КУРСОВА РОБОТА

з навчальної дисципліни: «»

**Тема:«Виконання методу колового проектування на уроках гімнастики»**

**– 2021**

**ЗМІСТ**

**ВСТУП………………………………………………………………………...3**

**РОЗДІЛ 1.ЗНАЧЕННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ПРОЕКТУВАННЯ ТА ДОЦІЛЬНІСТЬ ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ НА УРОКУ ГІМНАСТИКИ……………………………………………………………...………5**

1.1 Вимоги до використання колового методу проектування……………..5

1.2 Методи та засоби проведення методу колового проектування на уроку гімнастики……………………………………………………………………………7

1.3 Методика проведення колового методу проектування на уроку гімнастики в 1-4 класах……………………………………………………………11

**РОЗДІЛ 2.ВПЛИВ МЕТОДУ КОЛОВОГО ПРОЕКТУВАННЯ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У УЧНІВ 1-4 КЛАСАХ……...……….18**

**ВИСНОВКИ……………………………………………………………..….25**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ………………………..….27**

**ДОДАТКИ……………………………………………..…………..…….......31**

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** Колове тренування відоме з початку минулого століття, але, порівняно з сучасним уявленням організації колового тренування, воно мало окремі елементи методичного й організаційного характеру, часто не пов’язані між собою. До таких елементів колового тренування слід віднести потокове виконання фізичних вправ, особливо воно мало місце під час виконання гімнастичних вправ. Згодом, коли виконання гімнастичних та інших фізичних вправ усе частіше переносилось до спортивної зали, потокове тренування набирало форм потоково-колового тренування. Цьому могло сприяти і розміщення спортивних приладів та устаткування по периметру зали.

**Мета і завдання дослідження**. Метою даної роботи є аналіз та узагальнення впровадження методу колового проектування на уроках гімнастики.

**Об’єктом дослідження** є фізичне виховання учнів в загальноосвітній школі.

**Предметом дослідження** є впровадження методу колового проєктуванння на уроках гімнастики.

**Структура та обсяг курсової роботи**. Курсова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаної літератури. Загальна кількість сторінок –34.

**РОЗДІЛ 1**

**ЗНАЧЕННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ПРОЕКТУВАННЯ ТА ДОЦІЛЬНІСТЬ ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ НА УРОКУ ГІМНАСТИКИ**

* 1. **Вимоги до використання колового методу проектування**

Вплив на організм різних видів рухової активності (ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання, туризм, скелелазіння) та численних фізичних вправ загально-розвивального характеру, стройових, прикладних, акробатичних вправ завжди привертав увагу вчених у галузі фізичної культури та спорту. Аналіз науково-методичної літератури з проведення навчально-тренувальних та практичних занять з фізичної культури та спортивного тренування з різними категоріями учнівської молоді загальноосвітніх, спортивних шкіл, студентів ВНЗ показав, що в навчально-освітньому процесі учнів для розвитку їх рухових якостей, а також активізації та вдосконалення роботи з фізичного виховання зараз широко використовуються різні комплексні засоби аеробіки, в тому числі нетрадиційні її види .

Кругове тренування поєднує в собі вибірково спрямовану та комплексну дію, а також строго впорядковані та варіативні дії [1].

Зазвичай кругове тренування дозволяє виконувати велику кількість вправ на основі індивідуалізованого дозування фізичного навантаження за рахунок визначення змісту вправ, тривалості відпочинку між їх виконанням, інтенсивності виконання вправ. Виконання вправ з чітко регламентованими параметрами фізичного навантаження дозволяє сприяти розвитку, у тих хто займається, певних психологічних якостей завзятість, цілеспрямованість, впевненість.

**1.2 Методи та засоби проведення методу колового проектування на уроку гімнастики**

Колове тренування відоме з початку минулого століття, але, порівняно з сучасним уявленням організації колового тренування, воно мало окремі елементи методичного й організаційного характеру, часто не пов’язані між собою. До таких елементів колового тренування слід віднести потокове виконання фізичних вправ, особливо воно мало місце під час виконання гімнастичних вправ. Згодом, коли виконання гімнастичних та інших фізичних вправ усе частіше переносилось до спортивної зали, потокове тренування набирало форм потоково-колового тренування. Цьому могло сприяти і розміщення спортивних приладів та устаткування по периметру зали.

Колове тренування, як інтегральна форма фізичної підготовки, привчає студентів до самостійного мислення при розвитку рухових якостей, виробляє алгоритм заздалегідь запланованих рухових дій, виховує зібраність і організованість при виконанні вправ. Істотним є і те, що кругове тренування забезпечує індивідуальний підхід до кожного студента, дозволяє гранично ефективно використати час, що планується на фізичну підготовку.

**1.3 Методика проведення колового методу проектування на уроку гімнастики в 1-4 класах**

Фізична культура – є найважливішим засобом формування дитини як особистості. Фізичні вправи надають багатогранний вплив як на свідомість і волю, так і на моральний стан підростаючого покоління. Сучасні наукові дослідження і передові практики в області фізкультурної освіти значно розширили розуміння ролі рухової діяльності, і безпосередньо фізичних вправ, в розвитку і зміцненні здоров’я школярів, в підтримці його фізичної і розумової працездатності.

Уроки фізичної культури є основною ланкою в ланцюжку оздоровлення учнів в школі. Вони спрямовані на зміцнення здоров’я, загартовування організму, а також сприяють збільшенню розумової і фізичної працездатності, сприяють формуванню правильної постави, а також формуванню стійкого інтересу до активної рухової діяльності.

**РОЗДІЛ 2.ВПЛИВ МЕТОДУ КОЛОВОГО ПРОЕКТУВАННЯ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У УЧНІВ 1-4 КЛАСАХ**

В сучасній літературі висвітлюються різні підходи до виявлення і сутності, і компонентного складу фізичної культури. Відзначається, що фізична культура пов’язується: 1) з діяльністю, спрямованою на фізичне вдосконалення людини; 2) з сукупністю інтелектуальної, соціально-психологічний і рухові компоненти, з системою потреби, здібності, діяльність, відносини і інститути, що базується на розвиток фізичної якості, з формами її організації (компоненти, підсистеми).

Глибокі соціально-економічні перетворення, що відбуваються в сучасному суспільстві, пред’являють до здоров’я людей, особливо дітей, підвищені вимоги. Перш за все, це проявляється в необхідності подолання негативних явищ – це комп’ютеризація навчання, збільшення нервово-психологічної напруги і т.д.

Мета роботи: експериментальне обґрунтувати вплив гімнастичних вправ на формування культури рухів молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Розглянути рівень фізичної підготовленості в дітей молодшого шкільного віку.

2.Теоретично обґрунтувати вплив гімнастичних вправ на формування культури рухів молодших школярів.

**ВИСНОВКИ**

Підсумовуючи вищевикладене слід зазначити, що для вирішення зазначених дидактичних завдань застосовується відповідний зміст навчального матеріалу, методи, організаційні форми і засоби навчання, різноманітні засоби оцінювання навчальних досягнень учнів. Кожен дидактичний етап має логічно передувати наступному і витікати з попереднього. Вирішуючи свої специфічні завдання, кожен етап повинен служити ефективному вирішенню цілей і завдань усього уроку.

Структура уроку повинна не тільки відбивати зовнішні прояви організації сумісної діяльності вчителя та учнів, але і відображати головним чином сутність внутрішніх процесів навчальної діяльності учнів

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1.Мартинов Ю.О. Колове тренування як метод організації навчально-тренувального процесу з фізичного виховання у ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.* Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_1_15>. (дата звернення: 09.04.2021 р.).

2.Віндюк АВ. Застосування методу кругового тренування на уроках фізичної культури в молодших класах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3. С.59.

3.Книга вчителя фізичної культури : довідково-методичне видання / упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2012. 464 с.

4.Носко М.О. Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичної культури для учениць професійно-технічних навчальних закладів. *Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів: ЧНПУ, 2013. Вип. 112. Т.1. С. 248-251.

5.Мартынюк ОВ. Обоснование экспериментальной методики круговой тренировки на занятиях аэробикой с женщинами первого зрелого возраста. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2014. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2014_11_8>. (дата звернення: 09.04.2021 р.).

6.Александрова ВА, Шиян ВВ. Особенности использования круговой тренировки в системе специальной силовой подготовки танцоров. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. Вип. 3. С.51

7.Худолій О.М.. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х томах. Харків: «ОВС», 2008. Т. 1. С.17-18.

8.Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / за ред. В. В. Абрамова, О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. С.155-156.

9.Черній В. П. Оздоровча спрямованість уроків фізичної культури у практиці сучасної школи. *Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет- конференції «Проблеми професійного становлення майбутнього фахівця в умовах інтеграції до європейського освітнього простору»,* 22 травня 2015 року, Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка. URL: www.kspu.kr.ua/ua/ntmd/konferentsiy/3-mizhnarodna-internet. (дата звернення: 09.04.2021 р.).

10.Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Основні напрями модернізації системи фізичного виховання школярів на сучасному етапі розвитку суспільства. *Фізична культура і спорт.* 2015. № 2 (20). С. 11–13.

11.Афтимичук ОЕ. Оздоровительная аэробика. Теория и методика. Кишинев: Ch.: «Valinex» SA, 2016. 310 с.

12.Никитушкин ВГ. Теория и методика юношеского спорта. М.: Физическая культура, 2010. 208 с.

13.Романчук ОП, Долгієр ЄВ. Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробної спрямованості. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2016. Вип.2 (52). С.101.

14.Говсієвич АГ, Іванов ІВ. Oсобливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.* 2016. Вип.5 (75). С.16-30.

15. Данильченко СІ, Корнієнко ДС, Мілкіна ОВ, Мотуз СО. Застосування методу колового тренування на заняттях з фізичного виховання студентів внз технічного профілю. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* 2017.

16.Беляк ЮІ. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. Спортивна медицина, 2014. С. 80.

17. Томіліна ЮІ. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку. Київ: НУФВСУ, 2017. 24 с.

18.Мартинюк О. Функціональний стан жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр*. Луцьк, 2016. С.231.

19.Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ : Олимпийская литература, 2012. 296 с.

20.Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ: Олімп. літ-ра, 2011. 224 с.

21.Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательной координации. *Теория и практика физической культуры.* 2013. С. 259.

22.Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / ред. Моргешенко О. П. состав: Ю. П. Марченко, І.А. Терещенко., Е. А. Доброволський. Киев, 2013. 140 с.

23. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / за ред. Ю.М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. Київ : Олімп. літ-ра, 2010. 144 с.

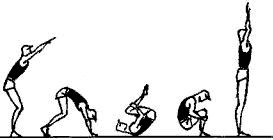
24.Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Киев : Олимп. лит., 2012. 528 с.

25.РовнийА.С. Фізіологія рухової активності: підручник / за ред. А.С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. Харків, 2014. 244 с.

**ДОДАТКИ**

Додаток 1.

1. Перекиди вперед.



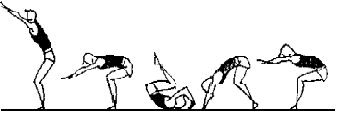
Мета: розминка, настрій на роботу, координація рухів.

Виконання: після відштовхування тримати ноги прямими, стежити за щільною угрупованням.

Кількість: 6-8 разів перекрутився поспіль.

Додаток 2.

2. Перекид назад.



Мета: координація рухів при вирощених тому.

Виконання: швидка постановка рук під плечі, можна робити без угруповання. Кількість: 6-8 разів поспіль.

Додаток 3.

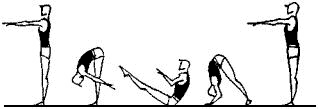
3. Перекид вперед - стрибок вгору (з поворотом кругом) - перекид назад - стрибок вгору (з поворотом кругом) і т. д.

Мета: координація, динамічне навантаження на ноги, постановка повороту на рівній поставі.

Виконання: як впр. № 2 - поворот тільки в одну сторону (для несучих справа жердину - поворот в ліву сторону і навпаки).

Додаток 4.

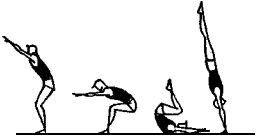
4. Перекид назад, зігнувшись.



Мета: координація рухів, розвиток гнучкості. Виконання: чи не гнути ноги у всьому русі. Кількість: 5-6 разів поспіль.

Додаток 5.

5. Перекид назад в стійку на руках - «Гойдалка».



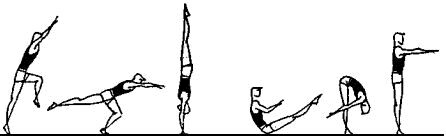
Мета: це одне з основних вправ, що підводять для снарядової гімнастики (відпрацьовується перехід з вису в упор на рівній поставі).

Виконання: вихід в стійку на руках з прямими руками; кисті рук – всередину, лінія тіла рівна, голова опущена на груди.

Кількість: 2 серії по 4-5 разів поспіль.

Додаток 6.

6. Махом стійка на руках - перекид вперед (встати з прямими ногами).



Мета: вироблення рівною постави в стійці на руках, розвиток гнучкості в динаміці руху (потрібно пам'ятати, що стійка на руках є основним вправою в роботі на гімнастичних снарядах. Правильна стійка на руках – це технічно грамотна основа виконання більш складних вправ).

Виконання: після маху - швидке з'єднання ніг в стійці, сход в довгий перекид (руки не гнути, ноги рівні, прямі).

Кількість: 5-6 разів за підхід.

Додаток 7.

Схема № 1 (Комплекс на розвиток основних м'язових груп)

