

programs in the physical education of high schoolgirls. *Physical Activity Review* 2018; 6: 144-150. DOI: 10.16926/PAR.2018.06.19

6. Tsos A., Sushchenko L., Bielikova N., Indyka S. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016; 16(3): 1008–1011. DOI: 10.7752 /jpes.2016.03159

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-9>

КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ В СТРУКТУРІ ЗАНЯТЬ З РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ

Григоренко Г. В.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри методик викладання
спортивно-педагогічних дисциплін
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

Григоренко Д. П.

*асистент кафедри методик викладання
спортивно-педагогічних дисциплін
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

Голубцов І. С.

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Донецька область, Україна*

Фізичне виховання в освітній сфері, як складова частина загальної системи освіти, має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного здоров'я учнів, особистісно орієнтованого формування їх культури здоров'я, розумової, рухової та психосоматичної діяльності, підготовки до активного життя. Означений підхід повинен здійснюватись на засадах принципів індивідуалізації, пріоритету оздоровчої спрямованості навчання й виховання, широкого використання можливостей освітньо-оздоровчого середовища, різноманітних форм, методів, здоров'ятворчих технологій фізичного виховання й оздоровлення учнів в умовах безперервності цього процесу, що досягається тільки в період керованого підходу до нього

[1]. Для виховання фізичних здібностей школярів великого значення набувають наукові розробки та практичне впровадження таких форм та методів занять, які надають можливість враховувати індивідуальні фізичні можливості учнів. Одним з таких є метод колового тренування, під час якого виконуються фізичні вправи, що спрямовані на комплексний розвиток рухових якостей учнів. Питанням його ефективності, методичним основам, підбору фізичних вправ для комплексів колового тренування та організації учнів на уроках під час їх виконання присвячені наукові роботи Т. Круцевич, О. Худолія, Б. Шияна [3, 5, 6]. Питання практичного впровадження означеного методу та узагальнення досвіду висвітлені у доробках М. Кривчак, Я. Псюк, Ю. Кіцул, І. Даньшина, В. Лісовського та інших.

Наше дослідження носить аналітичну спрямованість, мета якого полягає у теоретичному аналізі ефективності застосування колового тренування на заняттях фізичної культури у загальноосвітніх закладах. Учасниками дослідження були учні 8-9 класів (n=97) та вчителі фізичної культури.

Одним з досить ефективних у досягненні означеної вчителем мети, завдань уроків фізичної культури є колове тренування або так званий метод строго регламентованої вправи. Він застосовується на уроках, тренуваннях спортсменів та забезпечує моторну (рухову) щільність занять, яка визначається «співвідношенням часу, що витрачається учнями безпосередньо на рухову діяльність до всієї тривалості уроку» [3, с. 95]. Контрольні вправи-тести для учнів, які передбачені навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, надають можливість вчителю мати загальну характеристику фізичної підготовленості учнів та враховувати її під час формування рухових якостей, як ведучих, так і тих, що потребують вдосконалення [4].

Відповіді, що отримані нами при опитуванні учнів, вказують на те, що їх зацікавленість заняттями фізичної культури обумовлена: – різноманітними формами та методами проведення; – можливістю сприяти зміцненню свого здоров'я; – отриманням узагальненої інформації щодо сучасних фітнес-технологій; – вихованням самодисципліни та самовдосконалення; – змагальною частиною більшості уроків, як надають можливість самоствердження.

Форма організації занять за системою колового тренування передбачає розподіл учнів по «станціям», кількість яких визначається вчителем у конкретному класі, оптимальна кількість для великого кола – до 10 станцій, для скороченого – до 8. Враховується кількість учнів класу, які попередньо, відповідно стану їх психофізичного

розвитку, розподіляються на відділення у кількості не більше 5-7 учнів і будуть виконувати на станціях запропоновані вправи колового тренування. Станції розташовуються біля того спортивного знаряддя, яке вчитель запланував для використання під час уроку: драбини, канати, гімнастичні стінки, прилади для опорних стрибків, бруси – різнорівневі, паралельні, баскетбольні щити, нестандартне обладнання тощо. Вчитель повинен враховувати особливості фізичних показників учнів класу та у вправах використовувати ті рухові дії, які засвоєні на рівні умінь й навичок і потребують їх вдосконалення. Застосовується цей метод у основній частині уроку, але якщо на початку – учні проходять декілька кіл, наприкінці – одне коло.

В залежності від розділу навчальної програми (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри) педагог добирає такі доступні вправи, які можуть виконуватись учнями організовано, чітко, додержуючись правил безпеки під час їх виконання. Вправи, що пропонуються, виконуються у зазначеній вчителем послідовності за порядком означених станцій. Методичні рекомендації акцентують увагу на раціональний підбір фізичних вправ, що передбачають вплив на певні групи м'язів, які формують рухові навички та вміння учнів. Обов'язковою умовою колового тренування є чередування навантаження (до 15 секунд) та відпочинку (до 45 секунд з переходом) на кожній станції. Відслідковується також й динаміка зростання фізичної підготовленості учнів на кожному уроці за показниками від проведеного початкового максимального тесту (МТ) та повільно збільшуваного навантаження у кожній вправі комплексу (МТ/2 або МТ/3 тощо) до тестування на останньому уроці.

Найбільше розповсюдженим на уроках є інтервальний метод, який передбачає виконання вправ з інтервалами для відпочинку. Враховуючи фізпідготовку учнів, можливе підвищення обсягу навантаження за рахунок подолання збільшеної кількості кіл. Нормування навантаження забезпечує раціональний вплив фізичних вправ на організм учнів, а його ефект підсилюється контролем з боку вчителя та корегується з урахуванням фізичного стану учнів. Урок із застосуванням колового тренування закінчується короткочасним бігом у повільному темпі або спокійною ходьбою, вправами на відновлення дихання у русі. Вчитель акцентує увагу учнів на розвиток певних фізичних якостей та рекомендує для їх вдосконалення вправи, які вони повинні виконати вдома за системою колового тренування. Вчителем також визначаються параметри самоконтролю, які характеризують загальний стан організму школярів під час самостійних занять фізичними вправами або спортивними іграми в позаурочний час.

Ми спостерігали за учнями 8-9 класів під час уроків фізичної культури із застосуванням комплексів вправ колового тренування, а після їх закінчення проводили вибіркові опитування щодо їх ставлення до таких уроків. Відповіді респондентів ми умовно згрупували наступним чином: – отримую задоволення від занять фізичною культурою – 25,8 %; – навчаюсь самовдосконаленню – 22,7 %; – вдячність за допомогу та підтримку вчителю та однокласникам – 9,3%; – не завжди встигаю виконати необхідну кількість вправ – 8,2%; – деякі вправи виконую з великими зусиллями –17,5 %; – не можу позбутися деяких особистих комплексів –10,3 %; – мені байдуже, я маю своє ставлення до активного способу життя – 6,2%. Остання позиція звертає нашу увагу на те, що у полі зору педагогів повинні бути учні, які ухиляються від уроків фізичної культури, не виявляють рухової активності, значну частину свого часу проводять за комп'ютерними іграми або безцільно проводять час. Вирішення цієї проблеми повинно бути спільним для школи та сім'ї.

Отримані показники ставлення до уроків фізичної культури, під час яких ведучим методом є колове тренування, свідчать про те, що у вчителя є можливість установлювати індивідуальні норми навантаження й регламентувати час для відпочинку, створювати ситуації успіху, що є важливими умовами виховання фізичних здібностей школярів. Такі заняття спрямовані на активізацію рухової діяльності й фізичного самовдосконалення. Теоретичний аналіз удосконалених методик проведення колового тренування, узагальнення педагогічного досвіду, апробація нових педагогічних технологій виявили можливі напрямки роботи вчителів освітнього закладу для поліпшення стану викладання предмету, підвищення вмотивованості й пропаганди здорового способу життя з використанням активних форм та методів у навчально-виховному процесі. Застосування методу колового тренування в поєднанні з іншими методами проведення уроків робить їх різнобічними, значно підвищується зацікавленість і активність учнів.

Література:

1. Григоренко В.Г. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я : теорія та практика. Слов'янськ : Вид-во СДПУ, 2010. 346 с.
2. Даньшин І. Застосування методу колового тренування на уроках фізкультури. *Здоров'я та фізична культура*. 2011. № 2 (206). С. 2–5.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту : Т. 2.

Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ : Олімпійська література, 2008. 368 с.

4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. URL:<https://mon.gov.ua> (дата звернення: 19.02.2021).

5. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : Навчальний посібник. 2-е видання, Харків : «ОВС», 2008. 406 с.

6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Підручник для студентів вузів фізичного виховання і спорту : Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2007. 248 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-10>

ФІТНЕС-ЙОГА ЯК ЧУДОВИЙ ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Дегтярьова І. В.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»*

Войда А. А.

*викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»*

Гасан Ю. М.

*викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»
м. Харків, Україна*

У вищих навчальних закладах особлива увага приділяється вибору ефективних засобів і методів корекції стану здоров'я студентів, які мають функціональні порушення в роботі організму [6]. Такими засобами є статичні, динамічні і дихальні вправи йоги.

Сучасна фітнес-йога об'єднує рух і стабільність, баланс і координацію, концентрацію і розслаблення. Це сприяє формуванню