

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сахненко Анна Василівна

<https://orcid.org/0000-0002-8084-3897>

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

доцент кафедри фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет

Україна

Наукові дослідження засвідчують, що впродовж останніх років в Україні спостерігається тенденція до суттєвого погіршення стану здоров'я студентської молоді, зумовлена сукупністю несприятливих чинників, зокрема погіршенням екологічної ситуації та нестабільністю соціально-економічного розвитку держави. Унаслідок цього зростає кількість здобувачів освіти, які мають обмеження щодо участі у заняттях з фізичного виховання або повністю звільняються від них. До найбільш поширених захворювань серед студентської молоді належать порушення зору, бронхіальна астма, цукровий діабет та інші хронічні захворювання [4].

За таких умов особливої актуальності набуває проблема оптимізації планування, організації та дозування фізичних навантажень у процесі навчальних занять. Одним із результативних засобів розв'язання зазначеного завдання є метод колового тренування, який набуває широкого поширення серед представників різних вікових груп.

Комплекси вправ колового тренування, як правило, інтегруються у зміст навчальних занять або тренувального процесу, сприяючи не лише підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів освіти, але й більш ефективному засвоєнню навчально-програмного матеріалу [1; 4].

Використання методу колового тренування забезпечує одночасне залучення значної кількості здобувачів освіти до виконання різноманітних і

цілеспрямованих фізичних навантажень, добір яких здійснюється з урахуванням принципу індивідуалізації відповідно до рівня фізичного розвитку кожного учасника освітнього процесу [1; 4].

У сучасній системі фізичного виховання колове тренування розглядається як ефективна форма організації навчально-тренувального процесу. Застосування цього методу сприяє підвищенню інтенсивності фізичних навантажень, моторної щільності занять та загального рівня рухової активності здобувачів освіти [2]

Результативність застосування методу колового тренування зумовлює доцільність його широкого впровадження у процесі занять з різних видів спорту, зокрема оздоровчого фітнесу, гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, лижного спорту, плавання тощо [2; 4].

Науковими дослідженнями доведено, що використання методу колового тренування навіть у межах 50 % занять з фізичного виховання сприяє суттєвому покращенню показників розвитку силових якостей, статичної силової витривалості, динамометричних характеристик кистей рук, а також швидкості рухових реакцій [2].

До основних завдань, що реалізуються за допомогою методу колового тренування, належать ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого часу, чіткої регламентації діяльності та індивідуального дозування фізичних навантажень. Водночас процес розвитку рухових якостей має здійснюватися у поєднанні із засвоєнням змісту навчального матеріалу [2; 4].

Комплекси колового тренування переважно формуються з фізичних вправ, структура яких відповідає руховим умінням і навичкам, передбаченим окремими розділами навчальної програми. Такий підхід забезпечує вдосконалення практичних умінь і навичок відповідно до тематики конкретного заняття [1].

Необхідною умовою впровадження методу колового тренування є попереднє оволодіння всіма вправами комплексу учасниками освітнього процесу. Виконання добре засвоєних вправ у межах колового тренування створює

передумови для більш якісного формування та вдосконалення рухових дій в умовах, максимально наближених до повсякденної діяльності [3, 5].

Таким чином, колове тренування як інтегративна форма фізичної підготовки сприяє розвитку самостійності здобувачів освіти, формуванню навичок планування рухової діяльності, а також вихованню організованості, дисциплінованості та зібраності.

Список використаних джерел

1. 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.

2. Круцевич Т. Ю. *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання*. Київ: «Олімпійська література», 2017.

3. 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.

4. 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.

5. 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.