

## РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (З ГАЛУЗЕЙ ЗНАНЬ)

## ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СТАРШИХ КЛАСАХ

## FEATURES OF THE ORGANIZATION AND PROBLEMS OF USING THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN SENIOR CLASSES

Стаття присвячена одній з актуальних проблем організації та використання методу колового тренування на уроках фізичної культури. Зокрема, розкривається класифікація основних методів організації колового тренування. Розкрито особливості організації наступних методів колового тренування: безперервно-поточного методу; поточно-інтервального методу; інтенсивно-інтервального методу.

Безперервно-поточний метод направлено переважно на розвиток витривалості учнів середніх і старших класів. Поточно-інтервальний метод дозволяє комплексно розвивати переважно загальну та силову витривалість, швидкісну силу, а також розвивати дихальну та серцево-судинну системи. Інтенсивно-інтервальний метод використовують для розвитку швидкісної та силової витривалості.

Висвітлюються основні переваги методів організації колового тренування на уроках фізичної культури. До основних переваг належать:

Можливість вчителя сконцентрувати увагу на розв'язанні основних завдань уроку; увага учнів при виконанні вправ на станціях сконцентрована на техніці виконання вправи, що сприяє кращому і ефективному її виконанню; сприяє доступності виконання вправ кожним учнем у власному темпі і з власним об'ємом навантаження; сприяє покращенню організації навчально-тренувального процесу та контролю за ним; підвищується почуття відповідальності, прищеплюються навички самостійної роботи.

На основі аналізу анкетування вчителів фізичної культури було виявлено особливості організації та проблеми, що виникають при впровадженні колового методу на уроках фізичної культури в старших класах. Серед основних особливостей респонденти виділили наступні: метод колового тренування є відомим і доволі розповсюдженим щодо його застосування на уроках фізичної культури в загальноосвітніх закладах; серед тем навчальної програми з фізичної культури респонденти найбільше впроваджують метод колового тренування на уроках з гімнастики та спортивних ігор; основними проблемами, що назвали респонденти стали: складність розробки комплексу; обов'язкова попередня підготовка учнів до впровадження даного методу; важка і довготривала підготовка залу до проведення даного методу.

**Ключові слова:** коловий метод, урок фізичної культури, анкетування, учні старших класів, стан, особливості, проблеми.

The article is devoted to one of the actual problems of organization and use of the circular training method in physical education classes. In particular, the classification of the main methods of organizing circular training is revealed. The peculiarities of the organization of the following methods of circular training are disclosed: continuous flow method; current-interval method; intensive-interval method.

The continuous flow method is mainly aimed at developing the endurance of middle and high school. The current-interval method allows you to comprehensively develop mainly general and strength endurance, speed strength, as develop the respiratory and cardiovascular systems. The intensive-interval method is used develop speed and power endurance.

The main advantages of methods of organizing circular training in physical education lessons are highlighted. The main advantages include: the ability of teacher to concentrate on solving the main tasks of the lesson; students' warning when performing exercises at the stations is focused on the technique of performing the exercise, which contributes to better and effective performance; facilitates the availability of exercises for each student at his own workload; contributed to the improvement of the organization of the educational and training process and its control; the sense of responsibility increases, the skills of independent work are inculcated.

On the basis of the analysis of the questionnaire of physical education teachers, peculiarities of the organization and problems arising from the implementation of the circular method in physical education lessons in senior classes were revealed.

Among the main features, the respondents identified the following: the circular training method is well-known and quite widespread in terms of its application in physical culture lessons in general education institutions; among the topics of the physical education curriculum, the respondents most often implement the circular training method in gymnastics lessons and sports games; the main problems mentioned by the respondents were: the complexity of developing the complex; mandatory preliminary preparation of students for the implementation of this method; difficult and long-term preparation of the hall for this method.

**Key words:** circle method, physical culture lesson, questionnaire, high school students, condition, features, problems.

УДК 796.015.58

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/67.1.8>

**Адаменко О.О.,**  
канд. пед. наук,  
доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова

**Богатирьов К.О.,**  
д. екон. наук,  
професор кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Для організації занять з фізичної культури в загальноосвітніх закладах вчителі намагаються використовувати різноманітні методи, форми та прийоми, але перевагу надають методу колового тренування, так як вважають його найбільш ефективним для розв'язання всебічного і гармонійного розвитку основних рухових якостей учнів.

Колове тренування на уроках з фізичної культури представляє собою цілісну організаційно-методичну форму фізичної підготовки учнів. Колове тренування не зводиться до якогось одного способу виконання вправ, воно включає в себе сукупність методів регламентованих вправ, що здійснюють системний вплив на весь організм учнів. Колове тренування органічно вписується в програму з фізичної підготовки учнів різних вікових груп, а також може реалізовуватися за будь якою темою уроків з фізичної культури. Основою методу колового тренування є багаторазове повторення певних дій та рухів в умовах чіткого дозування навантаження і певного порядку його змін з чергуванням відпочинку. Це є суттєвою відмінністю колового тренування від ігрового та змагального методів, для яких є характерним лише приблизне регулювання та програма дій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розробка і удосконалення методики колового тренування стала предметом досліджень багатьох науковців: Борисенка Н. [1], Вехової Ю. [2], Вільчковського Е. [3], Даньшина І. [4], Шевченка В. [5], Буца А. [5], Шепеленко Т. [5] та ін.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Дослідження, що підтверджують ефективність застосування колового тренування в навчальному процесі, залишаються актуальними і сьогодні. Тому велике значення має дослідження особливостей організації та виявлення проблем використання методу колового тренування на уроках фізичної культури в старших класах.

**Мета статті** полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні особливостей організації та проблем використання методу колового тренування на уроках фізичної культури в старших класах.

**Виклад основного матеріалу.** Основою колового тренування є багаторазове виконання чітко визначених дій, в умовах відповідного дозування навантаження, а також його зміни з чергуванням відпочинку. Комплекси вправ повинні підбиратися відповідно до теми, що проходять учні на уроках фізичної культури, а також з врахуванням комплектування класу. Використовуючи метод колового тренування необхідно враховувати вікові особливості учнів.

Колове тренування – організаційно-методична форма занять за допомогою системи фізичних вправ, що сприяють розвитку і удосконаленню таких фізичних якостей як сила, швидкість,

витривалість і особливо їх комплексних форм: силової витривалості, швидкісної витривалості і швидкісної сили, а також удосконаленню діяльності серцево-судинної і дихальної систем [5, с. 12].

Історично коловому тренуванню передувала поточна та поточно-колова форма організації занять фізичними вправами. Їх виникнення було обумовлено необхідністю одночасного залучення учнів в умовах обмеженої кількості місць для занять, обладнання та інших причин організації та методики проведення занять фізичними вправами.

Спочатку основною особливістю проведення колового тренування було неперервне виконання певних фізичних вправ. Ідея об'єднання певної кількості різносторонніх вправ в одне цілісне тренувальне навантаження на практиці продемонструвала високу ефективність і продуктивність. Якщо при окремому використанні циклічних вправ ефект обмежено, то при їх об'єднанні, можна тими ж засобами досягати комплексного розвитку фізичних якостей і підвищувати загальну працездатність організму.

Подальші дослідження науковців розвивалися за двома напрямками:

– Перший напрям – використання методики колового тренування для підготовки спортсменів з різних видів спорту (волейболу, гімнастики, лижних перегонів, дзюдо та ін.);

– Другий напрям – використання колового тренування для фізичної підготовки різних вікових груп (школярів, учнів ПТУ, студентів ЗВО різних спеціальностей).

Отже, колове тренування знайшло своє застосування не лише в підготовці спортсменів різних видів спорту, а і в фізичній підготовці різних вікових груп населення.

Організація тренувань та занять фізичною культурою з використанням методу колового тренування дозволила збільшити моторну щільність занять та певній мірі інтегрувати загальну і спеціальну фізичну підготовку однорідної групи за віком, кваліфікацією та спортивною спеціалізацією. Найголовнішим є те, що і сьогодні продовжуються пошуки вдосконалення та розширення використання колового тренування на заняттях фізичною культурою різних категорій населення.

Отже, спробуємо проаналізувати класифікацію основних методів організації колового тренування.

Основними методами колового тренування є:

- Безперервно-поточковий метод;
- Поточно-інтервальний метод;
- Інтенсивно-інтервальний метод.

Безперервно-поточковий метод направлено переважно на розвиток витривалості учнів середніх і старших класів. Колове тренування за даним методом полягає у виконанні вправ однієї за одною, без перерв або з невеликими інтервалами

відпочинку і складається з декількох повторень проходження кола в залежності від кількості станцій. Особливість цього методу – поступове підвищення індивідуального навантаження за рахунок підвищення потужності роботи до 60% максимуму, а також збільшення кількості вправ в одному або декількох колах.

Поточно-інтервальний метод дозволяє комплексно розвивати переважно загальну та силову витривалість, швидкісну силу, а також розвивати дихальну та серцево-судинну системи. Колове тренування з використанням поточно-інтервального методу з жорсткими інтервалами відпочинку, проводиться з короткими перервами як між вправами, так і між колами.

Інтенсивно-інтервальний метод використовується при зростанні рівня фізичної підготовленості учнів. Потужність його завдань складає 75% від максимальної, з повними паузами відпочинку і є різновидом інтервального тренування. Даний метод використовують для розвитку швидкісної та силової витривалості.

Розглянуті методи реалізації колового тренування в умовах шкільного уроку з фізичної культури дають можливість зосередити всю увагу учнів на виконанні вправ на станціях, ознайомити і вивчити наступну вправу під час переходу до наступної станції і диференціювати навантаження за рахунок різних варіантів виконання вправ.

До основних переваг даних варіантів виконання колового тренування належать:

- Полегшують впровадження методу колового тренування на уроках фізичної культури;

- Вчитель має можливість сконцентрувати увагу на розв'язанні основних завдань уроку, тому, що даний метод сприяє самоорганізації учнів на уроці;

- Увага учнів при виконанні вправ на станціях сконцентрована на техніці виконання вправи, що сприяє кращому і ефективному виконанню вправи;

- Даний метод сприяє доступності виконання вправ кожним учнем у власному темпі і з власним об'ємом навантаження, тобто враховує вікові і індивідуальні особливості кожного учня;

- Метод колового тренування сприяє покращенню організації навчально-тренувального процесу та контролю за ним тому, що учні стають активними учасниками, що сприяє самоорганізації та самоконтролю за власною діяльністю;

- При використанні даного методу підвищується почуття відповідальності, прищеплюються навички самостійної роботи, ініціативність і інтерес до виконання завдань;

- Увага учнів зосереджена на свідомому і технічно правильному виконанні вправ.

Отже, головною умовою реалізації колового тренування є врахування при побудові комплексів вправ віку, статі, індивідуального рівня розвитку

фізичних якостей, відповідно до цього дозування вправ та інтервалів відпочинку між вправами, серіями та колами.

З метою виявлення стану, особливостей організації та проблем при впровадженні колового методу нами було проведено анкетування вчителів фізичної культури м. Одеса та м. Миколаїв. В анкетуванні взяло участь 100 вчителів серед яких: 35% вчителів вищої категорії, 50% вчителів першої категорії, 15% вчителів другої категорії. Тобто респонденти мають досвід роботи в школі не менше 5-ти років і вирізняються високим рівнем методичної підготовки.

На перше питання: «Чи відомий Вам метод колового тренування?», усі вчителі дали позитивну відповідь. Отже, даний метод колового тренування відомий усім вчителям і вони мають уявлення про організацію і впровадження даного методу.

На друге питання: «Чи впроваджуєте Ви на уроках фізичної культури метод колового тренування?», також отримали стовідсоткову позитивну відповідь. Це свідчить про те, що вчителі не тільки ознайомлені з теорією організації методу колового тренування, а й впроваджують його в навчальний процес на уроках фізичної культури.

В наступному питанні ми намагалися з'ясувати, як часто вчителі застосовують цей метод на уроках фізичної культури. Тут думки респондентів розійшлися: 70% вчителів вказали, що використовують методіку колового тренування один раз на місяць, а 30% – один раз на семестр. Це свідчить про те, що більшість вчителів надають перевагу систематичному використанню методу, а також це говорить про те, що більшість вчителів вважає цей метод ефективним, а частота використання є тому підтвердженням.

На питання: «В яких класах найбільш ефективно використовувати метод колового тренування?». Усі експерти погодилися з тим, що в молодших класах зарано застосовувати цю методіку, але є сьогодні позитивні результати ефективного застосування даної методіки в початковій школі. А для середньої та старшої школи цей метод дає позитивні результати не лише у фізичному розвитку, а й як форма виховання багатьох позитивних рис характеру.

Наступне питання було відкритим і включало власні пояснення респондентів: «Чи вважаєте Ви ефективним на уроках фізичної культури використання методу колового тренування і чому?». Ефективність використання даного методу підтвердило 100% респондентів. Причини ефективності були різні, серед основних виділимо: одночасне залучення до активної роботи усіх учнів класу; легка організація і контроль за групами; регламентований режим навантаження і відпочинку з врахуванням індивідуальних

можливостей кожного учня; одночасний розвиток усіх фізичних якостей на уроці; економія часу і висока щільність уроку; хороші результати фізичної підготовленості після впровадження методу; висока мотивація до занять і піднесений позитивний настрій учнів в процесі усього заняття та ін.

В наступному питанні ми з'ясували, на яких темах з навчальної програми з фізичної культури вчителі найчастіше застосовують метод колового тренування. Більшість вчителів-практиків, а саме 80%, вказали на застосування даної методики на заняттях з гімнастики та спортивних ігор і лише 20% вчителів використовують даний метод незалежно від теми заняття.

В останньому питанні анкетування ми з'ясували відповіді на наступне питання: «Які проблеми особисто у Вас виникають при організації методу колового тренування на уроках фізичної культури?». І тут думки педагогів-практиків були різними. Одні, а саме 30% респондентів, вказали на недостатню обізнаність в методиці організації та проведення колового тренування на уроках з фізичної культури. Другі, 30% респондентів, нарікали на складність в підготовці до організації і проведення методу колового тренування на уроці. Майже усі, 90% респондентів, вказали проблемою недостатнє матеріальне забезпечення спортивним обладнанням та інвентарем. На складності контролю за учнями в процесі проведення методу колового тренування зазначили 20% респондентів.

Власні відповіді респондентів на дане питання включали наступні проблеми: складність розробки комплексу, щоб врахувати завдання програми, вікові та індивідуальні можливості учнів; обов'язкова попередня підготовка учнів до впровадження даного методу, бо виникають проблеми з активністю учнів на станціях; важка і довготривала підготовка залу до проведення даного методу, за умови зміни на кожному уроці різних класів.

**Висновки.** Отже результати опитування вчителів фізичної культури дали нам можливість сформулювати наступні висновки:

1. Метод колового тренування є відомим і доволі розповсюдженим щодо його застосування

на уроках фізичної культури в загальноосвітніх закладах.

2. Також вчителі практики підтвердили результати теоретичного аналізу науково-методичної літератури, щодо початку впровадження даного методу в середніх та старших класах.

3. Серед тем навчальної програми з фізичної культури респонденти найбільше впроваджують метод колового тренування на уроках з гімнастики та спортивних ігор.

4. Проблеми, що виділили більшість респондентів є важливими, але не такими, що не можна виправити в процесі системного використання даного методу на уроках фізичної культури.

Включення в урок фізичної культури комплексів вправ, що проводяться за методом колового тренування, дозволяє значно розширити коло засобів, що забезпечують різносторонню рухову підготовку школярів старших класів. Об'єднання різноманітних фізичних вправ, що наближені за своєю структурою до вправ, включених до програми, в одне тренування забезпечує одночасний вплив як на функціональний розвиток організму учнів, так і на розвиток рухових якостей, що дозволяє підвищити інтерес учнів до уроків з фізичної культури.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Борисенко Н. В. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Методика проведення колового тренування) (для всіх освітніх програм Університету). Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. 46 с.
2. Вехова Ю. Дослідження використання особливостей колового тренування при комплексному вихованні учнів на уроках фізичної культури. Пріоритетні напрями європейського наукового простору: пошук студента. Вип. 11. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2021. 406 с. С. 18–21.
3. Вільчковський Е.С. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури. 2015. 42 с.
4. Даньшин І. Застосування методу колового тренування на уроках фізкультури. Здоров'я та фізична культура, 2011. № 2. С. 2–5.
5. Шевченко В.П., Буц А.М., Шепеленко Т.В. Методика використання обраних систем фізичних вправ: Конспект лекцій. Харків: УкрДАЗТ, 2008. 25 с.