

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ У ПРОЦЕСІ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ.

Сахненко Анна Василівна

Доктор філософії (017 – Фізична культура і спорт), доцент

anna.sakhnenko@snaeu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет, Україна

Анотація. Сучасний етап розвитку України характеризується складними соціально-економічними процесами, наслідком яких стало погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

За таких умов особливої актуальності набуває необхідність модернізації системи фізичного виховання шляхом упровадження інноваційних форм і методів організації занять, які відповідатимуть інтересам студентської молоді, сприятимуть зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості, а також формуванню умінь і навичок, необхідних для ефективної професійної діяльності майбутніх фахівців. Одним із результативних підходів, що відповідає зазначеним вимогам, є застосування методу колового тренування.

У представленій публікації автором здійснено аналіз та наукове обґрунтування методичних аспектів розвитку фізичних якостей здобувачів освіти у процесі застосування методу колового тренування.

Ключові слова: фізичне виховання, розвиток, фізичні якості, методика, колове тренування.

Введення. Формування моделі фізичної підготовки здобувачів освіти засобами колового тренування є можливим за умови ґрунтовного володіння викладачем інформацією щодо рівня їхнього фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Визначення індивідуальної моделі розвитку фізичних якостей забезпечує ефективне формування й удосконалення рухових навичок, підвищення адаптаційних можливостей організму до фізичних навантажень, а також розширення функціональних і рухових можливостей здобувачів освіти [1].

Мета та задачі дослідження. Проаналізувати та науково обґрунтувати методичні аспекти розвитку фізичних якостей здобувачів у процесі колового тренування.

Результати дослідження і їх обговорення. Під час занять коловим тренуванням для розвитку силових якостей широко використовуються вправи з обтяженням, зокрема із застосуванням гантелей, набивних м'ячів і гімнастичних лав, а також вправи з опором із використанням еспандерів та амортизаторів. Значне місце посідають вправи з незначним обтяженням, що забезпечує можливість контролю за правильністю техніки їх виконання [3].

З метою розвитку динамічної сили вправи на станціях виконуються у помірному темпі з великою кількістю повторень. Побудова комплексів вправ здійснюється таким чином, щоб забезпечити почергове навантаження на основні групи м'язів: одні вправи мають загальний вплив на організм, інші спрямовані на розвиток окремих м'язових груп або обумовлені конкретними завданнями навчального заняття [3].

Розвиток швидкісних якостей у процесі колового тренування ґрунтується на багаторазовому виконанні рухових дій із максимально можливою швидкістю. Тривалість виконання вправ визначається часовим інтервалом, упродовж якого зберігається високий темп рухової діяльності. До засобів розвитку швидкості належать біг на короткі дистанції, човниковий біг, стрибкові вправи, а також рухливі та спортивні ігри. Важливе значення у розвитку швидкісних якостей має мотиваційний компонент, що зумовлює доцільність використання ігрового та змагального методів у процесі занять [5].

Спритність розглядається як здатність людини точно координувати рухи в різноманітних умовах, оперативно оволодівати новими руховими діями та ефективно діяти в ситуаціях, що постійно змінюються. Розвиток спритності в процесі колового тренування пов'язаний із удосконаленням функціонування аналізаторних систем, передусім рухового аналізатора [4].

З цією метою застосовуються вправи, що характеризуються елементами новизни, координаційною складністю, зміною положення тіла, подоланням перешкод, використанням предметів, а також ігрові завдання, які потребують взаємодії та протидії між учасниками освітнього процесу [4].

Гнучкість розглядається як здатність виконувати рухові дії з максимально можливою амплітудою. Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, сприяють зміцненню суглобово-зв'язкового апарату, підвищенню еластичності м'язів та профілактиці травматизму. Систематичне виконання вправ на розтягування позитивно впливає на формування правильної постави й функціональний стан опорно-рухового апарату. Необхідною умовою ефективного виконання вправ на гнучкість є попередня підготовка м'язів шляхом проведення розминки [2; 6].

Витривалість характеризується здатністю організму виконувати роботу певної інтенсивності протягом тривалого часу в умовах подолання втоми. У процесі колового тренування здійснюється розвиток як загальної, так і спеціальної витривалості. Формування загальної витривалості забезпечується поступовим збільшенням обсягу та інтенсивності фізичних навантажень. Спеціальна витривалість представлена силовою, статичною та швидкісною її різновидами [3; 5].

Для розвитку силової витривалості застосовується значна кількість повторень вправ; для розвитку статичної витривалості — утримання визначених положень у висах, упорах або з додатковим обтяженням; для розвитку швидкісної витривалості — спринтерський біг і стрибкові вправи з поступовим ускладненням навантаження [1; 3].

Висновки. Отже, фізичне виховання є складним і багатоаспектним процесом, який нерозривно пов'язаний із розвитком основних фізичних якостей, а саме

сили, швидкості, гнучкості, витривалості та спритності. Застосування методу колового тренування за умови науково обґрунтованого добору вправ і раціонального дозування фізичних навантажень забезпечує гармонійний розвиток організму, зміцнення функціональних систем та підвищення рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Список використаних джерел.

1. Булатова М.М., Усачов Ю.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2008. № 2. С. 320-354.
2. Данильченко С. І., Корнієнко Д. С., Мілкіна О. В., Мотуз С. О. Застосування методу колового тренування на заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ технічного профілю. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2017. № 1. С. 34-41.
3. Дуржинська О.О. Основні засоби удосконалення і розвитку фізичних якостей, фізичної працездатності, індивідуальних програм розвитку фізичних якостей. Вінниця: ВНАУ, 2017. 36 с.
4. Саєнко В., Філінська В., Петренко Г. Особливості використання методу колового тренування на етапі початкової підготовки в тенісі у дитячо-юнацькій спортивній школі. *Матеріали XIII Міжнародної студентської конференції «Спорт та сучасне суспільство»*, 2020. С. 239-242.
5. Сиротинська О. К., Чеховська А. Ю. Колове тренування як дієвий засіб для гармонійного фізичного розвитку здобувачів вищої освіти. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 14. С. 236-241.
6. Терещенко В. І., Полухін Ю. В., Коропатов Б. М., Козлова К. П. Організація навчальних занять з фізичного виховання за методом колового тренування. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 11. С. 142-144.

Відомості про авторів, які взяли участь у 7-й Міжнародній науково-практичній конференції «Scientific Exploration: Bridging Theory and Practice» (25-27 травня 2026 | Берлін, Німеччина)

Прізвище ім'я по-батькові	Автор 1	Сахненко Анна Василівна
	Автор 2	
	Автор 3	
	Автор 4	
Для сертифікату Ім'я та Прізвище латинськими літерами	Автор 1	Anna Sakhnenko
	Автор 2	
	Автор 3	
	Автор 4	
Заклад вищої освіти або організація	Автор 1	Сумський національний аграрний університет
	Автор 2	
	Автор 3	
	Автор 4	
Науковий ступінь та вчене звання	Автор 1	Доктор філософії (017 – Фізична культура і спорт), доцент
	Автор 2	
	Автор 3	
	Автор 4	
Назва кафедри	Автор 1	Кафедра фізичного виховання
	Автор 2	
	Автор 3	
	Автор 4	
E-mail	Автор 1	anna.sakhnenko@snau.edu.ua
	Автор 2	
	Автор 3	
	Автор 4	
Назва секції (обов'язково)		Фізична культура та спорт
Паперова версія сертифікату з микрою печаткою та підписом (оплачується окремо)	Автор 1	ні
	Автор 2	
	Автор 3	
	Автор 4	