних занять фізичними вправами.

Вчитель фізичної культури та лікар школи повинні використовувати батьківські збори для роз'яснення важливості гуртка фізичної культури в підвищенні розумової та фізичної працездатності дітей, озброїти батьків методикою контролю за виконанням дітьми фізичних вправ.

Виконання сучасних вимог методики проведення фізкультурно-оздоровчих міроприємств в процесі занять гуртка фізичної культури в поєднанні з чітким медичним контролем, суворим виконанням санітарно-гігієнічних норм допомоги виконати соціальне значення завдання школи по укріпленню здоров'я дітей.

Припускаючи відому творчість викладача в проведенні занять, необхідно вимагати виконання деяких загальних правил при його побудові. До таких правил слід віднести:

1. Вправи, які відбираються для занять, повинні продовжувати роботу, проведenu на попередніх заняттях та підготовлювати на наступних.

2. Об'єм матеріалу повинен відповідати часу, відведеному на заняттях та силам учнів. Кількість вправ не повинна бути великою.

3. Потрібно визначити, які нові вправи чи нові елементи техніки чи тактики спорту потрібно включити в заняття і в якому місці їх помістити.

4. Потрібно визначити, в яких вправах будуть закріплюватись раніше сформовані вміння та навички (спеціальне тренування).

5. Зміст занять повинен бути таким, щоб вправи здійснювали вплив на всі групи м'язів, всі органи і системи органів учнів.

6. На початку заняття потрібно помістити вправи, які організують групу для занять та підготовують організм учнів до наступного навантаження на уроці.

7. Вивчення техніки чи вдосконалення техніки вправ потрібно розміщувати безпосередньо після підготовчих вправ, поки увага, нервова та м'язова системи організму учнів не втомлені.

8. Заняття в цілому повинно сприяти підвищенню загальної працездатності учнів. Спеціальні вправи на витривалість потрібно давати після вивчення техніки нових вправ, ближче до кінця занять. На заняттях повинна передбачатись прогресуюче фізіологічне навантаження на організм учнів, які займаються.

9. Після силових вправ чи важких по складності координації, як потребують напруження уваги, потрібно передбачати вправи легкі і які не потребують сконцентрованої уваги.

10. Заняття закінчувати легкими заспокійливими вправами.

11. На протязі всього заняття необхідно забезпечити позитивний

емоційний стан учнів.

Успіх вирішення завдань, які стоять перед гуртками, в основному обумовлений методично грамотною організацією самостійних занять школярів в рамках роботи гуртка та поза організованих занять, які проводяться вчителем. Самостійні заняття школярів повинні плануватися, організовуватися, контролюватися та управлятися на научній основі у відповідності з сучасними вимогами сучасної системи фізичного виховання.

Планування самостійної роботи школярів (СРШ) - найбільш важливий етап управління СРШ. Нечіткість та помилки в плануванні, всевідповідність об'ємів та інтенсивності навантаження фізичної підготовленості школярів можуть привести до непередбачених наслідків.

Плануючи самостійну роботу для отримання оздоровчого ефекту і розвитку рухових якостей, які сприяють покращенню функціональних можливостей організму школярів, необхідно виконувати наступні методичні вказівки:

1. Складати план самостійних занять потрібно у відповідності зі станом здоров'я, рухової підготовленості та фізичним розвитком школярів.

2. План занять повинен містити спеціальні вправи для основних груп м'язів та систем організму.

3. Вправи, які пропонуються повинні бути доступними для виконання та постійно мінятися.

4. Навантаження потрібно поступово збільшувати до рівня оптимальної адаптації організму до загальної діяльності.

5. Самостійні заняття плануються з врахуванням загального фізичного навантаження в режимі навчального дня та виконання домашніх завдань на уроках фізичної культури.

6. Виконання завдань повинно передбачати чітко виконання правил техніки безпеки.

7. Необхідно передбачати використання чітко розроблених систем самоконтролю, яка гарантує безпеку засобів, які використовують в фізичній культурі та спорту.

8. Самостійні заняття повинні сприяти збільшенню загального рухового режиму, який сприяє прискореному розвитку рухових якостей і нормалізації функціональних зрушень.

9. Самостійні заняття необхідно поєднувати з широким використанням натуральних сил природи і чітко розробленою системою загартовуючих засобів.

10. Самостійні заняття потрібно планувати систематично, без переривів в період літніх і зимніх канікул.

Для того, щоб колове тренування приносило найбільшу ефективність

- в розвитку рухових якостей, необхідно виконувати такі методичні правила
- простоти, доступності і безпечності;
 - повторності та успішності;
 - послідовності та всестороннього впливу вправ;
 - дозування навантаження.

Слідуванню правилу простоти, доступності та безпеки заключено в тому, що для колового тренування вчитель повинен підбирати комплекси (програми) доступних молодшому шкільному віку, елементарних, технічних нескладних вправ, які не потребують страхування чи допомоги зі сторони вчителя чи дітей, які займаються. Правило повторності та циклічності потребує, щоб комплекси вправ повторювались без змін на протязі 4-6 занять (після чого вони можуть частково чи повністю змінюватися), щоб кожна вправа виконувалась подібно таким циклічним рухам, як наприклад, ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді. Виконання вправ циклічно: серіями, з невеликим інтервалом найбільше корисно для розвитку рухових якостей.

Правило послідовності та різнобічності впливу вправ заключається в тому, що вправи підбираються з врахуванням комплексного розвитку фізичних якостей і послідовного впливу на різні групи м'язів (одна з основних м'язевих груп працює, інша - відпочиває). В результаті проходження кола учні повинні отримувати різновидний та всесторонній вплив, направлений на підвищення рівня рухових якостей та укріплення систем та функцій організму.

Правило чередування навантаження та відпочинку лежить в самій основі послідовного виконання ряду вправ по колу і невеликими інтервалами між ними, необхідними для переходу від однієї станції до іншої та для відпочинку.

Вправи для розвитку сили потрібно виконувати в межах можливостей учнів, а потім повинен бути наданий відпочинок, достатній для повернення витраченої енергії. Під час відпочинку рекомендується спокійна ходьба, вправи на розслаблення працюючих м'язів і т. д.

Перед вправами для розвитку швидкості, а також між повторами таких вправ необхідно передбачати достатній відпочинок, бажано в активній формі.

Вчителю необхідно знати, що вплив багатьох вправ залежить від способу їх виконання. При помірному темпі і виконанні з інтервалами вони служать розвитку сили; при швидкому виконанні тієї ж вправи покращують швидкісну силу, а при довгому, рівномірному виконанні вони являються засобом розвитку загальної витривалості.

При третьому варіанті колового тренування, який проводиться на

бистрому проходженні, одного чи декількох кругів, навантаження може бути дуже високим і втомленим здаються всі частини тіла. Тобто в кінці комплексу також передбачається достатній відпочинок.

Потрібно рахувати нормальним явище, якщо після проходження кола пульс учнів підвищується до 140-160 ударів за хвилину. До кінця паузи для відпочинку частота пульсу повинна знижуватися до рівня, який набагато перевищує норму в стані спокою.

Як правило, комплекс колового тренування складає 4-10 вправ, тобто в коло входять від 4 до 10 станцій. Тривалість виконання вправ на кожній станції повинна бути в межах 20-30- секунд, а тривалість переривів та відпочинку при переході від одної вправи до іншої на початку досягає 30 секунд, а потім поступово скорочується до 20, 15 і 10 секунд. Це значно підвищує загальне фізичне навантаження на заняттях. Тривалість колового тренування в цілому (по будь-якому з трьох варіантів) може бути доведена до 15-20 хвилин.

При включенні в колове тренування ігор потрібно враховувати, що на кожну з них витрачається від 3 до 6 хвилин.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абаєв О. К. - Для самостійних занять фізичними вправами в школі (Ф. К. в школі 1983 № 12 с. 22).
2. Олександрова Л. І. Оздоровче та виховне значення фізичного виховання (Гігієна та санітарія, 1961, - № 1, с. 50).
3. Андреев С. Н. Разом з батьками (Ф. к. в школі, 1985 - № 2, ст. 39).
4. Артемчик В. А. Тренажери для розвитку рухових якостей (Ф. к. в школі, 1983 - № 4, с. 15).
5. Белякова П. Г. Фізкультура, грація, постава (1979, ст. 43).
6. Бесонова Н. М. Оцінка ефективності навчання школярів в спортивних класах (1983 р.).
7. Берездин Г. В. Час активного відпочинку в 4-8 класах (Ф. К. в школі, 1980 № 8, ст. 45; № 12, с. 43).
8. Богословський В. П. - Комплексна програма фізичного виховання школярів 1-11 класів загальноосвітньої школи (Ф. к. в школі, 1985 № 6, ст. 19).
9. Боднар Н. І. В режимі шкільного дня (Ф. к. в школі, 1983, № 10, с. 30).
10. Борисенко А. Ф. В режимі учбового дня (Ф. к. в школі, 1977, № 2, ст. 35).
11. Борисенко А. Ф. На великих перервах (Ф. к. в школі, 1977, № 3, с. 42).
12. Волков В. В. Фізкультурно-оздоровча робота в режимі учбового дня для школярів. Брянськ, 1969, с. 42).
13. Гиренко Г. Т. Фізична культура вихідного дня. Київ, 1963, с. 24).
14. Гусак Ш. З. З гантелями (Ф. к. в школі, 1982, № 10, с. 19).
15. Гусак Ш. З. З резиновим амортизатором (Ф. к. в школі, 1983, № 3, с. 25).
16. Зав'ялов Л. К. З допомогою технічних засобів (Ф. к. в школі, 1984, № 6, с. 17).
17. Калашніков Г. А. Фізкультурні міроприємства в режимі дня школи (Ф. к. в школі, 1972, № 5, с. 29).
18. Куц О. С. Скібенко З. С. Форми і методи агітації і пропаганди фізичної культури і спорту в школі (К, 1988, с. 28).
19. Куц О. С., Леонова В. А. Тренажери в заняттях на великих перервах. Вінниця. ВДПІ, 1989, с. 78.
20. Куц О. С., Леонова В. А. Школа рухової активності. Вінниця, ВДПІ, 1989.
21. Куц О. С., Леонова В. А. Тренажери в заняттях гуртка фізичної культури. Вінниця, ВДПІ, 1990, с. 92).
22. Куц. О. С. Особливості змісту фізичного виховання школярів в умовах підвищеної радіоактивності. К. Континент, 1994, с. 143.
23. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Вінниця, ВДПІ, 1995, с. 113).
24. Леонова В. А. Розвиток рухових якостей школярів за допомогою тренажерів. Методичні рекомендації, Вінниця, 1988, с. 96).
25. Лисицька Г. С. Ритмічна гімнастика, (1985, с. 12)

ЗМІСТ

| | | |
|---|----|-----------|
| Вступ | | |
| До питання про застосування тренажерних пристроїв..... | 3 | |
| Розділ I. | | |
| Розв'язок рухових якостей школярів за допомогою тренажерів в класно-урочній формі занять: | | |
| 1.1. Зміст і особливості методики розвитку рухових якостей..... | 11 | |
| 1.2. Педагогічний контроль за рівнем розвитку рухових якостей - важлива умова підвищення ефективності учбового процесу по фізичному вихованню школярів..... | 17 | |
| 1.3. Домашнє завдання - важлива форма організації удосконалення рухових якостей школярів..... | 21 | |
| 1.4. Рекомендації до складання програм спеціальних фізичних вправ..... | 23 | |
| Розділ II. | | |
| Тренажери в заняттях на великих перервах..... | | 41 |
| 2.1. Фізичні вправи та рухливі ігри на великих перервах - важлива форма фізичного виховання школярів..... | 41 | |
| 2.2. Організація занять фізичними вправами та рухливими іграми на великих перервах..... | 42 | |
| 2.3. Планування та зміст фізичних вправ і рухливих ігор на великих перервах..... | 46 | |
| 2.4. Методичні вимоги до організації та проведення рухливих ігор на великих перервах..... | 49 | |
| Розділ III. | | |
| Тренажери в заняттях гуртка фізичної культури..... | | 75 |
| 3.1. Організаційні основи роботи гуртка фізичної культури | | |
| 3.2. Зміст роботи гуртків фізичної культури..... | 78 | |
| 3.3. Медико-педагогічний контроль за рівнем розвитку рухових якостей і фізичної працездатності школярів, які займаються в гуртку фізичної культури..... | 88 | |
| 3.4. Методичні вимоги до організації навчально-виховного процесу на заняттях гуртка фізичної культури..... | 91 | |