

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА**

**Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О. Сухомлинського**

Кафедра фізичної культури та спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



В. М. Лелека

«23» червня 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
на тему: «ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В СИСТЕМІ
ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ ДО УЧНІВ
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»**

Виконав: студент групи 4831
Кузнєцов М.С.



Керівник роботи:
доктор пед. наук, професор



Лелека В.М.

Миколаїв – 2026 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту
Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми
 В.М. Лелека
«25» вересня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

КУЗНЄЦОВУ М.С.

1. Тема роботи: «Застосування колового тренування в системі диференційованого підходу до учнів на уроках фізичної культури»

Керівник роботи Лелека Віталій Миколайович, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури та спорту

Затверджені наказом ректора №386-УЧ від «04» червня 2026 року.

1. Термін подання роботи: червень 2026 р.

1. Вихідні дані по роботі: У ході дослідження проаналізовано науково-методичну літературу щодо колового тренування та диференційованого підходу у фізичному вихованні. Визначено критерії та показники для поділу учнів на групи за рівнем фізичної підготовленості. Розроблено варіанти колового тренування з урахуванням індивідуальних особливостей школярів. Проведено педагогічний експеримент з метою оцінки ефективності запропонованої методики. Надано практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо впровадження диференційованого підходу через колове тренування.

2. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Сутність і значення фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти

1.2. Поняття та класифікація колового тренування

1.3. Психолого-педагогічні засади застосування колового тренування у шкільному віці

1.4. Аналіз наукових досліджень щодо використання колового тренування в освітньому процесі

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Принципи побудови занять із використанням колового тренування

2.2. Види вправ, які доцільно включати в колові тренування для школярів

2.3. Організаційні форми та особливості проведення занять у різних вікових групах

2.4. Роль вчителя у мотивації та безпечному проведенні колового тренування

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

3.1. Організація і проведення педагогічного експерименту

3.2. Характеристика контингенту учнів, критерії оцінювання фізичної підготовленості

3.3. Аналіз результатів дослідження: порівняння контрольної та експериментальної груп

3.4. Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо впровадження колового тренування

3. Перелік презентаційних матеріалів, виконаний в програмі Power Point.

4. Дата видачі завдання 25 вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення літературних джерел з предмету дослідження	Вересень 2025	виконано
2.	Складання розгорнутого плану кваліфікаційної роботи та ознайомлення керівника з планом кваліфікаційної роботи	Вересень 2025	виконано
3.	Підготовка розділу 1 Теоретико-методологічні основи застосування колового тренування на уроках фізичної культури	Жовтень-грудень 2025	виконано
4.	Підготовка розділу 2 Методика застосування колового тренування на уроках фізичної культури	Січень-лютий 2026	виконано
5.	Підготовка розділу 3 Експериментальне дослідження ефективності застосування колового тренування в процесі фізичного виховання	Березень-квітень 2026	виконано
6.	Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки Визначити перспективи подальших досліджень	Квітень 2026	виконано
7.	Апробація дослідження у вигляді тез	Травень 2026	виконано
8.	Оформлення кваліфікаційної роботи	Травень 2026	виконано
9.	Передача кваліфікаційної роботи рецензенту для рецензування	Червень 2026	виконано
10.	Передача кваліфікаційної роботи науковому керівнику для написання відгуку	Червень 2026	виконано
11.	Підготовка доповіді у вигляді презентації	Червень 2026	виконано
12.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	виконано
13.	Захист кваліфікаційної роботи	Червень 2026	виконано

Студент

Керівник роботи




М.С. Кузнецов

В.М. Лелека

АНОТАЦІЯ

Кузнєцов М.С. Застосування колового тренування в системі диференційованого підходу до учнів на уроках фізичної культури.

Кваліфікаційна робота зі спеціальності 014 Середня освіта, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)».

Миколаїв: Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, 2026. 54 с.

Метою дослідження було обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності застосування колового тренування в умовах диференційованого підходу до учнів на уроках фізичної культури.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, експеримент, математично-статистична обробка результатів.

Практичне значення дослідження полягає в розробці та апробації методичних підходів до організації колового тренування з урахуванням диференційованого підходу, що може бути використано вчителями фізичної культури для підвищення ефективності уроків та формування сталого інтересу учнів до занять фізичною культурою.

Ключові слова: фізичне виховання, уроки фізичної культури, колове тренування, диференційований підхід, шкільний вік.

ABSTRACT

Kuznetsov, M.S. The Application of Circuit Training in a Differentiated Approach to Students in Physical Education Classes.

Qualification work in the specialty 014 Secondary Education, educational program «Secondary Education (Physical Culture)».

Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2026. 54 p.

The aim of the study was to justify and experimentally verify the effectiveness of circuit training within a differentiated approach to students in physical education classes.

To achieve the objective and address the set tasks, the following research methods were selected: theoretical analysis of literature sources, pedagogical observation, physical fitness testing, experimentation, and mathematical-statistical analysis of results.

The practical significance of the study lies in the development and testing of methodological approaches to organizing circuit training, taking into account a differentiated approach, which can be used by physical education teachers to improve the effectiveness of lessons and foster a lasting interest in physical education among students.

Keywords: physical education, physical education classes, circuit training, differentiated approach, school-age.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	12
1.1. Сутність і значення фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.....	12
1.2. Поняття та класифікація колового тренування.....	14
1.3. Психолого-педагогічні засади застосування колового тренування у шкільному віці.....	18
1.4. Аналіз наукових досліджень щодо використання колового тренування в освітньому процесі.....	21
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	25
2.1. Принципи побудови занять із використанням колового тренування.....	25
2.2. Види вправ, які доцільно включати в колові тренування для школярів.....	29
2.3. Організаційні форми та особливості проведення занять у різних вікових групах.....	30
2.4. Роль вчителя у мотивації та безпечному проведенні колового тренування.....	33
Висновки до розділу 2.....	35
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	38
3.1. Організація і проведення педагогічного експерименту.....	38
3.2. Характеристика контингенту учнів, критерії оцінювання фізичної підготовленості.....	40
3.3. Аналіз результатів дослідження: порівняння контрольної та експериментальної груп.....	41
3.4. Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо впровадження колового тренування.....	46
Висновки до розділу 3.....	49

ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Завдання сучасної школи – виховувати у дітей позитивне відношення до фізичної культури і спорту, сприяти формуванню стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою, потреби у руховій активності та стійкої звички до занять фізичними вправами. У цих умовах особливо важливим є усвідомлення особистістю значущості впливу соціальнокультурних чинників, які здатні забезпечити кожній людині можливість максимальної реалізації його інтересів і здібностей, здійснення здорового способу життя. Одним з варіантів вирішення даної проблеми може стати розробка і реалізація в процесі фізичного виховання диференційованої методики розвитку фізичних якостей і здібностей із застосуванням методу колового тренування, з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму і адекватного змісту рухової активності.

Сучасна система освіти спрямована на забезпечення індивідуального підходу до кожного учня, врахування його вікових, фізіологічних та психоемоційних особливостей. Особливо це стосується сфери фізичного виховання, де ефективність навчального процесу безпосередньо залежить від рівня фізичного розвитку, підготовленості, стану здоров'я та мотивації школярів. У зв'язку з цим усе більшої актуальності набуває диференційований підхід до організації занять фізичною культурою.

Розробка і удосконалення методики колового тренування стала предметом досліджень багатьох науковців: Борисенка Н., Вехової Ю., Вільчковського Е., Даньшина І., Шевченка В., Буца А., Шепеленко Т. 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 ЗЗСО.

Одним із ефективних методів реалізації диференційованого підходу є колове тренування – форма організації фізичних вправ, що дозволяє індивідуально регулювати навантаження, змінювати інтенсивність та складність вправ залежно від можливостей учнів. Ця методика дає змогу залучити до активної рухової діяльності всіх учасників уроку, підвищити мотивацію до занять та створити умови для гармонійного розвитку фізичних якостей.

Водночас у практиці шкільного фізичного виховання не завжди колове тренування використовується з урахуванням індивідуальних можливостей учнів. Часто заняття проводяться за єдиною схемою, без урахування рівня підготовленості, що може призводити до перевантаження одних і недостатнього навантаження для інших учнів. Це знижує ефективність навчального процесу, мотивацію та інтерес до занять.

Отже, виникає необхідність у розробці та впровадженні методики використання колового тренування саме в системі диференційованого підходу, що й зумовлює **актуальність** обраної теми дослідження.

На сьогоднішній день ця тема є предметом дослідження багатьох науковців, зокрема: Шалар О.Г. у своїй публікації розглядає особливості методу колового тренування: як дозувати навантаження, поєднувати індивідуальні особливості учнів, підтримувати інтерес [18]; Сиротинська О. надає рекомендації по застосуванню колового тренування як дієвого засобу для гармонійного фізичного розвитку школярів [13].

Отже, обрана нами тема «**Застосування колового тренування в системі диференційованого підходу до учнів на уроках фізичної**

культури» є актуальною й на часі, оскільки потребує ґрунтовного наукового осмислення та подальшого дослідження. Варто підкреслити, що вона не є вичерпною, адже постійно відкриваються нові підходи, методи й засоби, які потребують аналізу й адаптації до сучасних умов ЗССО.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування колового тренування в умовах диференційованого підходу до учнів на уроках фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо колового тренування та диференційованого підходу у фізичному вихованні.
2. Визначити критерії та показники для поділу учнів на групи за рівнем фізичної підготовленості.
3. Розробити варіанти колового тренування з урахуванням індивідуальних особливостей школярів.
4. Провести педагогічний експеримент з метою оцінки ефективності запропонованої методики.
5. Надати практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо впровадження диференційованого підходу через колове тренування.

Об'єкт дослідження – навчальний процес фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – методика застосування колового тренування з урахуванням диференційованого підходу до учнів різного рівня фізичної підготовленості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, експеримент, математично-статистична обробка результатів.

База дослідження: дослідження проводилося у середніх класах гімназії № 4 Миколаївського району. У ньому брали участь 60 учнів 7–8 класів (30 хлопців та 30 дівчат) віком 12–14 років.

Теоретична значущість полягає у теоретичному дослідженні методики застосування колового тренування з урахуванням диференційованого підходу до учнів різного рівня фізичної підготовленості.

Практичне значення дослідження полягає в розробці та апробації методичних підходів до організації колового тренування з урахуванням диференційованого підходу, що може бути використано вчителями фізичної культури для підвищення ефективності уроків та формування сталого інтересу учнів до занять фізичною культурою.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Результати експериментального дослідження опубліковано у збірнику тез до Дня науки «Фізична культура і спорт. Теорія, практика, інновації» (2026р.).

Кваліфікаційна робота виконана як самостійний фрагмент планової науково-дослідної теми кафедри фізичної культури та спорту ННПІ імені В.О. Сухомлинського «Інноваційні технології у формуванні необхідних компетенцій майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (№ 0124U001994)».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 53 сторінках тексту, містить 8 таблиць та 1 рисунок. У бібліографії подано 22 джерела, з них 2 зарубіжних.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Сутність і значення фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти

Виховання – це цілеспрямований і організований процес формування особистості, її моральних, інтелектуальних, естетичних, трудових, фізичних та інших якостей відповідно до потреб суспільства, ідеалів та цінностей [1].

Виховання має як соціальний характер (формування громадянської свідомості, дотримання моральних норм), так і індивідуальний вплив, оскільки воно спрямоване на розвиток внутрішнього світу особистості, її мотиваційної сфери, ціннісних орієнтацій та поведінкових установок [7, с. 105].

Основні характеристики виховання:

1. Цілеспрямованість – процес виховання має конкретні педагогічні цілі: формування світогляду, моральної поведінки, патріотизму тощо.
2. Систематичність і послідовність – виховання відбувається постійно, на всіх етапах розвитку особистості.
3. Двосторонність – у процесі виховання беруть участь як вихователь (педагог), так і вихованець (учень), взаємодія між якими має велике значення.
4. Комплексний характер – виховання впливає на всі сторони розвитку особистості: розумову, моральну, емоційну, фізичну, естетичну тощо.

Мета виховання: сформувати всебічно розвинену, гармонійну особистість, здатну жити в суспільстві, брати участь у соціальному,

трудовому, культурному житті, дотримуватись моральних та етичних норм [12, с. 70].

У педагогіці виховання розглядається як складова частина освітнього процесу, що тісно пов'язана з навчанням і розвитком. Це не лише передача знань або вимог, а формування внутрішньої позиції, переконань та світогляду особистості.

Виховання в закладах загальної середньої освіти здійснюється з урахуванням вікових і психологічних особливостей учнів. У молодшому шкільному віці виховний вплив базується на ігрових методах, емоційності та авторитеті вчителя. У підлітковому віці актуалізується потреба в самовираженні, самостійності, груповій взаємодії, тому важливими стають методи переконання, дискусії, прикладу [8].

Педагог має виступати не лише як носій знань, а як вихователь, наставник, порадник, що допомагає дитині сформувати власну систему цінностей і соціально прийнятні моделі поведінки.

На основі аналізу науково-педагогічної літератури ми сформували та охарактеризували основні функції виховання (таблиця 1.1.):

Таблиця 1.1.

Функції виховання в системі освіти

Функція	Її зміст
Соціалізуюча	Сприяє включенню дитини в соціум, засвоєнню норм, цінностей, традицій
Розвивальна	Сприяє всебічному розвитку здібностей, інтересів, потреб
Формувальна	Формує переконання, світогляд, моральні якості
Коригувальна	Допомагає виправляти негативні риси, поведінкові відхилення

На думку Турчак Л. фізичне виховання – це цілеспрямований педагогічний процес формування у школярів фізичної культури особистості, розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності), рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку організму [17, с.12].

У закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) фізичне виховання здійснюється через:

- уроки фізичної культури;
- гуртки спортивного спрямування;
- участь у змаганнях;
- фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, рухливі перерви тощо).

Таблиця 1.2.

Значення фізичного виховання

Напрямок розвитку	Опис
Зміцнення здоров'я	Підвищення рівня фізичної підготовленості; Профілактика захворювань (особливо серцево-судинних, опорно-рухового апарату, порушень зору тощо); Покращення роботи органів дихання, кровообігу, обміну речовин
Формування рухової культури	Засвоєння базових рухів і спортивних навичок; Формування правильної постави та координації; Розвиток моторики
Психологічне і соціальне становлення	Зниження рівня тривожності та стресу; Формування дисципліни, наполегливості, відповідальності; Соціалізація учнів, розвиток уміння працювати в команді, повага до суперника
Виховання ціннісного ставлення до	Формування уявлення про здоровий спосіб життя; Усвідомлення особистої відповідальності за стан власного здоров'я;

здоров'я	Мотивація до самостійних занять фізичними вправами у вільний час
Підготовка до майбутнього життя	Здатність долати фізичні труднощі; Підготовка до праці, військової служби; Підвищення загальної життєвої активності

Фізичне виховання у ЗЗСО є невід'ємною складовою всебічного розвитку учнів. Воно сприяє формуванню здорової, активної, гармонійно розвиненої особистості, що готова до самореалізації в житті. У сучасних умовах, коли зростає гіподинамія серед дітей та підлітків, роль фізичного виховання набуває особливої актуальності.

1.2. Поняття та класифікація колового тренування

Наукові дослідження та досвід роботи учителів фізичної культури переконують, що уроки із застосуванням методу колового тренування доцільно проводити, починаючи з 5 класу. Для цього слід добирати нескладні вправи з різних модулів програми: з модулю гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор (елементи баскетболу, волейболу, гандболу, футболу), відповідно до кожного класу. Відносна простота цих вправ дає змогу багаторазово їх повторювати. Кожна вправа повинна впливати вибірково на певну групу м'язів і сприяти розвитку в учнів тих якостей, яким приділяється основна увага на даному уроці. Вправи для комплексів підбираються так, щоб вони не тільки забезпечували послідовність впливу на всі основні м'язові групи, але й ефективно впливали на різні системи організму (серцево-судинну, дихальну та інші).

Колове тренування виникло як організаційно-методичний метод виконання фізичних вправ, що спрямовані на комплексний розвиток рухових якостей учнів. Засоби колового тренування: деякі вправи основної та спортивної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор та інші, які входять

до шкільних програм з фізичної культури. Ці вправи повинні бути нескладними, що дасть змогу повторювати їх багаторазово в різноманітних комплексах. Вправи для комплексів колового тренування добираються з обов'язковим дотриманням принципу послідовності впливу на всі основні м'язові групи та системи організму (дихальну, серцево-судину та ін.). Це дає можливість ефективно та вибірково впливати на розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості [3].

Ткачук В. стверджує, що *колове тренування* – це форма організації фізичних вправ, при якій виконання комплексу вправ відбувається по колу (станціям), з послідовним переходом від однієї вправи до іншої з коротким або без відпочинку [15, с. 117].

Кожна вправа виконується або за визначений час (наприклад, 30 секунд), або за певну кількість повторень. Зазвичай використовується 6–12 вправ (станцій), розташованих по колу або в ряд.

Такий метод дозволяє ефективно поєднувати розвиток різних фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, швидкості, гнучкості) та одночасно тренувати декілька груп м'язів [21].

Структура колового тренування

- **Станції (вправи):** зазвичай 6–12 вправ, які виконуються послідовно.
- **Раунди (кола):** один або кілька повторів усього кола.
- **Інтервали:** регламентований час роботи (наприклад, 30 секунд) і відпочинку (наприклад, 15 секунд).
- **Інтенсивність:** встановлюється залежно від цілей (оздоровчі, спортивні, реабілітаційні) [19, с. 794].

Таблиця 1.3.

Класифікація колового тренування

За спрямованістю	Характеристика
Силове	Вправи з навантаженням на розвиток сили (власна вага, обтяження)

Кардіо/аеробне	Орієнтоване на витривалість, тренує серцево-судинну систему
Змішане	Поєднання силових та аеробних вправ
Функціональне	Вправи на координацію, рівновагу, гнучкість, силу

За рівнем складності та підготовки:

- Початковий рівень – невисока інтенсивність, прості вправи, довший відпочинок.
- Середній рівень – оптимальне навантаження, короткий відпочинок.
- Просунутий рівень – висока інтенсивність, мінімальний відпочинок або його відсутність.

Переваги колового тренування

Комплексність – за одне заняття опрацьовуються різні м'язи та фізичні якості.

Економія часу – тренування займає 15–30 хв, але є дуже ефективним.

Висока мотивація – зміна вправ робить заняття динамічним і цікавим.

Гнучкість – можна адаптувати до будь-якого віку, рівня підготовки, цілей.

Соціальна взаємодія – особливо корисне у шкільному колективі: учні працюють у парах або групах, підтримують одне одного [16, с. 123].

У шкільній практиці колове тренування часто використовується на уроках фізичної культури:

- для урізноманітнення занять,
- для розвитку витривалості та загальної фізичної підготовки,
- як частина комплексного підходу до формування здорового способу життя.

Протипоказання та застереження

- Недопустимо перевантаження учнів з хронічними захворюваннями.
- Потрібно враховувати вік, стать, фізичний стан.

- Перед початком – обов’язкова розминка і поступове збільшення навантаження.

- Після – заминка і відновлення дихання [10].

Колове тренування є сучасним, ефективним і гнучким методом фізичного виховання. Воно дозволяє залучити до активності всіх учнів, урізноманітнити уроки фізкультури та досягти високих результатів у розвитку фізичних якостей. У контексті реформованої освіти (НУШ) та акценту на здоров’язбережувальні технології, колове тренування займає важливе місце у практиці вчителя фізичної культури.

1.3. Психолого-педагогічні засади застосування колового тренування у шкільному віці

Наукові дослідження та досвід роботи вчителів фізичної культури переконують, що уроки із застосуванням методу колового тренування доцільно проводити з 5 класу. Для цього слід добирати нескладні вправи з різних розділів програми: з розділу основної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор (елементи волейболу, баскетболу, ручного м'яча), відповідно до кожного класу. Відносна простота цих вправ дає змогу багаторазово їх використовувати. Кожна вправа повинна впливати вибірково на певну групу м'язів і сприяти розвитку в учнів тих якостей, яким приділяється основна увага на даному уроці.

Вправи для комплексів підбираються так, що вони не тільки забезпечували послідовність впливу на основні м'язові групи, але й ефективно впливали на різні системи організму (серцево-судинну, дихальну та інші).

Враховуючи і біологічні закономірності розвитку фізичних якостей в учнів 5-11 класів, рекомендую в 5-6 класах розвивати переважно координацію рухів і швидкості, у 7-8 класах – швидкісно-силові якості та

загальну витривалість, у 9-11 класах працювати над розвитком всіх фізичних якостей, особливо сили та швидкісної і силової витривалості. Згаданих вище рекомендацій необхідно дотримуватись, добираючи вправи для комплексів колового тренування. Підбираючи вправи для комплексів колового тренування необхідно враховувати зміст уроку та місце його проведення. Наприклад, вправи для комплексів колового тренування, що застосовуються на уроках легкої атлетики, краще підбирати із спеціальних і підготовчих вправ для бігу, стрибків і метань. Якщо проводиться урок гімнастики, до комплексів колового тренування треба підбирати прості акробатичні вправи, гімнастичні вправи на снарядах (приладах), загально розвиваючі вправи з приладами і без них, які добре засвоєні учнями.

Кожен комплекс, маючи загально розвиваючий характер, повинен складатися з 6-10 вправ: по одній – дві вправи для розвитку м'язів рук, спини, черевного преса, ніг і дві вправи, які інтенсивно активізують функції організму (біг у різних варіантах, стрибки на місці і з просуванням вперед з енергійними змахами рук тощо). Виконання цих вправ у різному темпі, із різноманітних вихідних положень впливає на розвиток певних фізичних якостей.

Фізичне виховання в школі має не лише фізкультурно-оздоровчу, але й психолого-педагогічну цінність. Одним з ефективних методів, який відповідає потребам учнів різного віку, є колове тренування. Його використання має ґрунтуватися на врахуванні вікових, психологічних та педагогічних особливостей дітей і підлітків [5, с. 86].

Застосування колового тренування повинно відповідати віковим етапам розвитку дитини (таблиця 1.4.):

Таблиця 1.4.

Вікові та психологічні особливості школярів

Віковий період	Характеристика	Педагогічний акцент
Молодший	Висока рухова активність,	Вправи у формі гри, часта

шкільний вік (6–10 років):	потреба в грі. Обмежена здатність до довготривалого зосередження. Переважає емоційної мотивації над раціональною. Орієнтація на вчителя та зовнішню оцінку	зміна видів діяльності, позитивне підкріплення.
Середній шкільний вік (11–14 років):	Формується самосвідомість, зростає самостійність. Важливе значення має оцінка однолітків. Зростає інтерес до змагань і самоудосконалення	Колове тренування може мати змагальний характер, важливо враховувати індивідуальні особливості, мотивацію.
Старший шкільний вік (15–17 років):	Підвищується рівень критичного мислення. Зростає інтерес до власного тіла, фігури, здоров'я. З'являється усвідомлена мотивація до занять спортом.	Індивідуалізація навантаження, розвиток самоконтролю, залучення учнів до самостійного планування тренувань.

Педагогічні принципи застосування колового тренування

Для ефективного впровадження колового тренування в школі важливо дотримуватись таких принципів педагогіки фізичного виховання:

1. Принцип доступності і поступовості. Вправи добираються відповідно до фізичного та психічного стану учнів. Навантаження – помірне, з поступовим зростанням.
2. Принцип різноманітності. Зміна вправ, обладнання, темпу, форм подачі стимулює інтерес і запобігає перевтомі.
3. Принцип індивідуалізації. Учні з різним рівнем підготовленості працюють у своєму темпі або з варіативними вправами.
4. Принцип активності і самостійності. Учні залучають до вибору вправ, контролю пульсу, ведення щоденників самоконтролю.

5. Принцип мотивації та позитивного емоційного фону. Колове тренування подається як захоплива форма занять, яка приносить задоволення [2].

Психологічні переваги колового тренування

- Зменшення тривожності та емоційного напруження. Активна фізична діяльність сприяє виділенню ендорфінів, покращенню емоційного стану.
- Формування почуття успіху. Швидка зміна вправ дає можливість кожному учню досягти результату навіть у чомусь простому.
- Покращення самооцінки. Через досягнення в коловому тренуванні учень відчуває впевненість у власних силах.
- Розвиток комунікативних навичок. Робота в парах або малих групах сприяє співпраці, підтримці та розвитку командного духу.

Колове тренування сприяє:

- формуванню дисципліни і організованості;
 - вихованню відповідальності за власне здоров'я;
 - розвитку вольових якостей – наполегливості, витримки, самоконтролю;
 - соціалізації – взаємодії з ровесниками, толерантності, взаємодопомози
- [6].

Практичні рекомендації вчителю

- Планувати колове тренування з урахуванням різного рівня фізичної підготовки учнів.
- Проводити інструктаж з безпеки та правильного виконання вправ.
- Чітко регламентувати час на кожній станції (наприклад, 30 сек. роботи + 15 сек. відпочинку).
- Використовувати музичний супровід для підтримки темпу й інтересу.
- Застосовувати вербальні підкріплення, похвалу, мотиваційні фрази.
- Враховувати індивідуальні медичні обмеження (сколіоз, серцево-судинні захворювання тощо).

Колове тренування – це не лише ефективний фізкультурний метод, а й важливий психолого-педагогічний інструмент у школі. Його застосування сприяє всебічному розвитку дитини, формує здоров'язберезувальну компетентність, розвиває мотивацію до фізичної активності та позитивно впливає на психологічний клімат у колективі.

1.4. Аналіз наукових досліджень щодо використання колового тренування в освітньому процесі

Фізичне виховання відіграє, поза сумнівом, важливу роль у розвитку людини, становленні її як особистості. Займаючись фізичними вправами, людина вдосконалює не тільки своє тіло, а й забезпечує високу моторну щільність, піднесений емоційний стан, розвивається гармонійно й естетично. Фізичні, психологічні, моральні аспекти, необхідні людині для повноцінного життя, за таких умов перебувають у гармонійному поєднанні. Ефективним засобом для цього є метод колового тренування. Колове тренування виникло як організаційно-методичний метод виконання фізичних вправ, спрямованих на комплексний розвиток рухових якостей дітей. Засоби колового тренування: деякі вправи основної та спортивної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор та ін. Ці вправи мають бути нескладними, що дасть змогу повторювати їх багаторазово в різноманітних комп'юлексх. Вправи для комплексів колового тренування добираються з обов'язковим дотриманням принципу послідовності, впливу на всі основні м'язові групи та системи організму. Це дає можливість ефективно та вибірково впливати на розвиток.

1. Підвищення фізичної активності та фізичних якостей учнів

Дослідження показують, що впровадження колового тренування у шкільну програму сприяє покращенню фізичних якостей учнів. Зокрема, підвищується рівень силової витривалості, швидкості, координації та

гнучкості. Це досягається завдяки різноманітним вправам, які включають елементи кардіонавантаження та силових тренувань.

2. Психологічний вплив та мотивація учнів

Колове тренування має позитивний вплив на психологічний стан учнів. Воно сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підвищенню самооцінки. Групова форма занять створює атмосферу підтримки та співпраці, що мотивує учнів до регулярних занять фізичною культурою.

3. Адаптація до різних рівнів фізичної підготовленості

Однією з переваг колового тренування є його адаптивність. Вправи можуть бути модифіковані відповідно до рівня фізичної підготовленості учнів, що дозволяє ефективно включати в заняття дітей з різними фізичними можливостями. Це сприяє інклюзивності та доступності фізичної активності для всіх учнів.

4. Використання мінімального обладнання

Колове тренування не вимагає спеціалізованого обладнання, що робить його економічно вигідним та доступним для шкіл з обмеженими ресурсами. Використання простих предметів, таких як резинки, м'ячі, гантелі та власна вага тіла, дозволяє проводити заняття без значних фінансових витрат.

5. Рекомендації для впровадження

- **Індивідуалізація навантаження:** врахування індивідуальних особливостей учнів при плануванні та проведенні занять.
- **Регулярність занять:** проведення тренувань не менше 2-3 разів на тиждень для досягнення помітних результатів.
- **Комбінування з іншими методами:** поєднання колового тренування з іншими формами фізичної активності, такими як спортивні ігри та загальнорозвиваючі вправи.
- **Підготовка педагогів:** підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури щодо методики проведення колового тренування.

- **Моніторинг результатів:** регулярна оцінка фізичної підготовленості учнів для коригування програми занять [11, с. 243].

Впровадження колового тренування в освітній процес є ефективним засобом покращення фізичного розвитку учнів, підвищення їх мотивації до занять фізичною культурою та створення сприятливого психологічного клімату в навчальному середовищі.

Висновки до розділу 1

Колове тренування є ефективним і сучасним методом фізичного виховання, який має значний потенціал для впровадження у закладах загальної середньої освіти. Наукові дослідження свідчать, що регулярне використання колового тренування сприяє комплексному розвитку фізичних якостей учнів, таких як сила, витривалість, швидкість, координація рухів та гнучкість. Завдяки різноманіттю вправ та можливості їх адаптації під індивідуальні особливості, колове тренування відповідає вимогам інклюзивності, що дозволяє залучати до занять дітей з різним рівнем фізичної підготовки та станом здоров'я.

Психолого-педагогічний аспект застосування колового тренування також підтверджує його позитивний вплив на мотивацію учнів до систематичних занять фізичною культурою, підвищення самооцінки та формування позитивного ставлення до власного здоров'я. Групова форма організації тренувань сприяє розвитку комунікативних навичок, почуття колективізму та взаємної підтримки серед школярів, що особливо важливо в процесі соціалізації підлітків.

Однією з вагомих переваг колового тренування є мінімальні вимоги до обладнання та простору, що робить його доступним і практичним інструментом навіть у школах з обмеженими ресурсами. Застосування вправ

із власною вагою, резинових стрічок, м'ячів та інших простих засобів дає змогу ефективно організувати заняття без значних фінансових витрат.

Для досягнення максимального ефекту від колового тренування в освітньому процесі важливо забезпечити регулярність і систематичність занять, адаптувати навантаження до фізичних можливостей учнів, а також контролювати прогрес шляхом регулярної оцінки їхньої фізичної підготовленості. Не менш важливою є підготовка педагогів, які проводять такі тренування, для правильного дозування навантаження, дотримання техніки безпеки та підтримки мотивації учнів.

Таким чином, колове тренування можна вважати сучасним, ефективним та доступним засобом фізичного виховання у школі, який не лише покращує фізичний стан дітей, а й сприяє їхній соціальній адаптації та формуванню здорового способу життя. Подальше впровадження і розвиток цього методу в освітній практиці сприятиме підвищенню загального рівня фізичної культури та здоров'я підростаючого покоління.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Принципи побудови занять із використанням колового тренування

Наукові дослідження та досвід роботи вчителів фізичної культури переконують, що уроки із застосуванням методу колового тренування доцільно проводити з 5 класу. Для цього слід добирати нескладні вправи з різних розділів програми: з розділу основної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор (елементи волейболу, баскетболу, ручного м'яча), відповідно до кожного класу. Відносна простота цих вправ дає змогу багаторазово їх використовувати. Кожна вправа повинна впливати вибірково на певну групу м'язів і сприяти розвитку в учнів тих якостей, яким приділяється основна увага на даному уроці.

Вправи для комплексів підбираються так, що вони не тільки забезпечували послідовність впливу на основні м'язові групи, але й ефективно впливали на різні системи організму (серцево-судинну, дихальну та інші).

Враховуючи і біологічні закономірності розвитку фізичних якостей в учнів 5-11 класів, рекомендую в 5-6 класах розвивати переважно координацію рухів і швидкості, у 7-8 класах – швидкісно-силові якості та загальну витривалість, у 9-11 класах працювати над розвитком всіх фізичних якостей, особливо сили та швидкісної і силової витривалості. Згаданих вище рекомендацій необхідно дотримуватись, добираючи вправи для комплексів колового тренування. Підбираючи вправи для комплексів колового тренування необхідно враховувати зміст уроку та місце його проведення. Наприклад, вправи для комплексів колового тренування, що застосовуються

на уроках легкої атлетики, краще підбирати із спеціальних і підготовчих вправ для бігу, стрибків і метань. Якщо проводиться урок гімнастики, до комплексів колового тренування треба підбирати прості акробатичні вправи, гімнастичні вправи на снарядах (приладах), загально розвиваючі вправи з приладами і без них, які добре засвоєні учнями.

Кожен комплекс, маючи загально розвиваючий характер, повинен складатися з 6-10 вправ: по одній – дві вправи для розвитку м'язів рук, спини, черевного преса, ніг і дві вправи, які інтенсивно активізують функції організму (біг у різних варіантах, стрибки на місці і з просуванням вперед з енергійними змахами рук тощо). Виконання цих вправ у різному темпі, із різноманітних вихідних положень впливає на розвиток певних фізичних якостей.

Різноманітність вправ. Заняття повинні включати вправи на різні групи м'язів і фізичні якості: силові, кардіо, координаційні, гнучкість. Це сприяє всебічному розвитку тіла та попереджує втому через монотонність.

1. Послідовність і циклічність. Колове тренування складається з послідовного виконання вправ на різних станціях, після чого повторюється цикл. Важливо чітко дотримуватися порядку і тривалості роботи та відпочинку.

2. Індивідуалізація навантаження. Врахування рівня фізичної підготовки кожного учня: кількість повторів, інтенсивність, час роботи на станції можуть змінюватись залежно від можливостей.

3. Регулювання часу роботи і відпочинку. Час виконання вправ та перерв має бути збалансованим, щоб уникнути перевтоми та підтримувати високу якість рухів. Наприклад, 30-45 секунд роботи і 15-30 секунд відпочинку.

4. Поступове підвищення навантаження. Інтенсивність і складність вправ слід збільшувати поступово, щоб запобігти травмам і адаптувати організм до зростаючого фізичного навантаження.

5. Безпека і правильна техніка виконання. Особлива увага приділяється контролю техніки вправ і безпечному виконанню, щоб уникнути травм. Учні мають отримувати чіткі інструкції і рекомендації.

6. Мотивація і позитивна атмосфера. Заняття повинні проходити в дружній атмосфері, підтримувати інтерес учнів через варіативність вправ, ігрові елементи та підтримку з боку вчителя.

7. Розігрів і заминка. Кожне заняття має починатися з розігріву для підготовки м'язів і серцево-судинної системи до навантажень, і завершуватися заминкою (розтяжкою, дихальними вправами) для відновлення.

8. Комбінування з іншими формами фізичної активності. Для кращого розвитку фізичних якостей колове тренування варто поєднувати з іншими видами діяльності – іграми, спортивними вправами, загальнорозвиваючими вправами.

Основні вимоги щодо застосування методу колового тренування .

З метою створення сприятливих умов для розв'язання навчально-виховних завдань на заняттях із фізичного виховання застосовуються різноманітні методи організації учнів. Застосування того чи іншого методу залежить від завдань заняття й віку дітей, їх фізичної підготовленості, етапів навчання фізичних вправ, умов, за яких проводиться заняття тощо. Вимоги щодо вправ для комплексів колового тренування: нескладні вправи з розділу навчальної програми, простота їх виконання, багато повторень. Вправи для комплексів підбираються так, щоб вони не тільки забезпечували послідовність впливу на всі основні м'язові групи, а й ефективно впливали на різні системи організму.

Рекомендовано такі орієнтовні вправи для розвитку основних м'язових груп, які треба включити в комплекси колового тренування: Вправи для розвитку м'язів рук і плечового поясу: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування у висі лежачи хватом знизу, вправи з надувними

м'ячами. Вправи для розвитку м'язів черевного преса: нахили тулуба вперед та прогинання назад із різних вихідних положень, піднімання ніг при фіксованому тулубі, колові рухи тулубом. Вправи для розвитку м'язів спини: нахил тулуба вперед і максимальне випрямлення з додатковим обтяженням, піднімання та опускання ніг у положенні лежачи на грудях, повороти тулуба сидячи на гімнастичній лаві, одночасне та поперединне піднімання ніг у положенні лежачи на грудях. Вправи для розвитку м'язів ніг: присідання з обтяженням, стрибки на обох та одній нозі через скакалку, стрибки у присіді та з просування уперед, ходьба з високим підніманням стегон, біг на носках.

Загальнорозвивальні вправи

Комплекс 1 Місце проведення: спортивний майданчик.

Мета: сприяти розвитку швидкості, сили та витривалості.

- Біг із обертанням скакалки вперед на кожний крок на 20 м.
- Штовхання ядра (вага 4-5 кг) із скоку.
- Стрибки в довжину з місця.
- Кидки баскетбольного м'яча після подвійного кроку.
- Стрибки у висоту з прямого розбігу поштовхом обох ніг.
- Передача баскетбольного м'яча обома руками від голови і його ловіння.
- Стрибки через скакалку на обох та одній нозі.
- Вис на високій поперечині.

Комплекс 2. Місце проведення: спортивний майданчик.

Мета: сприяти розвитку спритності, швидкості та витривалості.

- Багатоскоки на 30 м.
- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
- Стрибки у довжину з розбігу 6-8 м.
- Передача баскетбольного м'яча однією рукою зверху стоячи на місці в парах на відстані 6-8 м.
- Стрибки на обох ногах у присіді просуваючись уперед до 10-15 м.
- Передача волейбольного м'яча у парах довільним способом.

- Кидки гандбольного м'яча однією рукою збоку та зверху у ворота.
- Стрибки вгору з місця поштовхом обох ніг із поворотом на 90°.

Рекомендації щодо організації учнів на занятті

Метод колового тренування застосовують у трьох варіантах: 1) проходження кола із завданням виконати вправи за домовлений час; 2) проходження кола за домовлений час із завданням, повторити кожну вправу з індивідуальним для кожного учня дозуванням;

2.2. Види вправ, які доцільно включати в колові тренування для школярів

На основі аналізу науково-методичної літератури ми сформували основні види вправ, які доцільно включати в колові тренування для школярів, враховуючи їх вік, фізичний розвиток та безпеку (таблиця 2.1.):

Таблиця 2.1.

Види вправ для колового тренування школярів

<i>Вид вправи</i>	<i>Її змістова характеристика</i>
Силові вправи з власною вагою	Віджимання від підлоги (спрощені варіанти – від колін) Присідання (звичайні, з вагою тіла) Планка (статична утримка) Випади вперед і назад Підйом корпусу з положення лежачи (прес)
Кардіо-вправи	Біг на місці з високим підніманням колін Стрибки на місці (стрибки з розведенням рук і ніг – "джампінг джек") Скакалка (якщо є можливість) Відбігання на короткі дистанції (якщо місце дозволяє)
Координаційні вправи	Стрибки на одній нозі Переступання через уявні або реальні перешкоди

	Різноманітні вправи з м'ячем (підкидання, ловлення) Балансування (стоячи на одній нозі, на носках тощо)
Гнучкість і розтяжка	Нахили тулуба вперед, в сторони Розтяжка задньої поверхні стегна Вправи на розтягування м'язів рук і ніг Кругові рухи плечима, шиєю
Вправи на розвиток дихання і загальної витривалості	Глибокі дихальні вправи після навантаження Легкий біг або ходьба в спокійному темпі під час відпочинку

Рекомендації при доборі вправ:

- Вправи мають бути простими для виконання, без складних технічних елементів.
- Важливо уникати надмірних навантажень, що можуть викликати втому або травми.
- Кожна вправа має бути адаптована відповідно до віку та фізичних можливостей учнів.
- Рекомендується чергувати силові, кардіо та координаційні вправи для комплексного розвитку.

2.3. Організаційні форми та особливості проведення занять у різних вікових групах

1. Молодший шкільний вік (6–10 років)

Організація занять:

- Заняття проходять у ігровій формі, з великою кількістю рухливих ігор та елементів змагання.
- Кількість станцій – 4-5, тривалість циклу – 20-30 секунд, час відпочинку – 30-40 секунд.
- Навантаження дозується дуже обережно, з акцентом на розвиток координації, гнучкості, загальної рухливості.

- Використовуються прості, зрозумілі вправи, які легко повторювати.

Особливості:

- Основна мета – розвиток базових рухових умінь та формування позитивного ставлення до фізичної активності.
- Велике значення має емоційний комфорт та підтримка, тому педагог активно заохочує учнів.
- Заняття не повинні перевищувати 20-25 хвилин, з урахуванням уваги та витривалості дітей.

2. Середній шкільний вік (11–14 років)

Організація занять:

- Збільшується тривалість циклу до 30-45 секунд, а відпочинку – до 20-30 секунд.
- Кількість станцій – 6-8.
- Вправи стають більш складними, з акцентом на розвиток силової витривалості, швидкості та координації.
- Можливе використання мінімального спортивного обладнання (гантелі, м'ячі, резинки).

Особливості:

- Педагог поступово вводить елементи самоконтролю, навчає учнів стежити за своїм пульсом, технікою виконання.
- Заняття можуть тривати 30-40 хвилин.
- Важливо дотримуватися балансу між інтенсивністю та відпочинком, враховуючи зміну фізіологічних процесів у цьому віці.

3. Старший шкільний вік (15–18 років)

Організація занять:

- Тривалість роботи на станції – 40-60 секунд, час відпочинку – 15-20 секунд.
- Кількість станцій – 8-10, з комплексними вправами на різні групи м'язів.

- Можливе включення більш інтенсивних силових та кардіо вправ.
- Використання додаткового обладнання, яке відповідає рівню підготовки.

Особливості:

- Учні можуть самостійно контролювати навантаження, планувати власні тренування.
- Заняття можуть тривати 45-60 хвилин.
- Педагог акцентує увагу на техніці виконання, профілактиці травм, а також націлює на досягнення конкретних спортивних або оздоровчих результатів.
- Можливе застосування тестувань для оцінки фізичної форми.

Загальні рекомендації щодо організації занять

- Групова форма – найпоширеніша, забезпечує мотивацію через командний дух та змагальність.
- Індивідуальна адаптація – дозволяє врахувати особливості фізичного розвитку кожного учня.
- Змінність вправ – для підтримки інтересу і рівномірного розвитку різних фізичних якостей.
- Безпека – суворий контроль техніки, своєчасні перерви, адекватне дозування навантаження.

Виконати вправу за домовленою кількістю разів. Місце, де проводиться заняття із застосуванням методу колового тренування, слід заздалегідь приготувати. Важливе значення при цьому має чітка розмітка у залі або на майданчику. Для виконання вправ потрібно використовувати таблички, плакати, короткий опис вправ. Заняття із застосуванням колового методу тренування починається з шикування учнів у шеренгу, складання рапорту, привітання, повідомлення завдань уроку.

Потім учні виконують загальнорозвивальні вправи, які можна проводити по-різному (у русі, на місці, в парах). Зважаючи на те, що при виконанні

вправ комплексу колового тренування неможливо дотримуватися поступового збільшення фізичного навантаження для всіх учнів, необхідно ефективно підготувати серцево-судинну і дихальну системи до їх виконання. Це досягається шляхом виконання загальнорозвивальних вправ, тобто спрямованої розминки.

Спостереження, проведені на багатьох заняттях із фізичної культури, на яких застосовувався метод колового тренування, дають змогу стверджувати, що найефективніше використовувати його у другій половині основної частини заняття. Треба хронометрувати заняття частіше. До початку виконання комплексу та відразу після його виконання та через 2 хв після проходження кола всі учні лічать кількість ударів пульсу впродовж 10 с.

Одержані показники слід записати. Вчитель має знати анатомо-фізіологічні особливості учнів, закономірності процесу формування рухових навичок.

Аналіз застосування методу колового тренування на заняттях дає змогу зробити висновки: • колове тренування забезпечує високу моторну щільність заняття й емоційний стан дітей, дає змогу виконати великий обсяг вправ, одержати значне навантаження і підвищити рівень фізичної підготовки;

- застосування колового тренування вимагає від кожної дитини діяти узгоджено всією групою, примушує їх бути уважними та дисциплінованими;

- під час занять із застосуванням методу колового тренування формуються навички самостійного виконання вправ та вміння здійснювати самоконтроль за рухами й фізичним навантаженням;

- комплекси вправ колового тренування складаються, в основному, з технічно нескладних, попередньо добре вивчених вправ;

- при складанні комплексів вправ для колового тренування необхідно чергувати силові та швидко-силові вправи на гнучкість та розслаблення основних м'язових груп.

2.4. Роль вчителя у мотивації та безпечному проведенні колового тренування

1. Мотиваційна роль

- Створення позитивної атмосфери. Вчитель формує дружнє та підтримуюче середовище, де кожен учень відчуває себе комфортно і заохочується до активної участі. Підтримка, похвала та заохочення допомагають учням долати труднощі та залишатися мотивованими.

- Індивідуальний підхід. Розуміння інтересів, фізичних можливостей та потреб кожного учня дозволяє вчителю підбирати вправи та рівень навантаження, що відповідає конкретній дитині, що підвищує зацікавленість у тренуваннях.

- Пояснення користі тренувань. Вчитель роз'яснює учням значення фізичної активності для здоров'я, розвитку та самопочуття, формуючи усвідомлене ставлення до занять фізкультурою.

- Впровадження ігрових та змагальних елементів. Використання ігор, командних вправ та змагань підвищує інтерес до тренувань і сприяє формуванню духу суперництва та командної роботи.

2. Роль у забезпеченні безпеки

- Контроль техніки виконання. Вчитель ретельно стежить за правильністю виконання вправ, пояснює і демонструє техніку, попереджає про можливі помилки, щоб уникнути травм.

- Дозування навантаження. Планує тренування з урахуванням віку, рівня фізичної підготовки, стану здоров'я учнів, забезпечуючи поступове збільшення інтенсивності і тривалості вправ.

- Організація правильного режиму роботи та відпочинку. Вчитель контролює час роботи на станціях і перерв, слідкує, щоб учні не перенавантажувалися і могли відновитися.

- Створення безпечного фізичного середовища. Перевіряє якість обладнання, наявність вільного простору, відповідність умов проведення заняття санітарним і технічним вимогам.

- Надання першої допомоги. Вчитель повинен мати базові знання з надання першої допомоги у разі нещасних випадків або травм під час тренування.

3. Педагогічна підтримка і розвиток

- Підвищення кваліфікації. Постійне оновлення знань і навичок з сучасних методик колового тренування та фізичного виховання загалом.

- Моніторинг прогресу учнів. Вчитель проводить регулярний контроль фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів, коригує програми тренувань відповідно до результатів.

- Формування відповідальності у учнів. Заохочує самоконтроль, розвиток навичок самостійного планування тренувань і усвідомленого ставлення до свого здоров'я.

Роль вчителя у коловому тренуванні є ключовою для успішного поєднання мотивації учнів із забезпеченням безпеки та ефективності занять. Вчитель виступає не лише як організатор фізичної активності, а й як наставник, який підтримує учнів у їхньому фізичному та психологічному розвитку, створюючи умови для формування здорового способу життя.

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 організаційнометодичну 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.

Висновки до розділу 2

Побудова занять із коловим тренуванням повинна базуватися на принципах різноманітності, послідовності, індивідуалізації, поступового підвищення навантаження та безпеки. Важливо підтримувати баланс між часом роботи і відпочинку, забезпечувати правильну техніку виконання вправ і створювати мотиваційну атмосферу для учнів. Комплексний підхід сприяє всебічному фізичному розвитку та збереженню здоров'я школярів.

Для ефективного розвитку фізичних якостей у дітей доцільно включати вправи різного спрямування: силові з власною вагою, кардіо, координаційні, гнучкості та дихальні. Вправи повинні бути простими, безпечними та відповідати віковим і фізичним можливостям учнів, що дозволяє уникати травм і забезпечує систематичне поліпшення фізичної форми.

Організація занять з колового тренування повинна враховувати вікові особливості школярів: від ігрових і коротких циклів у молодшому віці до більш тривалих і інтенсивних занять для старших класів. Педагог має адаптувати навантаження, склад вправ та тривалість тренувань відповідно до фізіологічних і психологічних можливостей учнів, створюючи умови для їхнього безпечного і ефективного розвитку.

Вчитель відіграє ключову роль у формуванні мотивації учнів, створенні позитивної та підтримуючої атмосфери, а також у забезпеченні безпеки під час занять. Його завдання – контролювати правильність техніки виконання вправ, дозувати навантаження, організовувати режим роботи і відпочинку, а також оперативно реагувати на потреби учнів. Крім того, вчитель повинен бути компетентним у наданні першої допомоги і володіти сучасними методиками фізичного виховання.

Отже, порушуючи проблему формування здорового способу життя сучасної молоді, слід також пам'ятати, що компонентом усебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання. Причому складовою змісту фізичного виховання визначено формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами. Позитивний вплив фізичних вправ можливий лише за умови їх систематичного виконання, що переростає у звичку й потребу. Отже, фізичне виховання є важливою складовою в системі освіти та виховання школярів.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

3.1. Організація і проведення педагогічного експерименту

Мета експерименту

Дослідити ефективність застосування колового тренування для покращення фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичної культури у школярів різних вікових груп.

Завдання експерименту

- Визначити вплив колового тренування на розвиток основних фізичних якостей (сила, витривалість, координація) учнів.
- Оцінити рівень мотивації учнів до регулярних занять фізичною культурою під час використання колового тренування.
- Виявити особливості організації занять із коловим тренуванням у різних вікових групах.
- Визначити роль вчителя у забезпеченні безпеки та мотивації учнів під час тренувань.

Об'єкт і предмет дослідження

- *Об'єкт*: процес фізичного виховання в загальноосвітніх закладах.
- *Предмет*: методика застосування колового тренування у фізичному вихованні школярів.

Гіпотеза експерименту

Впровадження колового тренування у фізичне виховання школярів сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості та мотивації до занять, а також поліпшить якість проведення уроків.

Методика експерименту

1. Відбір учасників. Педагогічний експеримент проводиться на базі однієї або кількох загальноосвітніх шкіл. Учасниками стають учні молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Формується експериментальна група (з коловим тренуванням) та контрольна група (з традиційними заняттями).

2. Проведення початкового тестування. Оцінка фізичної підготовленості школярів (тести на силу, витривалість, гнучкість, координацію) та рівня мотивації до занять фізкультурою (анкетування, бесіди).

3. Впровадження колового тренування. Експериментальна група протягом визначеного періоду (наприклад, 8-12 тижнів) займається за програмою з використанням колового тренування, адаптованою під вікові особливості. Контрольна група продовжує займатися за традиційною програмою.

4. Моніторинг і корекція. Регулярне спостереження за процесом занять, контроль техніки виконання вправ, корекція навантажень, підтримка мотивації учнів.

5. Проведення підсумкового тестування. Повторне оцінювання фізичних показників та мотивації для порівняння з початковими результатами.

6. Аналіз і узагальнення результатів. Обробка даних, статистичний аналіз, формулювання висновків щодо ефективності колового тренування.

Очікувані результати

- Підвищення рівня фізичної підготовленості учнів експериментальної групи порівняно з контрольною.

- Зростання мотивації до занять фізичною культурою у школярів, що займаються за програмою колового тренування.

- Визначення оптимальних підходів до організації колових тренувань у різних вікових групах.

- Підкреслення ролі вчителя у забезпеченні безпеки та мотивації під час занять.

3.2. Характеристика контингенту учнів, критерії оцінювання фізичної підготовленості

У педагогічному експерименті брали участь учні Миколаївської гімназії № 44, які не мали медичних протипоказань до занять фізичною культурою. Вікова категорія учнів – від 10 до 16 років, що охоплює середню та старшу ланку загальної середньої освіти.

Учнів ми поділили на дві групи:

- Експериментальна група (ЕГ) – учні, які займалися за програмою з використанням колового тренування;
- Контрольна група (КГ) – учні, які займалися за традиційною шкільною програмою фізичного виховання.

Усього в експерименті брали участь близько 40–60 учнів (кількість може змінюватися залежно від школи), по 20–30 учнів у кожній групі.

Ми враховували наступні характеристики контингенту:

- вік і стать учнів;
- рівень фізичної підготовленості на початку експерименту;
- стан здоров'я (допуск до занять за основною медичною групою);
- інтерес до занять фізичною культурою.

Для об'єктивного вимірювання ефективності впровадження колового тренування нами застосовувалися стандартизовані тести для оцінки основних фізичних якостей:

1. Сила

- Хлопці: згинання і розгинання рук в упорі лежачи (віджимання за 30 секунд);

- Дівчата: утримання "планки" або згинання рук у положенні лежачи з опорою на коліна;

- Присідання за 30 секунд – для обох статей.

2. Витривалість

- Біг 6 хвилин або біг на 1000 м (для учнів старших класів);

- Біг на 500 м (для молодших піддослідних).

3. Швидкість

- Човниковий біг 4×9 м;

- Біг на 30 м з високого старту.

4. Гнучкість

- Нахил вперед з положення сидячи (на гнучкість хребта і задньої поверхні стегна);

- «Місток» або інші вправи на гнучкість (за бажанням або можливостями учнів).

5. Координація

- Стрибки через скакалку за 30 секунд;

- Рівновага на одній нозі з закритими очима (тест Ромберга);

- Вправа «ластівка» або балансування в положенні на одній нозі.

- Первинне (вхідне) тестування проводилося на початку експерименту з метою визначення базового рівня фізичної підготовленості;

- Проміжне оцінювання – через 4–6 тижнів для відстеження динаміки змін;

- Підсумкове тестування – наприкінці експерименту (після 8–12 тижнів занять).

Порівнювалися:

- зміни в результатах тестування в експериментальній групі до і після;

- різниця в результатах між експериментальною та контрольною групами;

- рівень мотивації учнів до занять фізичною культурою (через анкетування).

3.3. Аналіз результатів дослідження: порівняння контрольної та експериментальної груп

У ході педагогічного експерименту було проаналізовано зміни рівня фізичної підготовленості школярів середнього та старшого шкільного віку після застосування різних методик організації занять із фізичної культури:

- Експериментальна група (ЕГ) – навчалася за програмою з використанням колового тренування.
- Контрольна група (КГ) – навчалася за традиційною програмою без змін.

Нижче ми подаємо аналіз результатів педагогічного експерименту, які відображають порівняння контрольної (КГ) та експериментальної групи (ЕГ) за основними показниками (таблиця 3.1.):

Таблиця 3.1.

Динаміка фізичної підготовленості учнів

Фізична якість	Група	До експерименту	Після експерименту	Приріст (%)
Сила (віджимання/присідання)	КГ	18	20	+11
	ЕГ	17	22	+29
Витривалість (біг 1000 м)	КГ	5.10	5.02	+2.6
	ЕГ	5.15	4.50	+8
Швидкість (біг 30 м)	КГ	6.0	5.8	+3.3
	ЕГ	6.1	5.6.	+8.2
Гнучкість (нахил уперед)	КГ	+2	+3	+1
	ЕГ	+2	+5	+3
Координація (стрибки за 30 сек)	КГ	40	45	+12.5
	ЕГ	38	50	+31.5

Результати нашого експерименту показали чітку перевагу експериментальної групи (ЕГ), яка займалася за методикою колового тренування, над контрольною групою (КГ), яка працювала за традиційною програмою.

- Сила: приріст у ЕГ становив +29%, у той час як у КГ – лише +11%. Це свідчить про те, що колове тренування значно ефективніше розвиває м'язову силу за рахунок багаторазового повторення вправ з власною вагою та динамічного навантаження.

- Витривалість: покращення в експериментальній групі на 25 секунд свідчить про розвиток серцево-судинної системи й загальної витривалості. Це пояснюється включенням циклічних і кардіо-вправ у структуру колового тренування. У КГ зміни мінімальні – лише 8 секунд.

- Швидкість: час виконання бігу на 30 м у ЕГ зменшився на 0,5 секунди, що є помітним прогресом, тоді як у КГ – лише на 0,2 секунди. Це свідчить про позитивний вплив функціонального навантаження у круговому форматі.

- Гнучкість: ЕГ показала збільшення на 3 см, тоді як у КГ – лише на 1 см, що говорить про більшу увагу до вправ на гнучкість у круговому тренуванні.

- Координація: кількість стрибків через скакалку у ЕГ зросла на 31,5%, у КГ – на 12,5%. Це демонструє, що повторювані вправи у колі формують кращу нейром'язову адаптацію.

Ми провели анкетування серед учнів з метою визначення мотивації до занять фізичною культурою. Дані ми узагальнили у вигляді діаграми:

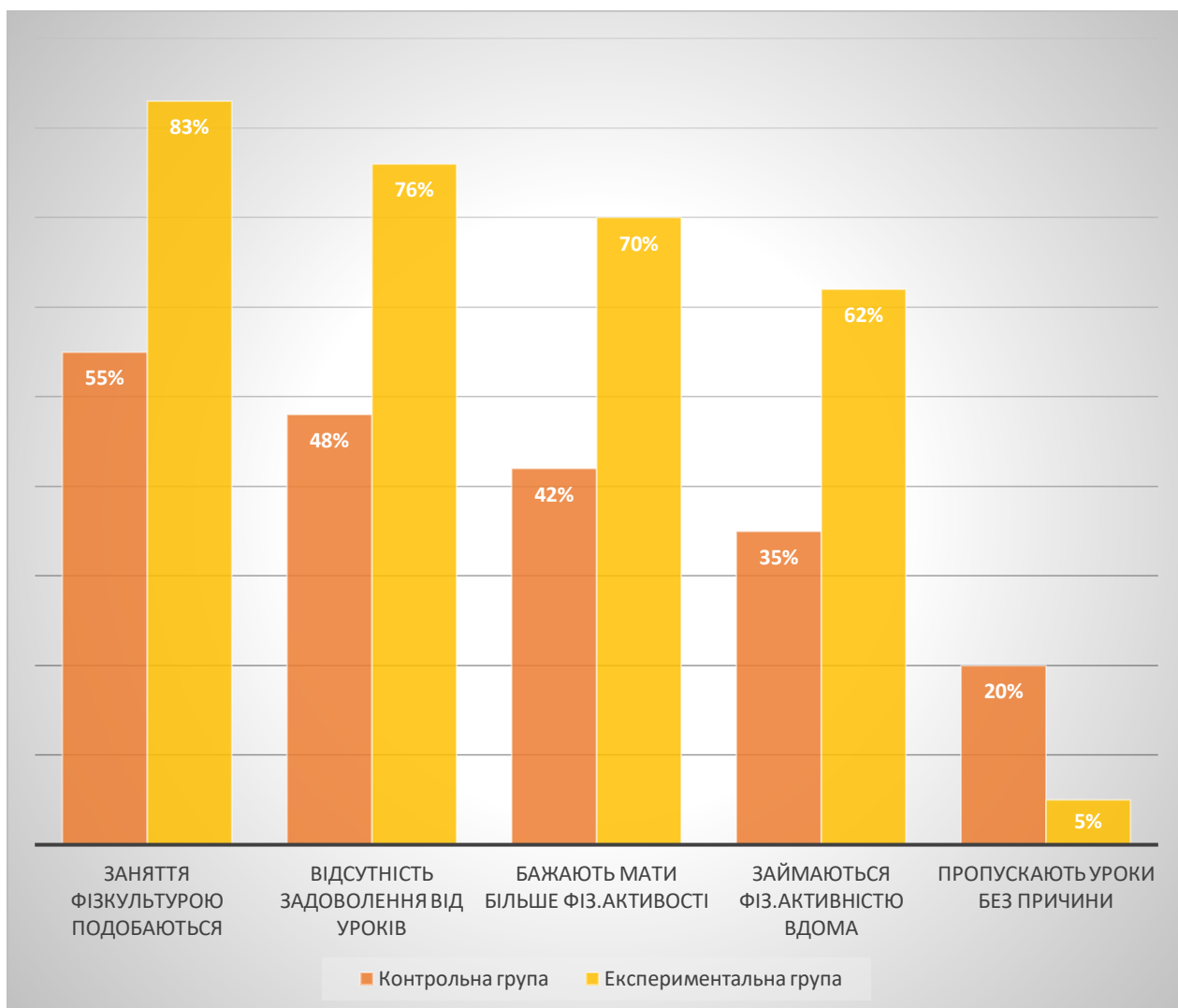


Рис. 3.1. Мотивація до занять фізичною культурою

Анкетування виявило суттєву різницю в ставленні до фізичної культури між групами:

- У ЕГ 83% учнів позитивно оцінили уроки фізкультури, тоді як у КГ – лише 55%.
- Відчуття задоволення після занять також було помітно вищим у ЕГ (76%) проти 48% у КГ.
- Готовність займатись фізичною активністю поза школою проявили 70% учнів ЕГ проти 42% у КГ.

Такі результати свідчать, що колове тренування не лише ефективніше фізіологічно, але й психологічно привабливіше для школярів завдяки:

- змінності вправ;
- груповій динаміці;
- меншій рутинності занять

На основі проведених нами досліджень та анкетувань ми змогли оцінити ефективність застосування колового тренування на уроках фізичної культури (таблиця 3.2.):

Таблиця 3.2.

Узагальнююче порівняння ефективності колового тренування

Показник	Контрольна група	Експериментальна група
Загальне покращення фізичної форми	Помірне	Виражене
Мотивація до занять	Середня	Висока
Різноманітність тренувань	Низька	Висока
Інтерес до уроків	Помірний	Підвищений
Частота пропусків занять	Вища	Знижена
Роль вчителя	Традиційна	Активна, підтримувальна

Узагальнення всіх показників демонструє, що експериментальна методика:

- ефективніша за традиційну в аспекті фізичного розвитку;
- позитивно впливає на мотивацію і ставлення до занять;
- зменшує кількість пропусків уроків;
- вимагає від вчителя активнішої ролі, що підвищує якість педагогічного супроводу.

Результати експерименту свідчать про високу ефективність використання колового тренування у шкільному освітньому процесі. Учні експериментальної групи не лише досягли кращих показників фізичної

підготовленості у порівнянні з контрольною групою, але й продемонстрували вищу мотивацію, зацікавленість і залученість до занять. Це дозволяє рекомендувати дану методику як перспективну форму організації уроків фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

Дані, представлені в таблицях, переконливо свідчать про те, що використання колового тренування у системі шкільного фізичного виховання:

- сприяє всебічному фізичному розвитку учнів;
- підвищує мотивацію до занять;
- формує позитивне ставлення до здорового способу життя;
- створює динамічну й безпечну навчальну атмосферу.

Це дозволяє рекомендувати колове тренування як ефективну форму організації занять з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

3.4. Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо впровадження колового тренування

Загальні підходи до організації

- Враховуйте вікові особливості учнів: для молодших школярів – переважно ігрові та координаційні вправи, для старших – силові, витривалісні, функціональні.
- Проводьте вступний інструктаж, пояснюючи правила роботи на кожній станції.
- Ретельно дозуйте навантаження: враховуйте рівень фізичної підготовки та стан здоров'я дітей.
- Включайте різні типи вправ у структуру кола: на силу, гнучкість, координацію, витривалість, швидкість.
- Змінюйте вправи кожні 2–3 тижні для підтримання інтересу та прогресу.

На основі узагальнення даних нашого експерименту та аналізу науково-методичної літератури ми виокремили найбільш ефективні, на нашу думку, структурні елементи заняття з коловим тренуванням (таблиця 3.3.):

Таблиця 3.3.

Структура заняття з коловим тренуванням

Етап заняття	Рекомендований зміст
Підготовчий етап	Розминка: 5–10 хвилин, включає загальні вправи, рухливу гру
Основна частина	Колове тренування: 6–10 станцій по 30–45 сек активності
Заключний етап	Заспокійливі вправи, дихальні техніки, розтягування

Рекомендації щодо підбору вправ

- Для молодших школярів (10–12 років):
 - Стрибки через скакалку, вправи з м'ячами, балансування.
 - Веселі рухливі вправи з елементами ігор.
- Для середньої школи (13–14 років):
 - Вправи з власною вагою (віджимання, планка, присідання).
 - Кардіо-станції: біг на місці, «альпініст», «берпі» тощо.
- Для старшокласників (15–17 років):
 - Ускладнені силові вправи, робота з гантелями, еспандерами.
 - Станції з елементами функціонального тренінгу.

Організація роботи на станціях

- Кількість станцій: 6–10, залежно від віку та площі.
- Тривалість роботи на одній станції: 30–45 секунд.
- Перерва між станціями: 15–30 секунд.
- Кількість кіл: 2–4 (старші можуть більше, молодші – менше).
- Чітко позначайте кожен станцію (номери, таблички або малюнки).

Роль вчителя під час тренування

- Постійно контролюйте техніку виконання вправ.
- Забезпечуйте безпеку та дотримання дистанції між учнями.
- Використовуйте позитивне підкріплення: хваліть учнів, створюйте мотивацію.
- За потреби – адаптуйте вправи для учнів із низьким рівнем підготовки.
- Пояснюйте ціль кожної вправи, щоб учень розумів, що саме він розвиває.

Безпека та профілактика травматизму

- Перевірте стан спортивного інвентарю перед початком.
- Забезпечте достатній простір між станціями.
- Слідкуйте, щоб учні не перевантажувалися.
- Навчайте правил самоконтролю: якщо з'являється біль, запаморочення – зупинитися.

Формування позитивної мотивації

- Включайте ігрові та змагальні елементи у тренування (хто зробить більше повторень, хто довше протримається).
- Давайте учням можливість оцінювати свій прогрес – ведення щоденника досягнень або результатів.
- Демонструйте вправи самі або залучайте учнів до демонстрації.
- Залучайте елементи командної роботи – учні можуть виконувати вправи в парах або групах.

Оцінювання результатів учнів

- Порівнюйте не з іншими учнями, а з власним прогресом дитини.
- Включайте елементи самооцінювання або взаємооцінювання (але без приниження).
- Визначайте індивідуальні цілі для кожного учня.

Колове тренування – це сучасна, ефективна і доступна форма організації уроків фізичної культури, яка дозволяє:

- урізноманітнити заняття,
- розвивати різні фізичні якості,
- підтримувати високу мотивацію учнів,
- формувати навички самоконтролю та здорового способу життя.

За умови правильного методичного підходу, вчитель може зробити уроки фізичної культури цікавими, безпечними і результативними для кожного школяра.

Висновки до розділу 3

Впровадження колового тренування у шкільний процес позитивно вплинуло на рівень фізичної підготовленості учнів. Результати експериментальної групи показали значно вищий приріст показників сили, витривалості, координації та гнучкості порівняно з контрольною групою.

Колове тренування сприяє розвитку не лише фізичних якостей, а й формує в учнів навички самодисципліни, вольові якості, відповідальність за результат, що особливо важливо у шкільному віці.

Учні експериментальної групи виявили вищий рівень мотивації та інтересу до занять фізичною культурою, про що свідчать результати анкетування. Заняття стали для них динамічнішими, емоційно привабливішими та більш осмисленими.

Педагогічна ефективність колового тренування зумовлена його структурованістю, варіативністю та можливістю легко адаптувати вправи до індивідуального рівня підготовленості учнів.

У ході експерименту було підтверджено, що колове тренування:

- сприяє зменшенню кількості пропусків занять;
- активізує навчально-пізнавальну діяльність;
- покращує атмосферу на уроках.

Роль учителя фізичної культури є ключовою у забезпеченні ефективності та безпеки занять. Його функції включають не лише

організацію та контроль, а й формування позитивної мотивації та емоційного клімату.

На основі результатів експериментального дослідження розроблено методичні рекомендації для вчителів, які включають оптимальні підходи до підбору вправ, структури занять, дозування навантажень та оцінювання учнів.

Експериментально підтверджено, що систематичне використання колового тренування в шкільній практиці є ефективним інструментом підвищення якості фізичного виховання та розвитку особистості школярів.

ВИСНОВКИ

Фізичне виховання у закладах загальної середньої освіти відіграє важливу роль у формуванні всебічно розвиненої, здорової особистості. Воно не лише забезпечує розвиток фізичних якостей учнів, а й сприяє вихованню дисциплінованості, організованості, витривалості та емоційної стабільності.

Колове тренування є ефективною формою організації рухової активності, яка забезпечує комплексний вплив на організм учня. Завдяки змінності вправ, динамічному темпу, можливості регулювати навантаження та індивідуалізувати підхід до кожного, ця форма занять значно підвищує інтерес школярів до уроків фізичної культури.

У процесі аналізу наукових джерел було встановлено, що колове тренування позитивно впливає на розвиток основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація. Також воно сприяє підвищенню рухової активності та профілактиці гіподинамії у дітей і підлітків.

Проведене експериментальне дослідження підтвердило ефективність впровадження колового тренування у систему фізичного виховання школярів. Учні експериментальної групи показали значно вищі результати у порівнянні з контрольною за всіма основними показниками фізичної підготовленості.

Водночас спостерігалось зростання мотивації до занять у дітей, які брали участь у коловому тренуванні. Вони з більшою зацікавленістю виконували запропоновані вправи, демонстрували вищий рівень включеності, бажання змагатися та вдосконалюватися.

Методичні рекомендації, сформовані за результатами дослідження, можуть стати практичним інструментом для вчителів фізичної культури, які прагнуть оновити зміст та форму уроків, зробити їх більш ефективними, безпечними та цікавими для сучасних школярів.

Враховуючи отримані результати, можна стверджувати, що впровадження колового тренування у практику шкільного фізичного виховання є доцільним, ефективним та перспективним напрямом, який відповідає сучасним освітнім і здоров'язберезувальним вимогам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. Фізична культура і здоров'я / Г. Л. Апанасенко. – Київ: Здоров'я, 2018. 208 с.
2. Апанасенко Г. Л. Фізичне здоров'я школяра: сучасний підхід / Г. Л. Апанасенко. Київ: Здоров'я, 2017. – 190 с.
3. Балабанова Л. М. Фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти / Л. М. Балабанова. Харків: Ранок, 2020. 144 с.
4. Круцевич Т. Ю. Методика фізичного виховання дітей та підлітків / Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2018. 232 с.
5. Лузік Е.В. Основи педагогіки: Навчально-методичний посібник. – К.: Видавничий дім «Слово», 2020. 312 с.
6. Лях В. І. Фізична культура. 5–9 класи: методичні рекомендації / В. І. Лях. – Київ: Генеза, 2021. 96 с.
7. Лях В. І. Фізична культура. Теорія і методика навчання / В. І. Лях, С. С. Єрмаков. Київ: Генеза, 2020. – 256 с.
8. Матвієнко О. В. Теорія і методика фізичного виховання школярів / О. В. Матвієнко. – Київ: Освіта, 2019. – 192 с.
9. Міністерство освіти і науки України. Типова навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів (НУШ). URL : : <https://mon.gov.ua> (дата звернення: 09.10.2025).
10. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті / В. Н. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2021. 680 с.
11. Плахтій Т.В. Використання колового тренування на уроках фізичної культури. Молодий вчений. № 6 (94). 2021. С. 241-245.
12. Пономарьов В. І. Основи здоров'я та фізичного виховання школярів / В. І. Пономарьов. Львів: Світ, 2017. 160 с.

13. Сиротинська О.К., Чеховська А.Ю. Колове тренування як дієвий засіб для гармонійного фізичного розвитку здобувачів вищої освіти. *Реабілітація та рекреація*. № 14. 2023. С. 236-241.
14. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти (НУШ). URL : <https://mon.gov.ua> (дата звернення: 09.10.2025).
15. Ткачук В.Г. Колове тренування як ефективний засіб розвитку фізичних якостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 1 (61). 2022. С. 115-119.
16. Ткачук В.Г. Психології особливості застосування колового тренування в шкільному віці. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. № 2 (62). 2022. С. 122-126.
17. Турчак Л.Т. Виховання як педагогічна категорія. *Педагогіка і психологія*. № 3. 2020. С. 10-16.
18. Шалар О.Г. Колове тренування на уроках фізичної культури у початковій школі. *Матеріали Всеукр. Наук.-практ. інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»*: зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 66. – С. 217-221.
19. Шемчак І. А. Використання колового тренування в процесі підготовки спортсменів : *Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів Вінницького національного технічного університету (НТКП ВНТУ–2018)* [Електронне мережне наукове видання] : збірник доповідей. Вінниця, 14–23 березня 2018 р. С. 793–795. URL: https://conferences.vntu.edu.ua/public/files/1/vntu_2018_netpub.pdf
20. Шиян Б. М. Фізичне виховання в сучасній школі / Б. М. Шиян. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2020. – 224 с.
21. Howley, E. T., & Franks, B. D. (2007). *Health Fitness Instructor's Handbook* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

22. American College of Sports Medicine (ACSM). (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.