

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

---

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

---

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

# **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ**

Збірник наукових праць

Випуск 19

**Том 1**

Вінниця – 2015

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 19 (Том 1)/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015.– 678 с.

**Редакційна колегія**

**Головний редактор:** доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор В.М. Костюкевич.

**Відповідальний секретар:** кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук.

**Члени редакційної колегії:**

Ахметов Р.Ф.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Борисова О.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Врублевський Є.П.	доктор педагогічних наук, професор (Білорусь)
Драчук А.І.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Дяченко А.Ю.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Єдинак Г.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Куц О.С.	доктор педагогічних наук, професор
Лизогуб В.С.	доктор біологічних наук, професор
Пшибильський В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Польща)
Федотова О.В.	доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник (Росія)
Фурман Ю.М.	доктор біологічних наук, професор
Цьось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шамардін В.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шахов В.І.	доктор педагогічних наук, професор
Яковлів В.Л.	кандидат педагогічних наук, доцент

**Збірник рекомендовано до друку вченою радою  
Вінницького державного педагогічного університету  
імені Михайла Коцюбинського  
протокол № 13 від 27.05.2015 р.**

**Збірник затверджено ВАК України як фахове видання  
у галузі фізичного виховання і спорту:  
*постанова президії ВАК України  
від 10.02.2010 р. №1-05/1***

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури і спорту висвітлюється теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання і спорту різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного тренування.

Реєстраційний № КВ 8415  
від 06.03.2008 р.

© Вінницький державний педагогічний  
університет імені Михайла Коцюбинського

*За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.*

# ЗМІСТ

Зміст.....	3
------------	---

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

### НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

**Инна Асаулюк**

Структура беговой подготовки квалифицированных семиборков.....	11
--	----

**Світлана Атаманюк, Олена Кириченко**

Оцінка фізичних можливостей студентів у процесі фізичного виховання спеціального медичного відділення ВНЗ.....	15
--	----

**Лариса Балацька**

Урахування індивідуальних особливостей школярів під час оцінювання їх фізичного потенціалу.....	19
---	----

**Діана Бермудес, Дмитро Балашов**

Методика проведення експрес-тестування клієнтів фітнес-клубів.....	24
--	----

**Василій Биченко, Олександр Онопрієнко, Ольга Онопрієнко**

Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення.....	30
--	----

**Олександра Благий, Олена Андрєєва**

Оптимізація рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами Outdoor фітнесу.....	35
---	----

**Микола Борсук, Віталій Юдепек, Галина Калишенко**

Принципи психофізичного удосконалення східних єдиноборств у фізичному вихованні та спорті.....	41
--	----

**Марина Буренко**

Визначення рівня знань про фізичне здоров'я у старшокласників.....	45
--	----

**Юрій Вихляєв**

Особливості форм організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів...	50
--	----

**Роман Власюк**

Місце засобів гімнастики у фізичному вихованні школярів.....	57
--	----

**Василина Вовчанська**

Взаємодія учасників навчально-виховного процесу як засіб формування особистості школяра.....	63
--	----

**Віта Ворона, Анатолій Ратов**

Розробка методики раціонального використання засобів лижної підготовки для учнів з різним рівнем фізичного здоров'я.....	67
--	----

**Анна Гакман**

Рівень здоров'я і захворюваності студентів ВНЗ гуманітарних спеціальностей.....	71
---	----

**Наталія Гамалій**

Теоретико-методичні основи розробки цільових тренувальних програм для жінок 20-35 років, що займаються вело аеробікою.....	78
--	----

**Роман Гах**

Розвиток здібностей до регуляції просторово-часових параметрів рухів студентів-футзалістів першого року навчання.....	82
---	----

<b>Лілія Гацосва</b> Характеристика показників фізичного розвитку та рухової активності дітей молодшого шкільного віку.....	86
<b>Марія Гоголь</b> Результати опитування батьків щодо розвитку психофізичних якостей у дітей – учнів музичних шкіл.....	92
<b>Наталія Голод</b> Стан рухової активності студенток спеціальних медичних груп як фактор оцінки ефективності реабілітаційної програми.....	98
<b>Наталія Гончарова, Галина Бутенко</b> Ставлення дітей молодшого шкільного віку та їх батьків до фізкультурно-оздоровчої діяльності.....	104
<b>Ірина Грибовська</b> Діяльність організацій сфери фізичного виховання і спорту для залучення населення до фізкультурно-спортивних занять.....	110
<b>Степан Гудима, Ярослав Бондар, Олександр Перепилиця</b> Сучасні напрямки удосконалення фізичної підготовки в командних спортивних іграх.....	115
<b>Олена Давиденко, Марина Яцко</b> Ранкова гімнастика як компонент добової рухової активності студентів.....	120
<b>Тетяна Дідик, Валерія Порядіна, Наталія Сорокіна</b> Використання педагогічного контролю в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.....	124
<b>Денис Дмитрів, Ольга Бас</b> Аналіз рівня доступності будівель державних органів влади у м. Львові для осіб з порушеннями ора (на основі аналізу літератури).....	129
<b>Людмила Долженко, Михайло Перегінець</b> Особливості організації процесу фізичного виховання старшокласників в різних країнах.....	134
<b>Юрій Доценко</b> Обґрунтування шкали оцінки рівня психофізичної готовності студентів ВНЗ гірничодобувного профілю до подальшої трудової діяльності.....	139
<b>Людмила Дудорова</b> Формування у студентів спеціальних рухових навичок засобами фітнес-технологій...	145
<b>Сергій Дусь, Людмила Пільганчук</b> Відбір суддів в баскетболі на сучасному етапі.....	149
<b>Анна Дяченко</b> Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень.....	154
<b>Наталія Єременко, Олена Хотенцева, Тарас Шпичка</b> Ефективність занять міні-футболом в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами.....	158
<b>Ганна Жук, Тамара Хабінець</b> Застосування засобів аквааеробіки с жінками другого зрілого віку.....	164
<b>Наталія Зінченко</b> Оцінка ефективності фітнес-програми з аквааеробіки серед жінок першого зрілого віку.....	167



<b>Віталій Кашуба, Наталія Гончарова</b> Современные взгляды на организацию контроля физического состояния школьников в процессе физического воспитания .....	171
<b>Анатолій Кашуба</b> Вплив секційних занять баскетболом на рівень фізичної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури.....	177
<b>Юлія Коваленко, Сніжана Соломоненко</b> Дослідження впливу спрямованого навчання основним рухам дітей дошкільного віку.....	181
<b>Вікторія Коваль</b> Метод колового тренування як засіб розвитку фізичних якостей школярів.....	187
<b>Володимир Ковальський, Андрій Панчук</b> Особливості методики занять аквафітнесом для дорослого населення.....	193
<b>Жаннета Козина</b> Теоретико-методические основы применения инновационных технологий для формирования здорового образа жизни людей разных возрастных групп.....	197
<b>Наталія Корж</b> Визначення чинників формування позитивного ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою.....	205
<b>Світлана Король</b> Динаміка показників психофізіологічної підготовленості студентів технічних спеціальностей під впливом засобів спортивного орієнтування.....	210
<b>Анатолій Корольчук</b> Вплив рекреаційно-оздоровчої рухової активності на процес адаптації до навчання і зміцнення здоров'я студентської молоді.....	216
<b>Анатолій Кошолан</b> Роль самовдосконалення у зміцненні фізичного здоров'я старшокласників.....	222
<b>Віталій Кравцов, Олена Кривчикова</b> Добова рухова активність учнів середніх та старших класів в умовах міста.....	227
<b>Оксана Крижанівська</b> Показники ціннісно-мотиваційної сфери студентів інституцій фізичного виховання і спорту у процесі навчання.....	232
<b>Володимир Крижанівський</b> Зміни показників фізичного стану операторів комп'ютерного набору під впливом спеціальних комплексів фізичних вправ.....	239
<b>Володимир Крижанівський</b> Сформованість цінностей фізичної культури у студентів інституцій вищого начального закладу технічного спрямування.....	244
<b>Євген Кузенков</b> Роль технічних засобів в освоєнні рухових дій студентів, які займаються баскетболом.....	251
<b>Ірина Кульчицька</b> Особливості організації та зміст занять з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення».....	256
<b>Валентина Курілова, Сергій Редько, Петро Пустовойт, Сергій Щасливий</b> Роль вчителя фізичної культури в організації роботи з підлітками щодо покращення їх всебічного розвитку.....	261

**Ключевые слова:** дошкольники, основные движения, направленное обучение, физическая подготовленность.

### STUDY OF DIRECTED LEARNING BASIC MOVEMENTS PRESCHOOL CHILDREN

Julia Kovalenko, Snezana Solomonenko  
*Zaporizhzhya National University*

The influence of the method of directed learning the basic movements of preschool children. The study found that at the beginning of the experiment qualitatively more children walking owned equipment (errors were detected in 50% of boys and 48% girls). Low level of children registered in throwing the ball (errors were detected in 92% of boys and 90% girls). Average evaluation of technology implementation movements boys ranged from 1.6 points to 2.0 points in girls – from 1.1 to 2.0 points. Level indicators of physical readiness of the majority of children are at a low level. At the end of the study found an increase in the quality of children mastering movements and level of physical fitness. Average evaluation of technology implementation movements boys make up from 2.4 points to 3.0 points in girls – from 2.5 to 3.0 points. Error-free execution of basic movements recorded at 82-100% of boys and girls. Significant changes in the indices of physical fitness of children in all tests, except for throwing the ball. Thus, directed training contributes to a better development of the basic movements of children and improve their physical fitness.

**Key words:** preschool children, basic movements, directed training, physical fitness.

### МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

Вікторія Коваль  
*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Специфіка фізичного виховання як навчального предмету полягає в тому, що основними показниками його ефективності є стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості учнів.

У цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» на 2012-2017 роки підкреслюється велика роль фізичної культури і спорту в духовному та фізичному вихованні, у підготовці молоді до високопродуктивної праці і захисту Батьківщини. Тому сьогодні найбільш актуальним і важливим є пошук нових, науково обґрунтованих, ефективних форм, засобів і методів фізичного виховання, що відповідають вимогам науково-технічного прогресу сучасності.

Однією з таких організаційно-методичних форм, що у останні роки отримала широке використання в фізичному вихованні і спорті, є тренування коловим методом. Воно виникло як організаційно-методичний метод виконання фізичних вправ, що спрямований на комплексний розвиток рухових якостей людей [4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, що відповідає сучасному методу колового тренування уперше застосували англійські фахівці Р. Морган і Г.Адамсон (1952) з метою підвищення зацікавленості школярів і студентів до занять. Вони назвали цей метод «Circuit-training». У подальшому метод колового тренування під назвою «kreistraining» набув широкої популярності в колишній НДР (М. Шолих, 1966) [1] та в інших країнах. В роботі білоруського фахівця І.А.Гуревича [2] наводиться 1500 вправ для колового тренування, які згруповані ознакою їх переважного впливу на розвиток тієї чи іншої рухової якості.

Тренування коловим методом використовується у фізичному вихованні вже більше 30 років, тому його вплив на рівень фізичної підготовленості учнів висвітлений в літературі досить широко і інтенсивно досліджується вчителями в процесі педагогічної діяльності. У наявних літературних джерелах розглядаються, головним чином, організаційні моменти колового тренування і його різновиди підбір фізичних вправ і зміст їх комплексів, особливості проведення колового тренування в

шкільному уроці, використання колового тренування з метою підвищення інтенсивності занять та інше [5].

**Мета дослідження:** організація навчальних занять за методикою колового тренування в шкільному курсі.

**Виклад основного матеріалу.** Фізичне виховання є багатогранним, тривалим процесом, органічно взаємозалежним з вихованням фізичних якостей до яких, насамперед, відносять силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність. Тому колове тренування має велике значення – дає можливість самостійно здобувати знання, формувати фізичні якості, удосконалювати окремі уміння і навички учнів. До позитивних рис методу колової вправи слід віднести досить високий емоційний фон, можливість як вузько спрямованого так і комплексного впливу на розвиток рухових якостей. Систематичні заняття за методом колової вправи сприяють вихованню самостійності, чесності, наполегливості, цілеспрямованості та інших морально-вольових якостей. Виконання тренувальних завдань методом колового тренування вимагає точного дозування навантажень і відпочинку у відповідності з індивідуальними можливостями кожного учня, що дозволяє досягти високого оздоровчого ефекту занять. Він проявляється в підвищенні резервів організму та функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, покращенні обміну речовин, сенсомоторної координації тощо [7].

Але на даний час лишається питання про те, з якого класу доцільніше застосовувати метод колового тренування. Деякі фахівці фізичного виховання рекомендують впроваджувати цей метод з 1 класу у вигляді елементарних форм колового тренування з використанням додаткових вправ, які учні виконують в інтервалі між основними вправами. Інші вважають, що метод колового тренування можна застосовувати лише з 5 класу без суворого дотримання всіх його правил, а у 9 класі цей метод треба застосовувати з дотриманням усіх його положень – визначенням максимального тесту, в кожній вправі, чітким дотриманням дозування рухів, записом результатів та підрахунку пульсу [7].

На нашу думку метод колового тренування у різних варіантах доречно застосовувати лише з 5 класу з урахуванням завдань, які поставлені перед уроком:

- проходження кола із завданням виконувати кожен вправу в зумовлений час у довільному темпі якомога точніше;
- проходження кола із завданням виконувати вправи в зумовлений час задану кількість разів;
- проходження кола в зумовлений час із завданням повторити кожен вправу з індивідуальним для кожного учня дозуванням.

Перший та другий варіанти мають ширше застосування в 5 – 9 класах, де дозування вправ не має чіткої регламентації для кожного учня. Однак не виключається можливість застосування і третього варіанту, особливо під час занять у спортивному залі, коли комплекси колового тренування побудовані на матеріалі гімнастики.

У 10 – 11 класах використовуються всі вказані вище варіанти колового тренування.

Спостереження, що проводились на багатьох уроках фізичної культури в м. Херсоні, де застосовувався метод колового тренування дають змогу твердити, що найефективніше використовувати його в другій половині основної частини уроку після вивчення або вдосконалення техніки виконання вправ, передбачених програмою. У цьому випадку планується проходження учнями одного кола, тобто комплекс вправ виконується один раз.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Іноді колове тренування доцільно планувати на початку основної частини уроку. В такому разі учні, особливо 10 – 11 класів, проходять два кола підряд, а час, що залишився, використовується для рухливої або спортивної гри.

Для розробки комплексу вправ вчителю потрібно враховувати наступні вимоги:

- визначити кінцеву мету виховання фізичних якостей та розвиток на конкретному етапі навчання;
- провести глибокий аналіз вправ, зв'язати їх з навчальним матеріалом, пам'ятаючи при цьому про позитивні і негативні наслідки;
- визначити обсяг роботи і відпочинку на станціях при виконанні вправ з обліком вікових і статевих розходжень;
- суворо дотримуватися послідовності вправ і переходу від однієї станції до іншої, а також інтервал між колами при повторному проходженні комплексу;
- створити стаціонарні плакати, запрограмувавши в них текстову й образну графічну інформацію;
- визначити спосіб їхнього розміщення і збереження в процесі колового тренування [6].

Основна сутність колового тренування полягає в тому, що весь обсяг спеціально змодельованого комплексу підлягає нормованому заповненню чітко заданому часовому інтервалі, визначеній послідовності, при неодмінній умові поступового переходу до прогресуючого навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку учнів. При цьому на всіх етапах колового тренування зберігається прямий і зворотній зв'язок між вчителем і учнями, де ведеться суворий контроль над ростом фізичного розвитку і станом здоров'я [7].

У зв'язку з тим, що силу вимірюють по показниках максимальної м'язової напруги, її визначають, як здатність людини переборювати опір чи протидіяти йому за рахунок м'язової напруги. Вводячи в комплекси колового тренування вправи на силу, можна домогтися її істотного приросту і збільшення, за рахунок раціонального моделювання, виконання роботи силового характеру.

Поряд із силою на станціях колового тренування можна також з успіхом запрограмувати розвиток витривалості, що вироблюється в єдності з вихованням працьовитості, готовності переносити великі навантаження і стомлення.

Не менш важлива якість - швидкість рухів – також може бути введена в модель і успішно удосконалюватися на станціях колового тренування. Швидкість рухів має велике прикладне значення. Сучасна техніка висуває високі вимоги до швидкості і деяких форм її прояву: швидкості рухової реакції, частоті рухів та ін.

Як засоби розвитку швидкості на станціях колового тренування використовуються вправи з максимальною швидкістю (їх звичайно називають швидкісними рухами). Широко застосовується метод повторної вправи. Основна тенденція його полягає в прагненні учнів перевищити в кожному наступному занятті свою максимальну швидкість. Цьому сприяють усі компоненти навантаження у швидкісних вправах, а саме: довжина дистанції, інтенсивність виконання, інтервал відпочинку, число повторень.

Для розвитку витривалості і сили в конкретному віці, хороших результатів можна чекати від сполучення різних станцій колового тренування, спрямованих на розвиток силової витривалості в чергуванні зі станціями, що розвивають спритність, швидкість і гнучкість [5].

Нами було проведено дослідження в якому брали участь учні старшого шкільного віку загальноосвітніх шкіл міста Херсону. Яке проводилося у вигляді тестувань, які визначалися згідно «Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» за наступними контрольними вправами: швидкісні здібності (біг на 30 м.); силові здібності учнів (сила правої і

## І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

лівої кистей); які оцінювалися за допомогою динамометрії (кистьової); гнучкість (нахил вперед стоячи); витривалість (6-ти хвилинний біг); силова витривалість – рівень розвитку сили м'язів. верхнього плечового поясу визначалися згідно контрольним вправам (підтягування на перекладині).

Дослідження проводилося в 2 етапи: перший раз у вересні 2013 року і другий в травні 2014 року. Протягом навчального року учителем на уроках фізичної культури використовувався метод колового тренування. В кінці навчального року, для визначення розвитку фізичних якостей учнів, тестування було проведено ще раз.

Проведені дослідження зведені в таблицях 1 та 2. Таблиці складена на підставі середніх показників у досліджених.

*Таблиця 1*

Фізичні якості	Результати дослідження вересень			Результати дослідження грудень		
	Показ. тесту	Фіз. підг	Бал	Показ. тесту	Фіз. підг	Бал
Середні						
швидкість	5,4	сер.	4	5,0	дост.	8
гнучкість	5,0	сер.	4	5,3	сер.	8,5
витривалість	1209 м.	поч.	3	1380 м.	дост	8

На підставі даних таблиці ми можемо зробити висновки, що на момент першого дослідження швидкісних здібностей у хлопців рівень підготовки був середній і бал – 4, а по завершенню експерименту – достатній, бал – 8; по завершенню експерименту зріс рівень гнучкості; рівень розвитку витривалості у хлопців за результатами 6-ти хвилинного бігу на максимальну відстань (м), (середні показники) покращився на 5 балів.

Проведені дослідження силових здібностей зведені в таблиці 2

*Таблиця 2*

№	Результати дослідження вересень		Результати дослідження грудень	
	права	ліва	права	ліва
Середні				
Кистьова динамометрія	23,9	25,6	26,8	27,4
Підтягування	Результат 6	Оцінка 1	Результат 9	Оцінка 3

Силові здібності на момент першого дослідження у хлопців мали середній рівень підготовки і бал – 4, а по завершенню мають достатній рівень підготовки і достатній бал – 8, також сила м'язів верхнього плечового поясу у травні, порівняно з вереснем, покращилася на 1,5 %.

**Висновки.** Отже, підсумовуючи характеристику «колового тренування» можна зробити наступні висновки:

1. «Колове тренування» в уроці звичайно складає відносно самостійний його підрозділ, для якого відводиться достатньо багато часу (до 20 хв., іноді і більше) в основній частині та є однією з організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ, яке будується так, щоб створити оптимальні умови для комплексного розвитку фізичних якостей учнів.

2. Комплекси «колового тренування» складаються, як правило, з технічно нескладних, заздалегідь добре розучених рухів. Організаційною основою «колового тренування» є циклічне проведення комплексу фізичних вправ; підібраних відповідно до певної схеми і виконуваних в порядку послідовної зміни «станцій», які розташовуються на майданчику для занять.

3. Міра навантаження встановлюється щодо рівня фізичного розвитку всіх учнів, які беруть участь в заняттях і в той же час суворо індивідуально. Тому фізично



## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

менш підготовлені мають нагоду добитися, принаймні, тих же успіхів (при відповідній старанності), що і найсильніші.

4. «Колове тренування» розраховано в основному на групові заняття. В самій організаційній структурі «колового тренування» (почергова зміна «станцій», залежність виконання завдання від дій інших учасників) закладена необхідність злагоджених дій групи, точного дотримання встановленого порядку і дисципліни. Зрозуміло, що все це створює сприятливі умови для виховання відповідних фізичних якостей і навичок поведінки.

5. Завдяки різноманітності методичних варіантів, майже необмеженим можливостям підбору тренувальних засобів і точному нормуванню навантаження відповідно до індивідуальних особливостей учнів «колове тренування» має широку сферу застосування – від фізичного виховання в навчальному закладі до «великого спорту».

6. По завершенню дослідження ми можемо зробити висновки, що на початку дослідження учні мали початковий та середній рівень фізичної підготовки. Протягом року вчитель фізичної культури застосовував метод колового тренування під час уроків, це призвело до покращення розвитку фізичних якостей, що підтверджують показники повторного тестування.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е.С. Що є що? Ще раз про колове тренування. // Фізкультура в школі, 2008. – №7.
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск: Высшая школа, 1980. – 254 с.
3. Даньшин І., Застосування методу колового тренування на уроках фізкультури // Здоров'я та фізична культура, 2011. – №2 С. 2–5.
4. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. - Минск: Высшая школа, 1982. – 119 с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Л., 1997. С. – 208
6. Столітенко, В. З досвіду роботи вчителя фізичної культури. Куричак М.М. / В. Столітенко // Фізичне виховання в школі. - 2010. – № 1. С. – 31
7. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – 2-е вид., випр. – Харків: «ОВС», 2008. – 406 с.
8. Шох М. Круговая тренировка /Пер. с нем. Л.М. Мирського / Под общ. ред. Л.П. Матвеева. – М.: 2008. – 174 с.

### АНОТАЦІЇ

#### МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

Вікторія Коваль

*Херсонський державний університет*

В статті розглядається питання методу колового тренування як засобу розвитку фізичних якостей школярів. Фізичне виховання є багатограничним, тривалим процесом, органічно взаємозалежним з вихованням фізичних якостей до яких, насамперед, відносять силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність. Тому колове тренування має велике значення – дає можливість самостійно здобувати знання, формувати фізичні якості, удосконалювати окремі уміння і навички учнів. До позитивних рис методу колової вправи слід віднести досить високий емоційний фон, можливість як вузько спрямованого так і комплексного впливу на розвиток рухових якостей. Систематичні заняття за методом колової вправи сприяють вихованню самостійності, чесності, наполегливості, цілеспрямованості та інших морально-вольових якостей. Виконання тренувальних завдань методом колового тренування вимагає точного дозування навантажень і відпочинку у відповідності з індивідуальними можливостями кожного учня, що дозволяє досягти високого оздоровчого ефекту занять. Він проявляється в підвищенні

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

резервів організму та функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, покращенні обміну речовин, сенсомоторної координації тощо.

Завдяки різноманітності методичних варіантів, майже необмеженим можливостям підбору тренувальних засобів і точному нормуванню навантаження відповідно до індивідуальних особливостей учнів «колове тренування» має широку сферу застосування – від фізичного виховання в навчальному закладі до «великого спорту».

**Ключові слова:** Метод колового тренування, фізичні якості, фізичне виховання, індивідуальні особливості учнів, навантаження.

### МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

Виктория Коваль

*Херсонский государственный университет*

В статье рассматривается вопрос метода круговой тренировки как средства развития физических качеств школьников.

Физическое воспитание является многогранным, длительным процессом, органически взаимосвязанным с воспитанием физических качеств к которым, прежде всего, относят силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость. Поэтому круговая тренировка имеет большое значение - дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки учащихся. К достоинствам метода круговой упражнения следует отнести достаточно высокий эмоциональный фон, возможность как узко направленного так и комплексного воздействия на развитие двигательных качеств. Систематические занятия по методу круговой упражнения способствуют воспитанию самостоятельности, честности, настойчивости, целеустремленности и других морально-волевых качеств. Выполнение тренировочных задач методом круговой тренировки требует точного дозирования нагрузок и отдыха в соответствии с индивидуальными возможностями каждого ученика, что позволяет достичь высокого оздоровительного эффекта занятий. Он проявляется в повышении резервов организма и функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обмена веществ, сенсомоторной координации и т.д.

Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченным возможностям подбора тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями учеников «круговая тренировка» имеет широкую сферу применения - от физического воспитания в учебном заведении до «большого спорта».

**Ключевые слова:** Метод круговой тренировки, физические качества, физическое воспитание, индивидуальные особенности учащихся, нагрузки.

### THE METHOD OF CIRCUIT TRAINING AS A MEANS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PUPILS

Victoria Koval

*Kherson state University*

The article deals with the method of circular training as the way of physical development of pupils.

Physical education is a multifaceted and long process. It is interdependent with the development of such physical qualities as strength, speed, flexibility, dexterity. Circular training is very important, it enables pupils to gain knowledge, develop physical qualities, improve skills and abilities of pupils.

The method of circular training is favourable for emotional background, restricted and complex influence on the development of the physical qualities.

Systematic circular training stimulates the development of independence, honesty, insistence, purposefulness, and other mental and strong-willed qualities. The method of circular training requires precise monitoring of physical activity and rest, according to the individual abilities of each pupil, so that it makes possible to achieve a high health-improving effect of the training. Health-improving effect influences the rise of the body reserve, improves functioning of the cardiovascular system, respiratory system, metabolism, sensomotor coordination etc.

The variety of methods, a great number of training facilities and precise monitoring of physical activity, according to the individual abilities of each pupil enables the method of circular training be used both in physical education at educational institutions and professional sport.

**Key words:** the method of circular training, physical qualities, physical education, individual features of pupils, physical activity.

**ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ ДЛЯ  
ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

Володимир Ковальський, Андрій Панчук

*Рівненський державний гуманітарний університет*

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** В останні роки ми є свідками того, що науково-технічний прогрес вкрай негативно вплинув на рухову активність і здоров'я людини, Тому очевидна важливість розробки і впровадження в практику фізичного виховання всіх верств населення науково-обґрунтованих методик оздоровчої рухової активності.

У зв'язку з цим, вагомий інтерес викликають питання раціонального використання фізкультурно-оздоровчого потенціалу аквафітнесу – системи фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує роль натурального багатофункціонального тренажера, завдяки природнім властивостям [4,6,7].

Оздоровча дія засобів аквафітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, що виконується, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого ефекту загартування. Систематичні заняття у воді показані без обмежень усім практично здоровим людям будь-якого віку і характеризуються широким спектром цільової спрямованості; лікувально профілактичної, навчальної, рекреативної, кондиційної, спортивно-орієнтованої [1,2,4,5].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що сьогодні в заняттях аквафітнесом використовуються як традиційні, так і нетрадиційні для оздоровлення засоби, методи і форми організації занять у воді.

Традиційні – це відомі вправи, які досить добре зарекомендували себе в багаторічній практиці. Традиційними засобами в плаванні є:

- засоби початкового навчання плаванню (загальнорозвиваючі вправи, підготовчі вправи для ознайомлення з водою, ігри та розваги на воді, учбові стрибки у воду, вправи для вивчення техніки плавання);

- засоби вдосконалення (варіанти плавання різними способами і різною координацією рухів, зміною ритму, темпу і техніки дихання).

До нетрадиційних засобів, які використовуються в заняттях плаванням відносяться:

- вправи на розслаблення;
- варіанти вправ на дихання;
- гімнастика для суглобів, зв'язок та інші.

Вправи використовуються у водному середовищі під музику.[3,6,7]

Сьогодні аквафітнес являє собою різноманітні комбінації вправ вибіркової спрямованості, котрі умовно можна розділити на 3 групи:

- дистанційне плавання з використанням спортивних, змішаних і самобутніх засобів, у режимах різних методів тренування, з повною координацією рухів і по елементах, а також плавання під водою;

- ігри у воді: від елементарно-рухових і безсюжетних до програмних, спортивно-орієнтованих з елементами змагань, рекреативно-розважальні заходи, пірнання, стрибки у воду, варіанти прикладного плавання;

- нові форми рухової активності в умовах водного середовища, пріоритет яких над загальноприйнятими варіантами оздоровчого плавання забезпечує наявність наступних факторів:

охоплення більш широкого кола тих, хто займається, в тому числі й тих, хто не вміє плавати, осіб з обмеженою руховою активністю, жінок у до - і післяпологовому періоді, хворих у стадії реабілітації тощо;