

соціально-економічні процеси й умови воєнного стану суттєво ускладнюють процес адаптації молодого покоління. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня тривожності, профілактиці емоційного вигорання та формуванню психоемоційної стійкості.

Список використаних джерел:

1. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
2. Психологічні механізми становлення суб'єктності дорослих у віртуальному просторі: монографія; М. Л. Смульсон, П. П. Дітюк, І. Г. Коваленко-Кобилянська, Д. С. Мещеряков, М. М. Назар [та ін.]; за ред. М. Л. Смульсон. Київ–Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. С. 71–74.
3. Розвиток життєвої компетентності особистості в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України: монографія; Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька [та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2025. 207 с.
4. Чепелева Н. В. Самопроекування особистості у кризових життєвих обставинах. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року); За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. К., 2016. С. 28–34.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Зеленський Олег, Бабенко Ярослав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто особливості розвитку фізичних якостей школярів із використанням методу колового тренування на уроках фізичної культури. Проаналізовано науково-методичну літературу щодо ефективності застосування колового тренування у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти. Встановлено, що систематичне використання комплексу вправ, організованих за методом колового тренування, сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та координаційних здібностей школярів. Визначено основні переваги цього методу, серед яких висока моторна щільність уроку, індивідуалізація навантаження, підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою та комплексний вплив на організм.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі, фізичні якості, колове тренування, урок фізичної культури, рухова активність.

Zelensky Oleg, Babenko Yaroslav. Development of physical qualities in schoolchildren using the circular training method.

Abstract. The article examines the features of the development of physical qualities of schoolchildren using the method of circuit training in physical education lessons. The scientific and methodological literature on the effectiveness of the use of circuit training in physical education of students of secondary education institutions is analyzed. It was established that the systematic use of a set of exercises organized using the circuit training method contributes to the development of strength, speed, endurance, agility and coordination abilities of schoolchildren. The main advantages of this method are identified, including high motor density of the lesson, individualization of the load, increased motivation of students to engage in physical education and a comprehensive effect on the body.

Keywords: physical education, schoolchildren, physical qualities, circuit training, physical education lesson, motor activity.

Актуальність проблеми. Сучасний стан фізичного виховання школярів характеризується необхідністю пошуку ефективних засобів і методів підвищення рівня фізичної підготовленості учнів [1]. Зниження рухової активності дітей, поширення малорухливого способу життя та збільшення часу, проведеного за електронними пристроями, за даними досліджень Кіндзера Б. М. та співавторів [3, 5], негативно впливають на стан здоров'я школярів. У зв'язку з цим, особливої актуальності набуває використання сучасних організаційних форм занять, що забезпечують, на думку Козіної Ж. Л. [4], підвищення інтересу учнів до фізичної культури та сприяють гармонійному розвитку фізичних якостей.

Одним із найбільш ефективних методів організації уроків фізичної культури є метод колового тренування [9]. Його сутність полягає у послідовному виконанні комплексу вправ на спеціально організованих станціях із дозованим навантаженням і регламентованим відпочинком. Метод колового тренування дозволяє одночасно розвивати декілька фізичних якостей, підвищувати функціональні можливості організму та забезпечувати високу моторну щільність уроку.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ефективності використання методу колового тренування для розвитку фізичних якостей школярів у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняння та систематизація наукових джерел.

Результати дослідження. Фізичні якості є важливою складовою фізичної підготовленості школярів та основою зміцнення їхнього здоров'я. До основних фізичних якостей належать сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність. Ефективний розвиток цих якостей, на думку Худолія О. М. [7], Хуртенко О. В., Дмитренко С.М., Яковліва В. Л., Романенка О. І., [8], забезпечує підвищення працездатності, адаптаційних можливостей організму та формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами.

Метод колового тренування широко використовується у фізичному вихованні школярів завдяки своїй універсальності й ефективності. Під час організації занять учні виконують вправи на кількох станціях, переходячи від однієї до іншої через визначений проміжок часу. Вправи можуть бути спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей або мати комплексний характер [7].

До типових вправ колового тренування для школярів належать:

- присідання;
- стрибки через скакалку;
- різновиди стрибків;
- віджимання;
- вправи для сили м'язів черевного пресу;
- біг із прискоренням;
- вправи з м'ячами;

Москаленко Н. В. [6] зазначає, що застосування колового тренування дозволяє:

- підвищити моторну щільність уроку;
- індивідуалізувати фізичне навантаження;
- забезпечити активну участь усіх учнів;
- підвищити інтерес до занять фізичною культурою;
- покращити показники фізичної підготовленості.

Особливо ефективним колове тренування є для розвитку витривалості та швидко-силових якостей школярів. Регулярне виконання вправ у режимі чергування навантаження та відпочинку сприяє покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, розвитку координації рухів і загальної працездатності організму.

Крім того, метод колового тренування має значний виховний потенціал. Він сприяє формуванню дисциплінованості, самостійності, відповідальності та навичок колективної взаємодії. Учні навчаються правильно дозувати фізичне навантаження, контролювати власний стан та організовувати рухову діяльність.

Ефективність колового тренування значною мірою залежить від правильного підбору вправ, урахування вікових та індивідуальних особливостей школярів, а також дотримання принципів поступовості та доступності навантаження [2].

Яковлів В. Л., Дмитренко С. М., Чернишенко Т. М., Герасимишин В. П. [9] у своїх дослідженнях вказують на те, що організаційно-методична форма з методичними підходами, реалізованими в ігровому і змагальному методах, дозволяє підвищити ефективність ряду підходів до модифікації «колового тренування» стосовно вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку, зокрема, нормування навантаження в рамках «максимального тесту» в звуженому діапазоні в межах 30 с та включення в «колове тренування» елементів ігор.

Висновки. Отже, метод колового тренування є ефективним засобом розвитку фізичних якостей школярів у процесі фізичного виховання. Його

використання сприяє комплексному впливу на організм учнів, підвищенню рівня фізичної підготовленості, активізації рухової діяльності та формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Застосування колового тренування на уроках фізичної культури дозволяє оптимізувати навчальний процес і забезпечити гармонійний фізичний розвиток школярів.

Список використаних джерел:

1. Асаулюк І., Дмитренко С., Коннова М. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Зб. Наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції. Вінниця, 2016. Вип. 44. С.12
2. Дмитренко С. М. Вплив різних рухових режимів на фізичний стан молодших школярів, які проживають у зоні підвищеної радіації Автореферат дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Луцьк, 1998. 18 с.
3. Кіндзер Б. М., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Книш С. І., Дишко О. Л., Беседа Н. А. Перспективи впровадження національних одноборств в систему фізичної культури учнів та учениць «НУШ». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146) 22. С. 48-55. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146))
4. Козіна Ж. Л. Сучасні технології фізичного виховання школярів. Харків: Основа, 2019. 256 с.
5. Козлова К.П., Дмитренко С. М., Асаулюк І.О. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку. Молода спортивна наука України. Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2006. Вип. 10, том 1. С. 156-159.
6. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Дніпро: Інновація, 2020. 198 с.
7. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Харків: ОВС, 2018. 406 с.
8. Хуртенко О. В., Дмитренко С.М., Яковлів В. Л., Романенко О. І., Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу. Scientific achievements of modern society. The 5th International scientific and practical conference (January 8-10, 2020). Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2020. P. 1037-1048.
9. Яковлів В. Л, Дмитренко С. М., Чернишенко Т. М., Герасимишин В. П. Особливості застосування колового тренування на уроках фізичної культури в початковій школі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка. 2019. Вип. 8(27). С. 112-119