



# ОСВІТНІ І КУЛЬТУРНО-МИСТЕЦЬКІ ПРАКТИКИ В КОНТЕКСТІ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ У МІЖНАРОДНИЙ НАУКОВО- ІННОВАЦІЙНИЙ ПРОСТІР В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

## ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ

У Міжнародній науково-практичній конференції  
студентів та молодих вчених

18-19 квітня 2024 року



Запоріжжя  
Україна

Міністерство освіти і науки України  
Департамент освіти і науки Запорізької обласної державної адміністрації  
Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»  
Запорізької обласної ради

Ministry of Education and Science of Ukraine  
Department of Education and Science of Zaporizhzhia Regional State Administration  
Municipal Institution of Higher Education "Khortytsia National Educational and Rehabilitation Academy"  
of Zaporizhzhia Regional Council



### ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ

V Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених  
«ОСВІТНІ І КУЛЬТУРНО-МИСТЕЦЬКІ ПРАКТИКИ В КОНТЕКСТІ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ  
У МІЖНАРОДНИЙ НАУКОВО-ІННОВАЦІЙНИЙ ПРОСТІР В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ»

### BOOK OF ABSTRACTS

of the V International scientific and practical conference of students and young researchers  
"EDUCATIONAL, CULTURAL AND ARTISTIC PRACTICES IN THE CONTEXT OF UKRAINE'S  
INTEGRATION INTO INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND INNOVATIVE SPACE UNDER WARTIME  
CONDITIONS"

18-19 квітня 2024 року  
April 18-19, 2024

Запоріжжя, Україна  
Zaporizhzhia, Ukraine

*Рекомендовано до друку Вченою радою комунального закладу вищої освіти  
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради  
(протокол № 7 від 16 квітня 2024 року)*

**Редакційна колегія:**

**В. В. Нечипоренко** (відповідальний редактор), доктор педагогічних наук, професор, Хортицька національна академія;  
**Н. М. Гордієнко**, доктор соціологічних наук, професор, Хортицька національна академія;  
**М. С. Кудінова**, кандидат психологічних наук, Хортицька національна академія;  
**О. М. Галієва**, кандидат психологічних наук, Хортицька національна академія;  
**О. О. Сташук**, кандидат педагогічних наук, Хортицька національна академія;  
**Г. Б. Глущенко**, старший викладач, Хортицька національна академія;  
**О. В. Макаренко**, методист, Хортицька національна академія.

**Бібліографічні редактори:**

**Єнєва С. В.**, бібліотекар-бібліограф, Хортицька національна академія;  
**Прохорова С. П.**, бібліотекар-бібліограф, Хортицька національна академія;  
**Двореченцева А. С.**, методист, Хортицька національна академія.

О 72 **Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу** : збірник тез доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (м. Запоріжжя, 18-19 квітня 2024 р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2024. 1024 с.

**Educational, Cultural and Artistic Practices in the Context of Ukraine's Integration into the International Scientific and Innovative Space under wartime conditions** : Book of Abstracts of the V International scientific and practical conference of students and young researchers (Zaporizhzhia, April 18-19, 2024) / General editor V. Nechyporenko. Zaporizhzhia : Publishing House of Khortytsia National Academy, 2024. 1024 p.

ISBN 978-617-7929-16-0

Збірник містить тези доповідей учасників V Міжнародної науково-практичної конференції студентів і молодих вчених «Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу», приуроченої до Дня науки в Україні та організованої науково-педагогічним колективом Хортицької національної академії у співпраці з українськими і зарубіжними партнерами. Опубліковані тези доповідей розкривають специфіку й інноваційний досвід розв'язання актуальних проблем освітніх і культурно-мистецьких практик у глобальному громадянському суспільстві з урахуванням наукових досліджень і практичної діяльності у галузях початкової освіти, корекційної педагогіки, спеціальної психології, фізичної терапії, ерготерапії, соціальної роботи та соціальної педагогіки, сучасних тенденцій розвитку мистецтва, дизайну, соціально-гуманітарних наук, менеджменту та туризму.

Збірник адресовано науково-педагогічним працівникам, аспірантам, студентам і широкому колу фахівців суспільно-гуманітарного профілю.

Редакційна колегія може не поділяти концептуальні ідеї авторів та інтерпретаційні підходи, репрезентовані у змісті тез. Відповідальність за достовірність поданих матеріалів, наведених цитат, статистичних та емпіричних даних несуть учасники та їхні наукові керівники згідно з юридичними й етичними нормами академічної доброчесності.

УДК 373.3:376-056.264(477)[37:001.83(100)]-044.247"36"

ISBN 978-617-7929-16-0

© Автори тез, 2024

© Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, 2024

<b>Гладик Денис Петрович</b> РОЛЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЖІНКАМИ 45-50 РОКІВ НА ОСНОВІ ЙОГИ І ПІЛАТЕСУ.....	161
<b>Гончаренко Олександр Миколайович</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	163
<b>Григорова Марина Іванівна</b> ПЕДАГОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ ДОЗВІЛЛЯ В ПАРКУ.....	164
<b>Давидченко Інна Дмитрівна</b> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЛОЛОГІЧНИХ ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТІВ.....	165
<b>Данільчак Євгенія Олександрівна</b> УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗОРУ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ОНЛАЙН НАВЧАННЯ.....	167
<b>Дроць Олександр Олександрович</b> ФІЗИЧНА ТА ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА ПЛАВЦІВ 10-12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	171
<b>Дуняшенко Олександр Олександрович</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В КОНТЕКСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	173
<b>Зубкович Степан Ігорович</b> АКСІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІЗІОТЕРАПЕВТІВ.....	174
<b>Іваннікова Аліса Ігорівна</b> ШВЕДСЬКА ШКОЛА: ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	176
<b>Іванова Анна Сергіївна</b> ДОВГОТРИВАЛА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ РОЗРИВІ АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ.....	178
<b>Каташ Анна Юріївна</b> МАНУАЛЬНА ТЕРАПІЯ MULLIGAN У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПРИ УРАЖЕННІ АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ.....	180
<b>Клуніченко Катерина Улянівна</b> ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	181
<b>Коваленко Яна Олегівна</b> ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВІЙСЬКОВИХ З НАСЛІДКАМИ МІННО-ВИБУХОВОЇ ТРАВМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК.....	183
<b>Кожемякіна Ганна Олександрівна</b> СЕНСОРНА ІНТЕГРАЦІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ.....	185
<b>Кокарев Артем Борисович, Стельмах Радомир Русланович</b> ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ СМАРТ-ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ.....	187
<b>Коллегаєв Михайло Юрійович</b> ПОХІДНИЙ ТУРИЗМ ЯК ФОРМУВАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	189
<b>Кравченко Сергій Вікторович</b> МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	191
<b>Крейдич Ярослав Юрійович</b> ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВІЙСЬКОВИХ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ З БОЛЕМ У НИЖНІЙ ЧАСТИНІ СПІНИ.....	193
<b>Кулабухова Єлизавета Дмитрівна</b> ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЧЕРЕЗ АКТИВНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	194
<b>Ладигіна Аліса Станіславівна</b> ВПЛИВ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ НА ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ.....	196
<b>Ладигіна Аліса Станіславівна</b> ВАЖЛИВІСТЬ РОЗМИНКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	198
<b>Литвиненко Андрій Васильович</b> ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ ПІСЛЯ ТРАВМ КОЛІННОГО СУГЛОБУ.....	199
<b>Людвіченко Микита Євгенович</b> ЛІКУВАЛЬНИЙ МАСАЖ ПРИ ДИТЯЧОМУ ЦЕРЕБРАЛЬНОМУ ПАРАЛІЧІ (ДЦП).....	201
<b>Мазур Андрій Михайлович, Сабліна Марина Олексіївна</b> ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ВІДПОВІДНО ДО СОМАТОТИПУ – ПОКАЗНИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕТАБОЛІЗМУ ТА РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ.....	202
<b>Маренков Віталій Вікторович</b> ПОХІДНИЙ ТУРИЗМ ЯК ВИД СПОРТУ ТА БАГАТОРІЧНА ФОРМА ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ.....	205

розв'язання дозволить забезпечити всім учасникам процесу ефективний контроль за фізичною активністю, моніторинг здоров'я та вчасну реакцію на можливі ризики.

**Висновки.** Сучасні смарттехнології можуть та повинні бути використаними для контролю фізичного стану студентів, застосовані в різних сферах їхнього життя, включаючи організацію здорового способу життя, програм з підтримки здоров'я, контролю фізичного стану під час занять з фізичної культури та спорту і досягнення персональних фітнес-цілей. Вже сьогодні дослідження функціональності «My Zone», так само як і використання фітнес-годинників Garmin, дозволяють зрозуміти, як сучасні смарттехнології можуть бути використані для покращення фізичного стану та здоров'я студентів. Проте, необхідно детально розглянути перспективи використання цих гаджетів, визначити їхні переваги та недоліки, а також розробити рекомендації щодо їх оптимального використання.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Подальші дослідження у сфері використання сучасних смарттехнологій для контролю фізичного стану студентів можуть включати дослідження мотиваційних факторів, що спонукають студентів до використання смарттехнологій у фізичній культурі та спорті.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кіктенко І. П. Застосування мобільних додатків для збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді Хортицької національної академії. *Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи* : збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 26-27 жовтня 2023 р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. Запоріжжя: Вид-во Хортицької національної академії, 2023. С. 578 – 579.

2. Гладир О. Є., Мицик А. І. Сучасні гаджети для самостійних занять студентів з фізичного виховання. *Загальні аспекти інноваційного розвитку освітньої галузі в контексті міжнародного співробітництва України*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (23 квітня 2021 р.). Миколаїв: МНАУ, 2021. С. 43-47.

3. Марчук Н., Андрієвська Л., Глушкова Т. Ринок наручних годинників: світові тренди. *Товари і ринки*: міжнар. наук.-практ. журн. 2020. №3(35). С. 31-47. DOI: 10.31617/tr.knute.2020(35)03.

4. Garcia L., Davis S. Social Engagement and Physical Activity: The Role of Mobile Fitness Apps. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020. №38(4). p. 321-335.

5. Johnson K. My Zone: A Novel Approach to Personalized Fitness Monitoring. *International Journal of Health Technology*, 2023. №44(2). p. 189-202.

6. Garmin. URL: <https://www.garmin.com/en-US/> (дата звернення: 05.04.2024).

7. Myzone. URL: <https://myzone.com.ua/> (дата звернення: 05.04.2024).

**Коллегаєв Михайло Юрійович**

доцент, к.п.н., доцент кафедри ФКС ХННРА

Комунальний заклад вищої освіти

«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»

Запорізької обласної ради

м. Запоріжжя, Україна

### ПОХІДНИЙ ТУРИЗМ ЯК ФОРМУВАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Спортивний туризм є одним із найдоступніших видів масової спортивної діяльності та водночас поширеною формою фізичної рекреації. Як вид спортивної діяльності спортивний туризм містить у собі два види спорту: спортивні походи й змагання з техніки спортивного туризму.

Похідний туризм в Україні є популярним і масовим захопленням людей різних вікових категорій. Будучи багаторічним регулярним заняттям, похідний туризм у довгостроковій перспективі формує звички, мотивації та життєві цінності, властиві здоровому способу життя. При цьому формування життєвої стратегії, орієнтованої на здоровий спосіб життя, є складним багатофакторним процесом, що, з одного боку, ґрунтується на усвідомленні індивідуумом свого здоров'я як ключового чинника якості життя та його високого місця в пріоритеті головних життєвих цінностей, а з другого боку, базується на особливостях виховання в сім'ї, школі й з боку близького референтного оточення в різні вікові періоди.

Активні та регулярні заняття похідним туризмом є однією з найбільш стійких і довготривалих форм реалізації здорового способу життя. Похідний туризм є самодостатнім і самоцінним видом довготривалого життєвого захоплення, який підкріплюється стійкою внутрішньою мотивацією. Його особливістю є регулярна цілорічна фізична активність, яка реалізується в тренуваннях на природі та різних видах походів: одноденних прогулянках, походах вихідного дня, багатоденних і категорійних спортивних походах. При цьому для похідної діяльності характерні багатогодинні навантаження низької та середньої інтенсивності на свіжому повітрі, що надають найбільш виражений оздоровчий ефект [1].

Таким чином, похідний туризм є ефективним компонентом здорового способу життя, парадигма формування якого ґрунтується на Оттавській Хартії зі зміцнення здоров'я від 1986 року. Відповідно до її положень, основним механізмом формування здорового способу життя є створення умов для окремих осіб, груп людей, громад спроможності та можливості позитивно впливати на проблеми здоров'я [2].

Свою чергою похідний туризм, залежно від цілей, рівня фізичних навантажень, технічної складності та форм реалізації подорожей, підрозділяється на:

- спортивний туризм, представлений категорійними походами спортивної спрямованості;
- масовий спортивно-оздоровчий туризм, що містить рекреаційні некатегорійні походи й походи 1-2 категорій складності, крім гірських і лижних [3];
- пригодницький туризм, що об'єднує широкий спектр подорожей, спрямованих на отримання позитивних емоцій і яскравих вражень від активної діяльності пригодницького спрямування;
- екстремальний туризм, що містить подорожі високого рівня складності, засновані на екстремальних видах спорту).

Крім того, за формою організації ці види похідного туризму поділяються на самоорганізовані (самодіяльні) і комерційні подорожі.

Самодіяльні мандрівки зазвичай реалізуються в рамках туристських клубів чи секцій, а також неформалізованими спільнотами туристів або навіть ситуаційним комплектуванням через соціальні мережі. Така різноманітність пояснюється історичними причинами. За радянських часів функціонувала велика кількість туристських клубів і секцій туризму на базі різноманітних підприємств, організацій та навчальних закладів. У 90-х роках минулого століття більшість туристських клубів втратила свої приміщення і джерела фінансування та де-факто перестала існувати. Однак сформовані багаторічні компанії туристів продовжували ходити в походи. Деякі з таких компаній зайнялися комерційним туризмом, спочатку вдало поєднуючи спортивні походи з комерційними турами похідного типу. Так виникло перше покоління туроператорів похідного комерційного туризму. Згодом цей ринок почав рости, розвиватися і розширювати географію і форми подорожей. У результаті до 2010-х років оформився його поділ на великі всеукраїнські компанії, що організують широкий спектр активних подорожей і сходжень за кордоном і всередині України середнього і високого цінового сегмента, і місцевих невеликих операторів, які організують бюджетні тури похідного типу [4].

До теперішнього часу збереглися самодіяльні спільноти спортивних туристів 80-90-х років, які з вікових причин сильно поріділи, а повноцінної зміни поколінь із перенесенням спадкоємності похідного клубного туризму не відбулося. У результаті з'явився цілий масовий сегмент людей молодого і середнього віку, які бажають ходити в походи, але не мають відповідної підготовки. Ці люди, в основній своїй масі формують стійкий попит на комерційні тури похідного типу. При цьому невелика частина цих людей віддають перевагу самодіяльним подорожам, але зазвичай мають труднощі з пошуком попутників. Ними ж був придуманий і згодом став популярним спосіб комплектування груп через соціальні мережі.

У період пандемії ковіду і потім повномасштабного вторгнення РФ в Україну туристична діяльність в Україні сильно скоротилася як у масовості, так і в розмаїтті географії. Однак самодіяльні походи та комерційні трекінгові й рафтингові тури продовжують досить масово проводитися в Західній Україні. Особливо популярний зараз Карпатський регіон [5]. Таким чином, ми припускаємо, що після закінчення війни сегмент як міжнародного, так і внутрішнього похідного туризму швидко відновиться, за винятком регіонів України, які забруднені вибухонебезпечними предметами та потребують багаторічного розмінування.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коллегаєв М. Ю. Дитячо-юнацький туризм як чинник залучення до здорового способу життя в контексті реалізації національних програм України. *Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в*

умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 26 жовтня 2023 р. м. Запоріжжя: ХННРА, 2023. С. 282-284.

2. Сазонець І. Л., Зима І. Я. Міжнародне інституційно-правове забезпечення формування системи управління охороною здоров'я. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2018. № 11. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=1332> (дата звернення: 29.03.2024).

3. Коллегаєв М. Ю. Особливості типології спортивного та рекреаційного похідного туризму. *Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії та перспективи* : VII Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю, 23 листопада 2021 р. Полтава, 2021. С. 106-107.

4. Коллегаєв М. Ю. Вплив процесів євроінтеграції на розвиток активних видів туризму в Україні. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2017. Вип. 53(106). С. 166-173.

5. Коллегаєв М. Ю. Активні подорожі похідного типу в Україні під час воєнного стану. *Світові досягнення і сучасні тенденції розвитку туризму та готельно-ресторанного господарства* : збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 25 листопада 2022 р., м. Запоріжжя. 2022. С. 197-201.

**Кравченко Сергій Вікторович,**

здобувач 3 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт,

Хортицька національна академія,

м. Запоріжжя, Україна

Науковий керівник – **Кіктенко І. П.,**

викладачка кафедри фізичної культури і спорту,

Хортицька національна академія,

м. Запоріжжя, Україна

## **МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

На уроках фізичної культури використовуються різні способи виконання вправ і методи організації діяльності учнів. У кожному конкретному випадку застосовується такий спосіб або метод, який найбільшою мірою відповідає завданням уроку, забезпечує оптимальне фізичне навантаження учнів і високу щільність уроку. Серед них можна виділити метод колового тренування, один з найбільш ефективних в організації й навчанні школярів [3].

Метод – це прийом або система прийомів, що застосовується в якій-небудь галузі діяльності (науці, виробництві тощо) [2].

Колове тренування виникло як організаційно-методичний метод виконання фізичних вправ, спрямованих на комплексний розвиток рухових якостей учнів. Одна з особливостей колового тренування – вдале поєднання чіткого нормування фізичного навантаження з його індивідуалізацією. Внаслідок цього в дітей з різною підготовленістю підтримується інтерес до занять [1].

Виділяють три основні варіанти колового тренування.

1. Екстенсивний. На кожній станції учень робить вправу у зручному для себе темпі, без завдання максимальної кількості повторень.

2. Інтенсивний темповий. На кожній станції учень намагається виконати якомога більшу кількість повторень вправи протягом точно визначеного часу.

3. Інтенсивний інтервальний. На кожній станції виконується визначена кількість повторень фізичної вправи. Все коло слід пройти якомога швидше [3].

Основні 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.

Метод колового тренування краще використовувати в другій половині основної частини уроку. У цьому випадку планується проходження учнями одного кола комплексу. Якщо колове тренування планується на початку основної частини уроку, учні проходять два кола підряд, а час, що залишився, вони використовують для рухливої або спортивної гри.