**КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ У РОЗВИТКУ ОКРЕМИХ М’ЯЗОВИХ ГРУП**

**М. А. Трепач,** Березнянська ЗОШ, Менський р-н, Чернігівська обл.



Місце, де проводитиметься урок із застосуван­ням методу колового тренування, слід підготува­ти заздалегідь. Важливе значення має чітка роз­мітка місць у залі або на майданчику («станцій»), де учні виконуватимуть вправи.

Для унаочнення вправ використовують та­блички, плакати, картки зі стислим описом вправ, які можна прикріпити до стояків або стінки.

Метод колового тренування можна застосува­ти у трьох варіантах залежно від завдань уроку:

* кожну вправу виконувати обумовлений час у довільному темпі якомога точніше;
* кожну вправу виконувати обумовлений час певну кількість разів;
* кожну вправу виконувати з індивідуальним для кожного учня дозуванням.

Послідовність проходження «станцій» може різнитися (по колу, прямокутнику або квадрату че­рез необхідність найраціональнішого використан­ня всієї площі спортивного майданчика або зали).

Залежно від кількості вправ у комплексі учнів об’єднують у кілька груп. Однорідний склад груп дає можливість дотримуватися раціонального до­зування вправ.

На «станціях» необхідна така кількість спор­тивного інвентарю, що дала б змогу водночас усім учням виконувати вправи, не заважаючи одне од­ному.

Якщо бракує обладнання або інвентарю, мож­на пристосувати наявні вільні прилади для ви­конання запланованих вправ. Наприклад, зги­нання рук у висі можна виконувати не тільки на перекладині, а й на верхній жердині брусів; стрибки в глибину можна виконувати з платформ (80 Ч 80 см), що прикріплені до гімнастичної стін­ки на різній висоті.

Ураховуючи, що під час виконання вправ комплексу колового тренування неможливо до­тримуватися поступового збільшення фізичного навантаження для всіх учнів (вони починають комплекс із різних вправ), тому необхідно ефек­тивно підготувати серцево-судинну та дихальну системи до їх виконання.

Після розподілу на групи учні розходяться по «станціях», черговість яких суворо визначена вчителем.

Завер­шувати урок із ко­ловим тре­нуванням доречно корот­кочасним бігом у повільному темпі або ходь­бою у поєднанні з вправами у русі для відновлення дихання та роз­слаблення м’язів. Обов’язково слід підбивати підсумки застосування методу колового тренуван­ня на уроці, дава­ти учням домашні завдання, акцен­туючи увагу на розвитку певних фізичних якос­тей або м’язів.



Комплекс № 1 Вправи для розвитку м’язів ніг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п**  | **Зміст**  | **Дозування**  |
| 1  | Піднімання на носках, стоячи на підставці (рейці)  | 5 Ч 15 разів  |
| 2  | Присідання на обох (одній) ногах із додатковим наванта­женням  | 3 Ч 10 разів  |
| 3  | Стрибки зі скакалкою  | 90–150 разів  |
| 4  | Стрибки через гімнастичну лаву на одній нозі  | 3 Ч 8 разів  |
| 5  | Біг на носках із високим підніманням стегна  | 30–50 разів  |
| 6  | Багаторазові застрибування на гімнастичну лаву  | 30–50 разів  |
| 7  | Стрибки з місця поштовхом обох ніг  | 30–50 разів  |

Комплекс № 2 Вправи для розвитку м’язів рук і плечового поясу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п**  | **Зміст**  | **Дозування**  |
| 1  | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (лаві)  | 3 Ч 8 разів  |
| 2  | Штовхання набивного м’яча  | 3 Ч 10 разів  |
| 3  | Піднімання гантелей через сторони стоячи (сидячи)  | 3 Ч 8–10 разів  |
| 4  | Підтягування на перекладині широким хватом до торкання потилицею  | 3 Ч 8 разів  |
| 5  | Підтягування у висі лежачи  | 5 Ч 5–8 разів  |
| 6  | Піднімання штанги до рівня грудей  | 2 Ч 8 разів  |
| 7  | Жим штанги  | 3 Ч 10 разів |

Комплекс № 3 Вправи для розвитку м’язів спини

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п**  | **Зміст**  | **Дозування**  |
| 1  | Нахили тулуба вперед з набивним м’ячем (штангою)  | 3 Ч 8 разів  |
| 2  | Повороти тулуба сидячи на гімнастичній лаві (на підлозі)  | 3 Ч 10 разів  |
| 3  | Опускання та піднімання ніг у висі на гімнастичній стінці  | Максимум  |
| 4  | Одночасне та поперемінне піднімання ніг лежачи на грудях на гімнастичній лаві  | 8 Ч 10 разів  |
| 5  | Випрямлення тулуба лежачи на стегнах на гімнастичному козлі обличчям униз  | 2 Ч 25 разів  |
| 6  | Лежачи на животі прогинання тулуба з підніманням рук і ніг угору  | 2 Ч 20 разів  |
| 7  | Качання на животі, обхопивши ноги руками  | До 30 разів  |

Комплекс № 4 Вправи для розвитку м’язів черевного прессу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п**  | **Зміст**  | **Дозування**  |
| 1  | Піднімання тулуба з положення лежачи з обтяженням  | 3 Ч 30 разів  |
| 2  | Піднімання ніг із зафіксованим тулубом на лаві  | 3 Ч 8 разів  |
| 3  | Колові рухи тулубом, руки за голову  | 2 Ч 10 разів  |
| 4  | Повороти тулуба в сторони у положенні лежачи з обтяженням  | 3 Ч 8–10 разів  |
| 5  | Рухи ногами у висі на гімнастичній стінці у положенні ле­жачи («написати» ногами цифри від 1 до 5)  | 5 Ч 5 с  |
| 6  | Сід кутом із утриманням ніг  | До 30 с  |
| 7  | Піднімання тулуба зі скручуванням із положення лежачи на спині  | 2 Ч 20 разів |

Комплекс № 5 Вправи для розвитку стрибучості

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п**  | **Зміст**  | **Дозування**  |
| 1  | Біг на місці з опорою на висоті тазу  | 3 Ч 30 разів  |
| 2  | «Дріботливий» біг із максимальною частотою кроків  | 30–50 с  |
| 3  | Імітація рухів ногами велосипедиста лежачи на спині  | 100–120 разів  |
| 4  | Стрибки на обох ногах на місці з підтягуванням стегон до грудей  | 3 Ч 40–50 разів  |
| 5  | Вистрибування із глибокого присіду на обох ногах  | 2 Ч 20 разів  |
| 6  | Біг стрибками  | 60–100 стрибків  |
| 7  | Стрибки на прямих ногах із піднятими вгору руками  | До 30 с  |

Комплекс № 6 Вправи для розвитку гнучкості

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п**  | **Зміст**  | **Дозування**  |
| 1  | Нахили тулуба ліворуч і праворуч із максимальною амп­літудою  | 2 Ч 10 разів  |
| 2  | Нахили вперед із торканням руками підлоги між ногами  | 2 Ч 20 разів  |
| 3  | Нахили вперед у положенні сидячи з прямими ногами  | 2 Ч 20 разів  |
| 4  | Нахили вперед у положенні сидячи з розведеними ногами, намагаючись грудьми торкнутися підлоги  | 2 Ч 10 разів  |
| 5  | Прогинання у спині, лежачи на животі та спираючись ру­ками у підлогу  | 2 Ч 10 разів  |
| 6  | Нахили тулуба вперед (униз) стоячи біля гімнастичної стін­ки на одній нозі, друга — на щаблі на рівні поясу  | 2 Ч 10 разів  |
| 7  | Утримування положення «міст»  | До 30 с |