

3. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Duditska S., Horiuk P., Khrypko I., Lukashiv T. Influence of physical working capacity on quality of life and life satisfaction in old-age population of Ukraine. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2021. №16(2). P. 202–211.

4. Hakman A., Vaskan I., Kljus O., Liasota T., Palichuk Y., Yachniuk M. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. №184. P. 1237–1242.

Ілля СОКОРЕНКО,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У СИСТЕМІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ключові слова: фізична культура, витривалість, старшокласники, колове тренування, аеробні навантаження, шкільна освіта, рухова активність.

Рівень фізичної підготовленості старшокласників є важливим фактором їхнього здоров'я та загального розвитку. Однією з основних фізичних якостей, яка забезпечує високу працездатність і стійкість до фізичних навантажень, є витривалість. Витривалість визначається як здатність організму протистояти втомі при тривалій роботі та ефективно використовувати енергетичні ресурси для підтримання рухової активності. Формування цієї якості у шкільному віці має важливе значення для підвищення загальної працездатності, покращення здоров'я, зміцнення серцево-судинної та дихальної систем.

Витривалість розподіляється на загальну та спеціальну. Загальна витривалість характеризується здатністю організму до виконання тривалої фізичної роботи з помірною інтенсивністю, тоді як спеціальна витривалість стосується виконання конкретних фізичних навантажень, пов'язаних із певними видами рухової діяльності. У шкільному віці розвиток загальної витривалості є ключовим завданням фізичного виховання, оскільки цей показник безпосередньо впливає на рівень фізичної підготовленості школярів, їхню активність у повсякденному житті та спортивних заняттях [1, 3].

Одним із найефективніших методів розвитку витривалості є колове тренування. Цей метод широко застосовується у професійному спорті та фітнесі, а також може бути адаптований до системи шкільної фізичної культури. Колове тренування передбачає виконання комплексу вправ, розташованих у певній послідовності, з чергуванням різних типів навантажень. Основна особливість цього методу полягає у поєднанні аеробних і силових вправ, що сприяє всебічному фізичному розвитку учнів.

Ефективність колового тренування пояснюється його впливом на основні фізіологічні системи організму. Виконання вправ у швидкому темпі сприяє розвитку серцево-судинної витривалості, покращенню роботи легеневої системи та підвищенню ефективності обміну речовин. Крім того, залучення різних м'язових груп забезпечує рівномірне фізичне навантаження, що дозволяє зміцнювати опорно-руховий апарат та формувати правильну поставу [1].

Застосування елементів колового тренування у системі фізичної культури для старшокласників має низку переваг. По-перше, такий підхід дозволяє ефективно організувати навчальний процес, розподіливши навантаження рівномірно між усіма учнями. Колове тренування можна адаптувати під індивідуальні особливості школярів, регулюючи інтенсивність та кількість повторень вправ. По-друге, такий метод має високу мотиваційну складову, оскільки різноманітність вправ та динамічний характер занять роблять процес тренування більш цікавим та активним. По-третє, колове тренування дозволяє використовувати мінімальне спортивне обладнання, що робить його доступним для проведення у шкільних умовах.

Основними принципами організації колового тренування на уроках фізичної культури є поступовість, варіативність та циклічність. Поступовість передбачає поступове збільшення навантаження, що дозволяє уникнути перевтоми та підвищує адаптаційні можливості організму. Варіативність означає зміну вправ, що сприяє всебічному розвитку фізичних якостей та підтримці інтересу учнів до занять. Циклічність забезпечує систематичний вплив фізичних навантажень на організм, що є важливим для досягнення стійких результатів у розвитку витривалості.

Важливим аспектом застосування колового тренування є контроль за інтенсивністю фізичних навантажень. Оптимальна тривалість одного кола тренування становить від 6 до 12 хвилин, залежно від рівня фізичної підготовленості учнів. Виконання вправ у помірному або високому темпі сприяє досягненню максимального ефекту від тренувань. Крім того, слід враховувати індивідуальні особливості учнів та забезпечувати можливість регулювання навантаження відповідно до їхніх можливостей.

Ефективність колового тренування можна оцінити за допомогою тестування рівня фізичної підготовленості учнів. Для цього використовуються стандартні тести на витривалість, такі як біг на 1000 метрів, тест Купера, тест Руф'є, а також оцінювання частоти серцевих скорочень до і після тренування. Аналіз отриманих результатів дозволяє коригувати навчальну програму, підбираючи оптимальні навантаження для кожного учня.

Застосування елементів колового тренування у фізичному вихованні старшокласників є ефективним засобом підвищення рівня витривалості, розвитку серцево-судинної системи та формування загальної фізичної підготовленості. Методика колового тренування забезпечує рівномірний розподіл навантаження, сприяє підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою та може бути адаптована до індивідуальних потреб кожного школяра. Регулярне впровадження цього методу у навчальний процес сприятиме покращенню загального рівня фізичної активності серед підлітків та забезпечить їхню готовність до високих фізичних навантажень у повсякденному житті [2].

Таким чином, використання колового тренування у шкільній системі фізичного виховання має значний потенціал для розвитку витривалості старшокласників. Завдяки своїй універсальності, доступності та ефективності цей метод дозволяє значно покращити рівень фізичної підготовки школярів та сприяє їхньому гармонійному фізичному розвитку. Удосконалення програм фізичного виховання через інтеграцію сучасних тренувальних методик сприятиме формуванню здорового способу життя серед молодого покоління.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е.С. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури, 2015. 42 с.
2. Циповяз А.Т., Севрюк М.П., Жданова М.А., Геращенко Б.І. Ефективність дозованих фізичних вправ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за ред. проф. С.С. Єрмакова. Харків, 2017. № 3. С. 109–111.
3. Суть колового методу тренування та доцільність його використання на уроках фізичної культури. URL: [http:// www.educationua.net/silovs-804-1.html](http://www.educationua.net/silovs-804-1.html).

Артур СТАНЄВ,

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Ізмаїльського державного гуманітарного університету;*

Ася РУБАН,

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Ізмаїльського державного гуманітарного університету*

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНОГО ПІДХОДУ ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ В РАМКАХ ДИСЦИПЛІНИ «ВИДИ СПОРТУ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ» В ІЗМАЇЛЬСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ ГУМАНІТАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

Ключові слова: *студенти, плавання, фізична підготовленість, аквааеробіка, синхронне плавання, водне поло, стрибки у воду.*

«Види спорту з методикою навчання» в системі вищої школи включено до навчальних планів вишів за всіма напрямками як обов'язкова дисципліна і в даний час здійснюється на основі комплексної програми для вищих навчальних закладів. Результатом роботи за цією програмою мають стати фізична підготовленість, досконалість рухових умінь і навичок, а також високий рівень розвитку життєвих сил, моральний, естетичний та інтелектуальний розвиток студентів [2, с. 22].

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості та здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури і спорту для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутнього життя і професійної діяльності.

Однією з багатьох життєво необхідних навичок для людей будь-якого віку є плавання. Правильно сформована навичка плавання зберігається в людини на все життя. У процесі професійної освіти студентів вишів плавання є однією зі складових частин дисципліни «Види спорту з методикою навчання».

Про користь плавання написана величезна кількість статей і книг, проте далеко не всі люди вміють і люблять плавати. Одним із численних чинників, що знижують інтерес до занять плаванням, є монотонність занять і одноманітність вправ, спрямованих на формування плавальної навички. Тому нами була зроблена спроба урізноманітнити процес навчання плавання на основі використання різноманітних