

## **ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ**

**Сахненко Анна Василівна**

Доктор філософії (017 – Фізична культура і спорт), доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання  
Сумський національний аграрний університет  
[anna.sakhnenko@snaeu.edu.ua](mailto:anna.sakhnenko@snaeu.edu.ua)

Фізичне виховання виступає важливою складовою забезпечення фізичного, психічного та морального здоров'я молоді. У сучасній системі фізичного виховання України метод колового тренування займає вагоме місце як цілісна система спеціально дібраних фізичних вправ і методичних прийомів, спрямованих на зміцнення здоров'я, забезпечення гармонійного фізичного розвитку та вдосконалення рухових здібностей здобувачів вищої освіти [1; 6].

Характерною рисою методу колового тренування є послідовне, дозовано регламентоване виконання комплексу, який включає 6-10 вправ або станцій, спрямованих на розвиток окремих рухових якостей та вдосконалення функціональних систем організму. Виконання тренувального завдання передбачає 2-4-кратне повторення визначеного комплексу в межах чітко встановленого часу. Відповідно до поставлених цілей одна й та сама вправа може виконуватися послідовно 2-4 рази, після чого за аналогічним принципом реалізуються наступні вправи, або ж на кожній станції виконується один підхід із подальшим багаторазовим повторенням усього комплексу [3; 4].

Засобами колового тренування є технічно доступні та попередньо належним чином засвоєні фізичні вправи. Організація тренувального завдання може бути представлена у формі графічної схеми із застосуванням умовних позначень і символів [6].

Окремий комплекс вправ, як правило, використовується впродовж 4-6 тижнів, при цьому в зазначений період обов'язковим є дотримання принципу поступового підвищення фізичного навантаження [7].

Обсяг і інтенсивність тренувального навантаження визначаються індивідуально для кожного студента з урахуванням показників повторного максимуму (ПМ), що встановлюється під час виконання кожної вправи тренувального комплексу [4].

У межах чітко регламентованих періодів роботи та відпочинку кожен студент послідовно виконує всі вправи комплексу, орієнтуючись на досягнення

максимально можливого результату. Показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) реєструються безпосередньо після виконання вправи та наприкінці інтервалу відпочинку з подальшим занесенням до індивідуальної картки спостережень [4].

Отримані значення повторного максимуму використовуються як вихідні показники для подальшого планування індивідуалізованих фізичних навантажень. Засновники методу колового тренування — Роберт Морган і Грем Адамсон — визначали оптимальною початковою нормою навантаження виконання вправ на рівні половини повторного максимуму (ПМ:2) за умови триразового проходження кола [3; 4].

У методиці колового тренування, як правило, застосовуються робочі інтервали тривалістю до 30 секунд, інтервали відпочинку між станціями становлять 30-90 секунд, а між окремими колами — 2-3 хвилини. Упродовж зазначених пауз здійснюється контроль пульсу, ведення записів у щоденнику самоконтролю та аналіз отриманих результатів [4; 7].

На основі результатів визначення повторного максимуму розробляється індивідуальний план занять на 4-6 тижнів [4; 7].

У разі застосування зовнішнього обтяження (гантелі, набивні м'ячі тощо) підвищення рівня навантаження може здійснюватися шляхом збільшення кількості повторень, маси обтяження або скорочення часу виконання вправи. Вибір способу прогресування навантаження обумовлюється поставленими тренувальними завданнями. Зокрема, у процесі розвитку максимальної сили недоцільним є виконання понад 10-12 повторень, тоді як для розвитку силової витривалості доцільним є використання вправ із більшою кількістю повторень [5].

До структури комплексу колового тренування включаються різноманітні фізичні вправи, що являють собою цілеспрямовану рухову діяльність і виконуються відповідно до закономірностей спортивного тренування [4].

Фізичні вправи забезпечують взаємодію людини з навколишнім середовищем та здійснюють комплексний вплив на організм і психічну сферу особистості. Зміна інтенсивності, тривалості, характеру роботи й відпочинку, а також умов виконання вправ створює можливості для регулювання обсягу та спрямованості тренувального впливу [4].

Залежно від обсягу залучення м'язових груп фізичні вправи класифікуються на локальні, регіональні та глобальні. Локальні вправи спрямовані переважно на окремі м'язові групи та не зумовлюють суттєвої активізації життєво важливих функцій організму, зокрема дихання, кровообігу й терморегуляції [4; 5].

Водночас регіональні, а особливо глобальні вправи, сприяють значній активізації діяльності дихальної, серцево-судинної та інших функціональних систем організму. Рівень функціональної відповіді визначається інтенсивністю та тривалістю роботи, а також кількістю залучених м'язових груп. Варіювання частоти повторень, величини опору, амплітуди рухів і маси обтяження дає

змогу змінювати потужність фізичного навантаження та тривалість його виконання [4; 5].

З метою вдосконалення техніки окремих рухових дій і підвищення рівня фізичної підготовленості розробляються спеціалізовані комплекси вправ. Загальний зміст вправ може залишатися незмінним упродовж тривалого періоду навчання, тоді як коригуванню підлягають лише обсяг та інтенсивність фізичного навантаження [4; 5].

Зазначені комплекси можуть використовуватися на заняттях з фізичного виховання різної спрямованості у формі індивідуальних завдань або «колової естафети», що сприяє ефективному засвоєнню навчального матеріалу з гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, туризму, а також загальної та спеціальної фізичної підготовки [5].

На кожній станції під керівництвом викладача виконуються вправи, передбачені індивідуальними або груповими картками-завданнями. Нормування навантаження здійснюється з урахуванням вікових і статевих особливостей, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних характеристик студентів. Добір вправ організовується таким чином, щоб забезпечити раціональне чергування навантаження на основні м'язові групи, зокрема м'язи нижніх і верхніх кінцівок, спини, черевного преса, а також вправи загального впливу на організм [3; 7].

Чітка регламентація тривалості роботи та відпочинку на станціях забезпечує високий рівень організованості навчального процесу, полегшує контроль за функціональним станом студентів і сприяє ефективному регулюванню фізичного навантаження [3; 7].

Метод колового тренування розглядається як двосторонній педагогічний процес, що ґрунтується на активній взаємодії викладача та студента. З одного боку, викладач забезпечує організацію й педагогічне керівництво процесом формування рухових умінь і навичок, а з іншого — студент виступає активним суб'єктом засвоєння теоретичних знань, практичних умінь і рухових навичок [6].

Під час застосування методу колового тренування необхідним є дотримання комплексу методичних вимог, зокрема забезпечення оздоровчої спрямованості занять, обов'язкового проведення розминки, всебічного розвитку основних м'язових груп, добору вправ відповідно до вікових і статевих особливостей, рівня тренуваності та стану здоров'я студентів, а також систематичності занять і поступового підвищення фізичного навантаження [6].

Важливими умовами ефективного застосування методу колового тренування є попереднє тестування фізичних можливостей здобувачів освіти, використання навчально-інформаційних карток на станціях, дотримання принципу індивідуалізації, організація самоконтролю та систематичне ведення щоденників спостережень [2].

Застосування комплексно-колової форми тренування позитивно впливає на показники фізичного розвитку, рівень рухової підготовленості студентської молоді та якість засвоєння програмного матеріалу. Викладач, ураховуючи

вікові, статеві й індивідуальні особливості студентів, визначає зміст тренувального комплексу та дозування фізичного навантаження [1; 2].

Отже, колове тренування є ефективною організаційно-методичною формою використання фізичних вправ, спрямованою на комплексний розвиток фізичних здібностей. Його характерними ознаками є циклічність виконання вправ, чітке нормування навантаження та відпочинку, висока моторна щільність занять, можливість індивідуального регулювання фізичного навантаження, а також широка сфера застосування — від системи фізичного виховання закладів освіти до спорту вищих досягнень.

### Список літератури

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. Волков В.М., Терещенко О. Контроль і оцінка фізичної підготовленості студентської молоді: навч.-метод. посіб. Київ: Нора-Друк, 2006. 65 с.
3. 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.
4. Іващенко Л. Я., Благій А. Л., Усачов Ю.А. Програмування занять оздоровчим фітнесом. Київ: Науковий світ, 2008. 198 с.
5. Круцевич Т. Ю. *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання*. Київ: «Олімпійська література», 2017.
6. 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.
7. 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.