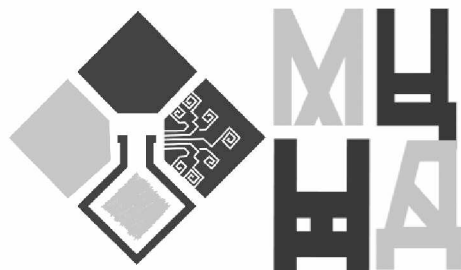


ЗБІРНИК НАУКОВИХ
ПРАЦЬ З МАТЕРІАЛАМИ
VII МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ



ПЕРІОД ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ В СВІТОВІЙ НАУЦІ: ЗАДАЧІ ТА ВИКЛИКИ

| 22 травня 2026 рік
м. Полтава, Україна

Вінниця, Україна
«UKRLOGOS Group»
2026

ЛІКУВАННЯ КАПЛАЦИЗУМАБОМ ПРИ НАБУТІЙ ТРОМБОТИЧНІЙ ТРОМБОЦИТОПЕНІЧНІЙ ПУРПУРІ Каньовська Л. В., Кукса А. Є., Панська М. М.	493
ОГЛЯД КЛІНІЧНОГО МАРШРУТУ ПАЦІЄНТА З ГОСТРИМ ПОРУШЕННЯМ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ: РОЛЬ СЕРЕДНЬОГО МЕДИЧНОГО ПЕРСОНАЛУ Несен Н. А.	498
РОЛЬ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР В РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМ КОНТРОЛЮ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ В ПМСД (ПЕРВИННА МЕДИКО-САНІТАРНА ДОПОМОГА): ОГЛЯД МІЖНАРОДНОЇ ТА УКРАЇНСЬКОЇ ПРАКТИКИ Синенко М. Ю., Стегун В. І.	501
РОЛЬ МІКРОНУТРИЄНТНОГО ДИСБАЛАНСУ В ПАТОГЕНЕЗІ ТА ПЕРЕБІГУ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ 1 ТИПУ У ДІТЕЙ Літвінова В. О., Підгайна П. І., Рибка О. С.	506
СТАНДАРТНІ ОПЕРАЦІЙНІ ПРОЦЕДУРИ В МЕДСЕСТРИНСЬКІЙ ПРАКТИЦІ: УПРАВЛІНСЬКІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ Павленко А. А., Піонова О. М.	509

СЕКЦІЯ XXVI. ФАРМАЦІЯ ТА ФАРМАКОТЕРАПІЯ

НАДАННЯ ФАРМАЦЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ ХВОРИМ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ ЗА ПРОГРАМОЮ «ДОСТУПНІ ЛІКИ» Лохвич В. В., Гала Л. О.	516
САМОЛІКУВАННЯ ЯК МЕДИКО-СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ Коціпак О. В.	519

СЕКЦІЯ XXVII. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НУШ Дудка Б. В.	522
НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ З ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПАТЕРНУ ХОДЬБИ У ХВОРИХ З НАСЛІДКАМИ ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ Панченко В. В.	525
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ Топчієва Г. О.	527

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Топчієва Ганна Олександрівна

ORCID ID: 0000-0003-3114-0658

старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний університет харчових технологій, Україна

Сучасне суспільство потребує здорових, фізично загартованих, здатних успішно функціонувати в умовах ринку громадян. Досягти цього можливо за умови пошуку нових підходів до навчального процесу.

Метод колового тренування відповідає сучасним вимогам організації навчального процесу, стимулює внутрішню мотивацію до занять фізичною культурою, самотійну активність до фізичного самовдосконалення, сприяє підвищенню рівня знань на етапах становлення та розвитку фізичних якостей, сприяє осмисленню їх впливу на стан фізичного та психологічного здоров'я [1].

Колове тренування – є одна із організаційно-методичних форм занять фізичними вправами, спрямовано переважно на комплексний розвиток рухових якостей. Одна з найважливіших особливостей цієї форми занять – чітке нормування фізичного навантаження та водночас чітка її індивідуалізація [2].

Комплекси колового тренування включають фізичні вправи, які сприяють гармонійному фізичному розвитку, а саме: розвитку фізичних якостей, покращенню роботи серцево-судинної системи, опрацюванню всіх м'язових груп, підвищенню рельєфності мускулатури, інтенсивному спалюванню калорій та покращенню метаболізму. Перевагою є адаптивність тренувань, тобто можна підібрати варіанти фізичних навантажень, який дозволяв би займатися з індивідуальною інтенсивністю, з урахуванням рівня фізичного розвитку при цьому залишаючись цікавим та досяжним для здобувачів освіти з будь-якою фізичною підготовкою.

На заняттях фізичною культурою і спортом необхідно враховувати як стан здоров'я, так і бажання, настрої, темперамент кожного здобувача освіти.

Основу методики колового тренування становить багаторазове повторення фізичних вправ за умови точного дозування навантаження в установленому порядку його зміни й чергування з відпочинком.

Організувати колове тренування можливо при підготовці певних умов: місце проведення, інвентар та устаткування. Метод колового тренування застосовується залежно від поставлених завдань. Його можна проводити у підготовчій, основній або заключній частині заняття.

Метод колового тренування – один із найефективніших методів, який дозволяє у короткі терміни успішно розвивати загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Застосування колового тренування в основній частині заняття пов'язане з розвитком фізичних якостей в умовах, коли організм ще не втопився і готовий виконати роботу у великому обсязі та оптимальних умовах навантаження. Комплекси, що входять у основну частину заняття, носять загальнорозвиваючий характер з силовою спрямованістю, органічно пов'язані з професійно-прикладною та спеціальною підготовкою. У них достатньо силових та швидко-силових вправ. У заключній частині заняття комплекс колового тренування планується рідше, в основному тоді, коли щільність навантаження на занятті недостатня. Мета таких комплексів – вдосконалення, закріплення і повторення пройденого матеріалу основної частини заняття [3].

Характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6–10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Тренувальне завдання складається із 2–4 разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому залежно від завдання 2–4 рази виконується одна і та сама вправа, а далі у тому самому режимі друга, третя і так далі, або на кожній станції робиться по одному підході, і в такому варіанті весь комплекс (усі станції) повторюється кілька разів [2].

Зазвичай, застосовуються робочі фази до 30 секунд, інтервали відпочинку між станціями від 30 до 90 секунд, а між колами 2–3 хвилини, за цей час підраховується частота серцевих скорочень.

Наприклад, для розвитку силових якостей використовуються переважно вправи динамічного характеру, локального, регіонального та загального впливу на основні м'язові групи. Величина навантаження в основному становить 10-12 повторень в 2-3 серіях з інтервалами відпочинку між ними 40 - 60 секунд. Для розвитку витривалості використовую такі вправи як біг на довгі дистанції, стрибки через гімнастичну скакалку.

Організація колового тренування на заняттях фізичною культурою і спортом можлива за наявності певних умов, пов'язаних з місцем її проведення, наявністю інвентаря, необхідністю попередньої підготовки та ознайомлення здобувачів освіти з організаційною формою колового заняття, яка має особливе значення, оскільки дозволяє великій кількості здобувачів освіти займатися одночасно та самостійно, використовуючи максимальну кількість інвентаря та обладнання.

Висновки. Отже, особлива цінність колового тренування полягає в тому, що при його використанні вдало поєднується суворе нормування

навантаження з його індивідуалізацією. Це дозволяє виховувати такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та комплексні форми їх прояву – силову, швидко-силову витривалість та інші. Систематичні заняття сприяють вихованню у здобувачів освіти самостійності, чесності, наполегливості, цілеспрямованості та морально-вольових якостей.

Список використаних джерел:

1. Скачедуб Н. М. Розвиток силових якостей у дівчат старшої школи на уроках фізичної культури методом колового тренування: методичні рекомендації для викладачів та студентів вищих педагогічних закладів/ Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. 56 с.
2. 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.
3. Терещенко В. І. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи (для занять фізичною культурою і спортом): навч. посіб. / В. І. Терещенко, Д. І. Франків, Б. М. Коропатов – К.: Міленіум. 2021. 232 с.