

DOI: <https://doi.org/10.32820/2074-8922-2022-77-62-67>
УДК 378.147.1:004.9

ВИКОРИСТАННЯ КОЛОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

©Назаренко І.І.

Українська інженерно-педагогічна академія

Інформація про автора:

Назаренко Інга Ігорівна: ORCID:0000-0001-6779-2813; ninga68@ukr.net; старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту; Українська інженерно-педагогічна академія; вул. Університетська 16, м. Харків, 61003, Україна.

У даній статті досліджено доцільність використання колового методу тренування на секційних заняттях під час дистанційного навчання. Вивчено та проаналізовано науково-методичну літературу з цієї теми, встановлено актуальність проведення даного дослідження.

Викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти підлаштоване до сучасних умов воєнного стану, тому перед викладачами стоїть непросте завдання – підтримати рівень фізичної підготовки студентів, мотивувати їх до самостійних занять та покращити психоемоційний стан.

За часів всесвітньої пандемії та воєнних дій рівень фізичної підготовленості сучасної молоді знизився. Про це свідчать останні дослідження науковців, тому постає проблема в ліквідації цих наслідків.

В дослідженні визначено початковий рівень фізичної підготовленості студентів та проведено порівняння з кінцевими показниками. Розроблені комплекси фізичних вправ, під дією яких відбувались зміни у фізичному розвитку студентів. Зображені діаграми, де наведені позитивні зміни у відсотковому співвідношенні. Наведено результати порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості студентів Української інженерно-педагогічної академії, які дозволяють сказати, що під дією колового тренування фізична підготовленість покращується, силові показники зростають, виконання контрольних тестів поліпшується.

Виконання комплексів фізичних вправ методом колового тренування сприяє не лише вдосконаленню фізичних якостей, а й має позитивний психологічний вплив, знижує стрес та допомагає боротися з депресією. В теперішній час це набуває особливої актуальності.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, фізична підготовка, фізичні якості, контрольні нормативи, мотивація, стан здоров'я, фізичні вправи, спорт.

I. Nazarenko "Use of the circular training method in section classes during distance education".

This article examines the expediency of using the circular method of training in sectional classes during distance learning. The scientific and methodological literature on this topic was studied and analyzed, and the relevance of conducting this research was established.

The teaching of physical education in institutions of higher education is adapted to the modern conditions of martial law, therefore teachers face a difficult task, which is to maintain the level of physical fitness of students, motivate them to do independent work, and improve their psycho-emotional state.

During the global pandemic and hostilities, the level of physical fitness of modern youth has decreased. This is evidenced by the latest scientific research, so there is a problem in eliminating these consequences.

In the study, the initial level of physical fitness of students was determined and compared with the final indicators. Complexes of physical exercises were developed, under the influence of which there were changes in the physical development of students. Charts showing positive percentage changes are shown. The results of a comparative analysis of the indicators of physical fitness of students of Ukrainian Engineering Pedagogics Academy are presented, which allow claiming that, under the influence of circular training, physical fitness and strength indicators improve, along with the improved performance of control tests.

Carrying out sets of physical exercises using the circular training method not only improves physical qualities, but also has a positive psychological effect, reduces stress and helps fight depression. Nowadays, it is becoming especially relevant.

Keywords: physical education, students, physical training, physical qualities, control standards, motivation, health, physical exercise, sport.

Постановка проблеми. Як відомо, фізична активність є однією з головних складових здорового способу життя. Саме тому молодь необхідно заохочувати до виконання фізичних вправ та занять спортом. Не слід забувати, що одним з основних завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти є збереження і зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку особистості та усебічна фізична підготовка.

Останні роки видались доволі складними для всього світу і України зокрема. Всесвітня пандемія поставила перед нами нові виклики у галузі освіти. Закладам освіти прийшлося переглядати традиційні методи викладання, шукати нові, сучасні підходи в освіті. Особливої уваги набуває проблема докорінних змін у системі фізичного виховання, зокрема використання інновацій, суть яких полягає у впровадженні сучасних засобів і методів у традиційну систему освіти. Модернізація освіти спонукає сучасних викладачів до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження інноваційних форм і методів навчання і виховання. Але ці складнощі підготували нас до нових викликів. Маючи нові навички та напрацювання, ми змогли адаптуватися до роботи, навіть, у ці складні часи, коли наша країна протистоїть російській агресії.

Суттєву негативну роль у зниженні рівня фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей студентів відіграють такі чинники, як гіподинамія, підвищені емоційні навантаження, нерациональне харчування, зниження інтересу до занять різними видами спорту. Проблема посилюється ще й тим, що до ЗВО студентська молодь приходить уже з послабленим рівнем загального фізичного стану та стану здоров'я в цілому [6].

Воєнні дії на території України негативно позначаються як на фізичному, так і на емоційному та психологічному стані студентів. Вони знаходяться у постійному стресі: лунають тривоги, йдуть обстріли, хвилювання за власне життя та життя рідних. Саме тому актуальності набуває проблема підтримки та стабілізації психологічного стану молоді, адже систематичне виконання фізичних вправ позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я.

регулярні заняття спортом важливі для хорошого. Вправи можуть допомогти стимулювати частини вашого мозку і вивільнити хімічні речовини, які покращують емоційний стан. Це також може допомогти

відволікти вас від турбот і переключити думки в інше русло. є актуально

Аналіз останніх досліджень. Будь-яка мінімальна, проте регулярна фізична активність дуже корисна для здоров'я. Коли людина мало рухається, сповільнюється обмін речовин, що впливає на здатність регулювати рівень цукру в крові, метаболізувати жири, негативно впливає на тиск та послаблює м'язи і кістки – повідомляється на сайті Міністерства охорони здоров'я України.

Систематичні заняття спортом, а також використання різноманітних засобів фізичної культури зміцнюють здоров'я студентів, активізують їх відпочинок, підвищують працездатність.

Фізична культура і спорт у закладах вищої освіти – це, насамперед, засіб спеціальної професійно-прикладної підготовки студентів.

Чимало дослідників справедливо відзначають низький рівень фізичної підготовки студентів, а також недостатню ефективність навчального процесу з фізичного виховання в школах та вузах. Потрібно шукати шляхи підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання основної маси студентів. Найефективнішим, на нашу думку, є використання на заняттях зі студентами різних варіантів колового тренування [6].

Основне завдання використання методу колового тренування на заняттях є ефективний розвиток фізичних якостей в умовах обмеженого часу при суворій регламентації і індивідуального дозування виконуваних вправ. При цьому розвиток рухових якостей має бути тісно пов'язаний з освоєнням програмного матеріалу.

Засобами і методами колового тренування можуть бути різноманітні загальні і спеціальні вправи, зазвичай технічно нескладні, циклічні і ациклічні.

У серію колового тренування необхідно включати 8-10 вправ, послідовність яких визначається таким чином, щоб кожна наступна вправа навантажувала м'язи, які не відчували навантаження в попередній вправі. Кожна вправа визначається числом повторень, частотою рухів (інтенсивністю), масою обтяжень, часом навантаження. Після закінчення першої серії приступають до наступної (через певний інтервал відпочинку). Таким чином, колове тренування можна виконати кілька разів [1].

Вивчення та аналіз науково-методичної літератури дозволяє встановити актуальність

проведення даного дослідження, визначити завдання дослідження, обрати методи дослідження для розв'язання проблеми.

Формулювання цілей статті. Метою нашої статті є – визначити ефективність колового методу тренування для підтримки та покращення фізичної підготовленості на секційних заняттях під час дистанційного навчання, порівняти результати дослідження з вихідними даними та побудувати діаграму.

Методи дослідження включали вивчення й аналіз наукової літератури та педагогічний експеримент. Досягти даної мети нам допоможуть наступні завдання:

- розширення функціональних можливостей організму і укріплення здоров'я здобувачів світи;
- формування культури здорового способу життя студентів як у навчальний, так і позааудиторний час;
- формування особистісно-ціннісного ставлення до здоров'я та усвідомленої потреби у здоровому способі життя;
- покращення адаптивних можливостей організму;
- визначити ефективність використання методу колового тренування для розвитку силових здібностей студентів;
- формування стресостійкості організму за допомогою фізичних вправ.

Виклад основного матеріалу. Систематичне виконання фізичних вправ допомагає організму протистояти емоційним стресам, розслаблює нервову систему, дає їй перепочити та переключитися на інший вид діяльності, тим самим доводячи взаємозв'язок фізичного та розумового навантаження [3].

Рухова активність людини допомагає зберегти і зміцнити здоров'я та є одним із важливих та ефективних засобів профілактики захворювань і гармонійного розвитку особистості.

Організаційно-методична форма занять фізичними вправами, відома під назвою колового тренування, володіє багатьма перевагами й заслуговує найширшого розповсюдження в роботі вчителів. Але колове тренування з притаманними йому особливостями не слід змішувати з проведенням будь-яких вправ поточним способом, тому, що це знижує їх значення

Під час розробки комплексу фізичного виховання, який виконується за допомогою методу колового тренування, вчитель повинен [2]:

- визначити довгострокову мету формування рухових властивостей, їх розвиток на конкретному етапі навчання;
- провести поглиблений аналіз запланованих вправ, їх зв'язок із навчальною програмою, конкретним навчальним матеріалом з урахуванням наявності спортивного інвентарю;
- ознайомити студентів із методами організації та проведення колових тренувань. Вони повинні виконувати будь-яку вправу комплексу протягом певного часу (вправи виконуються 20-30 секунд, відпочинок триває 30-40 секунд), намагаючись зробити максимум (для себе) кілька разів;
- навчальний комплекс повинен вписуватися в основну частину заняття і займати відповідне місце залежно від навчальних завдань.

Кожна вправа, як правило, діє на розвиток і зміцнення конкретних груп м'язів (рук і плечового поясу, ніг, тулуба тощо). Тому комплекси фізичних вправ повинні бути підібрані так, щоб забезпечувати розвиток усіх груп м'язів організму і мали оздоровчий ефект.

Незалежно від них до ідеї колового тренування прийшов Б. Д. Фрактман. Він накреслив шляхи застосування колового тренування й обґрунтував необхідність індивідуального дозування навантаження на додаткових знаряддях, що доброчинно позначалося на розвитку швидкості, сили, спритності, гнучкості та витривалості, сприяючи, зрештою, поліпшенню фізичної підготовленості. Колове тренування займало до 55% часу основної частини занять [5].

Дотримуватися оптимального рухового режиму під час дистанційного навчання дуже складно. Всесвітня пандемія та воєнні дії в нашій країні – це ті чинники, які заважали і продовжують заважати студентам підтримувати свою фізичну підготовку належним чином. Саме тому, ми вирішили поновити секційні заняття в дистанційному режимі, незважаючи на складні обставини. Маючи певний досвід роботи в форматі онлайн, використовуючи сучасні засоби інформаційних технологій нам вдалося заохотити молодь до відвідування секційних занять.

Саме використання методу колового тренування на секційних заняттях, допоможе нам в нашому дослідженні.

Дослідження проводилось згідно з темою науково-дослідної роботи

кафедри фізичного виховання Української інженерно-педагогічної академії «Колове тренування як інтегрована форма фізичної підготовки». В нашому педагогічному експерименті брали участь студенти I-II курсів, які займалися в секціях «Фітнес» та «Чирлідінг», загальна кількість – 42 студенти. Дослідження проводилось в період з квітня по травень 2022 року та вересень – листопад 2022 року. Під час літніх канікул студентам пропонувалось самостійно виконувати комплекси вправ для підтримки фізичної форми.

Ми розробили 3 комплекси по 8 вправ, які змінювали кожного місяця. Вправи підбиралися таким чином, щоб вони забезпечували послідовний вплив на основні м'язові групи та ефективно впливали на серцево-судинну та дихальну системи. Виконання вправ збільшувалося за часом в кожному наступному комплексі. Кожна вправа виконувалась в індивідуальному темпі, в залежності від особистої фізичної форми студента.

Ці комплекси склалися з наступних вправ:

1 комплекс: виконання вправи – 30 секунд, відпочинок – 15 секунд.

1. Стрибки Jumping Jack
2. Нахили тулуба ліворуч і праворуч із максимальною амплітудою
3. Присідання
4. Піднімання тулуба зі скручуванням із положення лежачи на спині
5. Лежачи на животі прогинання тулуба з підніманням рук і ніг угору
6. Сід кутом із утриманням ніг
7. Вправа для стопи. Піднімання на носок
8. Біг в упорі біля стіни

2 комплекс: виконання вправи – 40 секунд, відпочинок – 20 секунд.

1. Стрибки зі скакалкою
2. Упор лежачи, згинання і розгинання рук.
3. Вправа «Планка»
4. «Дріботливий» біг із максимальною частотою кроків
5. Вправа «Човник»
6. Вправа для пресу «Велосипед»
7. Вистрибування із глибокого присіду на обох ногах
8. Стрибки на прямих ногах із піднятими вгору руками

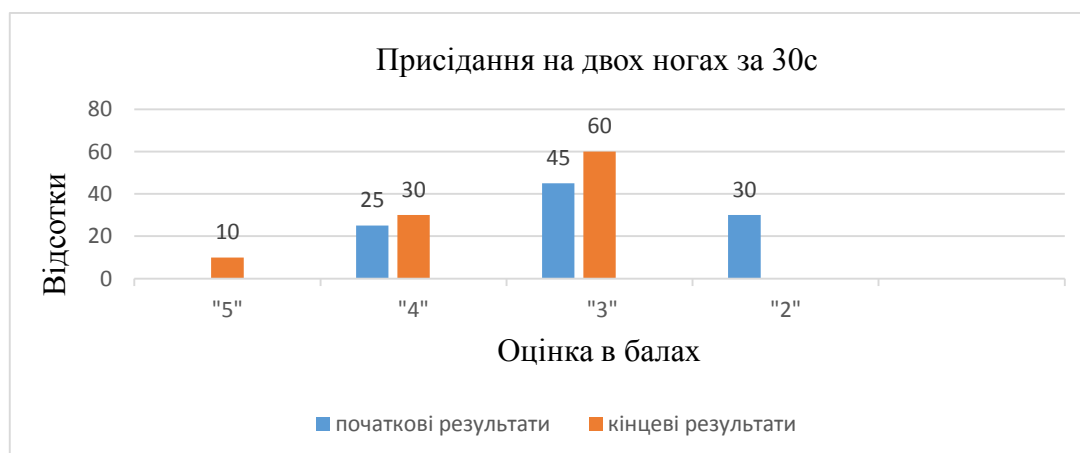
3 комплекс: виконання вправи – 60 секунд, відпочинок – 20 секунд.

1. Стрибки вгору на двох ногах
2. Піднімання-опускання таза із положення лежачи на спині
3. Почергові випади вперед
4. Вправа «Планка зі скручуванням»
5. Махи ногами, лежачи на боці
6. Вправа «Альпініст»
7. Присідання зі стрибками
8. Випади в бік із положення стоячи

Для визначення початкових даних фізичної підготовленості ми провели наступні тестування:

- присідання на двох ногах за 30 секунд;
- комплексна силова вправа (1хв). Ця вправа виконується впродовж однієї хвилини без перерви та складається із двох частин. Перша частина вправи: підймання тулуба вперед з положення лежачі на спині, друга – згинання та розгинання рук в упорі лежачі;
- стрибки у довжину з місця.

Наприкінці дослідження ці тестування були проведені повторно. Результати показані на діаграмах, наведених нижче.



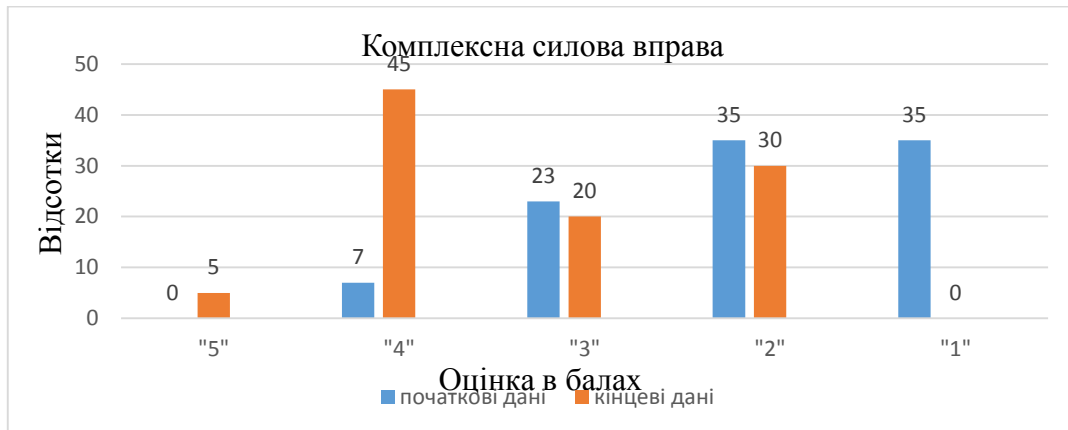
Мал.1 Присідання на двох ногах за 30 секунд

Отже, на мал.1 ми бачимо, що при визначенні початкових результатів, оцінку відмінно ніхто зі студентів не зміг отримати, а також відсутня оцінка в «1 бал». Найбільший відсоток виявився в оцінці «3» – 45%. Оцінку добре «4» мали 25% студентів, а оцінку «2» – 30%. Наприкінці дослідження відбулися такі зміни: 5% студентів змогли виконати тест на відмінно, 30% – отримали оцінку «4 добре».

До 60% збільшився відсоток в оцінці «3 бали», а студентів, які отримали «2 бали» не виявилось.

Ці дані свідчать про певні позитивні зміни в результатах оцінювання.

Далі розглянемо результати комплексної силових вправи. Це також один із об'єктивних показників силових якостей.

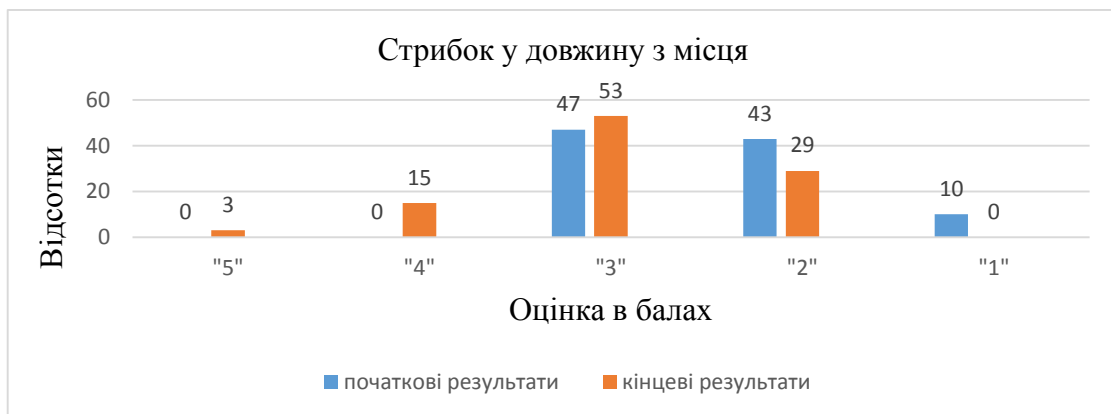


Мал.2 Комплексна силова вправа

Як видно на мал. 2, відбулися позитивні зміни в усіх показниках. В початкових результатах була відсутня оцінка «5 балів» та, досить, високий відсоток оцінки «1 бал». В кінцевих результатах картина змінилася: з'явилась відмінна оцінка (5%) та зовсім відсутній показник в «1 бал». Знизились відсотки в оцінці «3 бали» та «2 бали», за

рахунок збільшення відсотка оцінки «добре» «4 бали» (45%). Це гарні показники, які свідчать про суттєві зміни в силових можливостях організму.

Переходимо до діаграми на мал. 3, де зображені результати оцінювання стрибка у довжину з місця. Це швидко-силовий норматив, який свідчить саме про ці якості.



Мал.3 Стрибки у довжину з місця

За даними цього тесту ми спостерігаємо такі зміни: оцінку «5 балів» та «4 бали» на початковому етапі ніхто зі студентів не зміг отримати. Це свідчить про дуже низький рівень швидко-силових якостей. А при кінцевих результатах оцінку «добре» отримали

вже 15% студентів, оцінку «відмінно» – 3%. Оцінка «3 бали» збільшилась до 53%, оцінка «2 бали» знизилась до 29%. Оцінка «1 бал», взагалі, відсутня. За даними цього нормативу видно, що присутня позитивна динаміка в виконанні цього нормативу.

Висновки.

Проаналізувавши результати нашого дослідження, можна впевнено сказати, що коловий метод тренування позитивно впливає на фізичну підготовленість студентів і його доцільно використовувати на секційних заняттях. Запропоновані комплекси вправ дають динаміку позитивних змін, які зафіксовано на діаграмах.

Виконання щоденних фізичних вправ протягом 20-25 хвилин покращить стан фізичного та психічного здоров'я, забезпечить підтримання фізичної підготовленості на належному рівні та зміцнить імунну систему [4].

Недостатнє фізичне навантаження в повсякденному житті провокує зниження

працездатності та погіршення фізичного і психологічного здоров'я. Тому свій вільний час студенти повинні приділяти активному дозвіллю, систематичним самостійним заняттям та веденню здорового способу життя [3].

Систематично виконуючи певні комплекси вправ студенти мають можливість підтримувати та покращувати свої фізичні якості, навіть в домашніх умовах.

Виконання комплексів фізичних вправ методом колового тренування сприяє не лише вдосконаленню фізичних якостей, а й має позитивний психологічний вплив, знижує стрес та допомагає боротися з депресією. В теперішній час це набуває особливої актуальності.

Список використаних джерел:

1. Антонюк А. Е. Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки / А. Е. Антонюк, В. П. Герасимишин, Ю. Ф. Чуйко // Актуальні наукові дослідження в сучасному світі. – 2021. – Вип. 1(69), ч. 3. – С 36–41.
2. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. – М.: Академия, 2009.
3. Назаренко І. І. Динаміка позитивних змін в фізичній підготовці студентів під дією самостійних занять / І. І. Назаренко // Проблеми інженерно-педагогічної освіти : зб. наук. пр. / Укр. інж.-пед. акад. – 2021. – № 71. – С. 89–97.
4. Назаренко І. І. Самостійна робота як дієвий засіб підтримки фізичної підготовленості студентів у період дистанційного навчання / І. І. Назаренко // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : зб. наук. пр. 4-ої Всеукр. інтернет-конф. "COLOR OF SCIENCE". – Вінниця, 2021. – Вип. 4. – С. 97–100.
5. Платонов В. Теорія періодизації підготовки спортсменів вищої кваліфікації протягом року: передумови, формування, критика / В. Платонов // Наука в олімпійському спорті. – 2008. – № 1. – С. 3–23.
6. Методичні рекомендації щодо проведення колового тренування на уроках фізичної культури у старших класах. – Режим доступу : <https://naurok.com.ua/metodika-kolovogo-trenuvannya-203137.html> (дата звернення 05.10.2022р.)

References:

1. Antonyk, AE, Gerasymyshyn, VP & Chuyko, YA 2021, 'Optymizatsiya navchalno-trenuvalnogo protsesu sportsmeniv na etapi pochatkovoyi pidgotovky', [Optimising the training process of athletes at the initial training stage], Aktualni naukovy doslidzhennya v suchasnomu sviti, Iss. 1(69), ch. 3, Pp. 36-41.
2. Gorbunov, GD & Gogunov, YN 2009, *Psychologiya fizychnoyi kultury i sportu*, [Psychology of physical culture and sport], Akademiya, Moskva
3. Nazarenko, II 2021, 'Dynamika pozytyvnyh zmin v fizychniy pidgotovtsi studentiv pid diyeyu samostiynyh zanyat', [Dynamics of positive changes in physical training of students in independent classes], Problemy inzhenerno-pedagogichnoyi osvity, iss. 71, Pp. 89-97.
4. Nazarenko, II 2021, 'Samostiyna robota yak diyevyy zasib pidtrymky fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv u period dystantsiynoho navchannya', [Independent work as an effective means of maintaining students' physical fitness in distance learning], Perspektyvy, problemy ta nayavni zdobutky rozvytku fizychnoyi kultury i sportu v Ukraini, iss. 4, Pp. 97-100.
5. Platonov, V 2008, 'Teoriya periodyzatsiyi pidgotovky sportsmeniv vyshchoyi kvalifikatsiyi protygom roku: pered umovy, formuvannya, krytyka', [The theory of periodisation in training of highly qualified athletes over the year: prerequisites, formation, criticism], Nauka v olimpiyskomu sporti, no 71, Pp. 3-23.
6. Metodychni rekomendatsii shchodo provedennia kolovoho trenuvannya na urokakh fizychnoi kultury u starshykh klasakh, [Methodological recommendations for circuit training in physical education classes in high school], viewed 05 October 2022 <<https://naurok.com.ua/metodika-kolovogo-trenuvannya-203137.html>

Стаття надійшла до редакції 30.10.2022р.