

Мета дослідження – оцінка та обґрунтування впливу занять легкою атлетикою на фізичну підготовленість студентів факультету фізичного виховання педагогічних вузів.

Результати дослідження. В основу формування експериментальної методики нами були покладені наступні педагогічні положення, а саме:

1. Комплексний підхід до навчання техніки легкоатлетичних вправ і розвитку фізичних якостей. Наукові дослідження доводять, що багато студентів не можуть досягти високих результатів в бігу, стрибках, метанні не тому, що мають погану техніку виконання вправи, а тому, що у них недостатньо розвинені, головні рухові якості – сила, швидкість, спритність. Тому систематичний розвиток фізичних якостей на кожному занятті з чітким дозуванням параметрів фізичних навантажень і відпочинку був обов'язковою умовою експериментальної методики.

2. Побудова тематичних блоків занять (змістових модулів), які дозволяли послідовно, концентровано засвоювати певні рухові дії та систематично повторювати вивчені раніше. Алгоритм засвоєння вправ передбачав:

- ознайомлення з новою вправою та її значенням для життєдіяльності людини;
- вивчення техніки вправи в поєднанні з розвитком рухових здібностей;
- закріплення вправи;
- перевірка якості і міцності її засвоєння змагальним методом.

3. Широке використання змагального методу при вирішенні освітніх завдань розвитку фізичних якостей.

Одним із шляхів оптимізації навчального процесу є раціональне планування навчального матеріалу, зокрема, планування його по семестрах і підготовка тематичних змістових модулів. Розвиток фізичних здібностей і формування рухових навичок у студентів планували в

кожному семестрі навчального року, на кожному занятті легкою атлетикою.

Особливості взаємозв'язку між окремими руховими здібностями обумовили методику їх розвитку. Застосовували комплексний метод розвитку рухових здібностей дотримуючись певної послідовності вправ залежно від їх пріоритетної спрямованості.

В одному змістовному модулі послідовність виконання вправ була наступною. На початку заняття використовували вправи на розвиток швидкості і координації. Ці вправи вимагають активного стану центральної нервової системи. Потім давали вправи на розвиток швидкісно-силових якостей і вже потім на витривалість. При цьому враховували і зміст заняття в цілому. Якщо в ньому згідно плану значне місце відводилося на проходження нової навчальної теми, на розучування рухів, то силові вправи і вправи на витривалість планували в кінці основної частини заняття. Якщо задача заняття – розвиток загальної витривалості, то рівномірний тривалий біг, який відповідає підготовленості студентів, планували і на початок заняття і після невеликої розминки.

Одним з головних завдань нашого експерименту було інтенсивний розвиток рухової підготовленості студентів, необхідних для зміцнення здоров'я та засвоєння техніки легкоатлетичних вправ. Одним з шляхів реалізації цього завдання може бути збільшення навантаженого навчання, оскільки розвиток фізичних якостей і опанування технікою рухів дві тісно взаємопов'язаних частини єдиного процесу засвоєння рухових дій, ефективність виконання якої залежить не лише від технічної досконалості, але й від здатності її виконання з належною силою, швидкістю, витривалістю, спритністю.

Посилити вплив навчального навантаження на розвиток фізичних якостей можна шляхом

багаторазового повторення рухової дії, яку розучують студенти. У даному випадку зміцнення м'язових груп відбувається у тісному взаємозв'язку безпосередньо з оволодінням програмним матеріалом.

В педагогічному експерименті широко використовували методичні прийоми з елементами змагань для формування позитивного емоційного стану, інтересу до виконання фізичних вправ. Використання ігрового і змагального методів дозволяє розвивати рухові якості в їх взаємозв'язку, а також оптимально поєднувати процес розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.

Обидва методи були представлені в експериментальній методиці різними прийомами, а ігрові і змагальні засоби в процесі навчання розрізняли за такими показниками:

- за спрямованістю (на формування рухових вмінь і навиків або розвиток рухових якостей);
- за відношенням до рухової дії, яку вивчаємо (складові окремих елементів рухової дії, цілісна рухова дія, різні поєднання рухових дій, способи виконання рухових дій в умовах, що змінюються);
- по відношенню до якості яку розвиваємо (на розвиток сили, швидкості, витривалості, кмітливості, швидкісно-силових якостей, комплексне вдосконалення рухової діяльності);
- за способом включення в процес навчання (короткочасне, періодичне включення, розділене з постійним включенням).

Отже, оптимізувати фізичне виховання студентів факультету фізичного виховання засобами легкої атлетики дозволяють наступні педагогічні умови: раціональне планування навчального матеріалу, формування тематичних змістових модулів, розвиваюче навчання, поєднане з розвитком фізичних якостей, забезпечення зв'язків між розділами навчальної про-



Динаміка розвитку фізичних якостей студентів контрольних та експериментальних груп

| Показники фізичної підготовленості | Групи | N | До експерим. | Після експерим. | P |
|---|-------|----|----------------|-----------------|---------|
| | | | $M_x \pm Sm_x$ | $M_x \pm Sm_x$ | |
| Швидкість (Біг 100 м, с) | ЕГ | 18 | 13,41 ± 0,17 | 13,27 ± 0,11 | < 0,001 |
| | КГ | 20 | 13,53 ± 0,22 | 13,41 ± 0,15 | < 0,001 |
| Витривалість (Біг 1000 м, хв, с) | ЕГ | 18 | 3,82 ± 0,23 | 3,28 ± 0,21 | < 0,001 |
| | КГ | 20 | 3,83 ± 0,15 | 3,68 ± 0,24 | > 0,05 |
| Швидкісно-силові якості (Стрибок у довжину з місця, см) | ЕГ | 18 | 234,41 ± 2,07 | 250,5 ± 3,11 | < 0,001 |
| | КГ | 20 | 235,15 ± 2,60 | 238,8 ± 2,85 | < 0,01 |
| Сила (Підтягування на перекладині, разів) | ЕГ | 18 | 9,48 ± 0,82 | 12,56 ± 0,42 | < 0,01 |
| | КГ | 20 | 9,40 ± 0,90 | 10,58 ± 0,74 | > 0,05 |
| Спритність (Човниковий біг 4 x 9 м, с) | ЕГ | 18 | 9,01 ± 0,15 | 8,11 ± 0,19 | < 0,001 |
| | КГ | 20 | 9,21 ± 0,13 | 9,08 ± 0,21 | > 0,05 |
| Гнучкість (Згинання тулуба з положення сидячи, см) | ЕГ | 18 | 8,82 ± 0,96 | 11,52 ± 0,62 | < 0,001 |
| | КГ | 20 | 8,75 ± 0,79 | 9,22 ± 0,82 | > 0,05 |

грами, диференційований підхід до студентів, систему змагань на кожному рівні навчання руховим діям.

За результатами дослідження можна відзначити, що в експериментальній групі під впливом засобів легкої атлетики відбулися позитивні зміни (табл. 1). Для того, щоб встановити найбільш раціональний режим застосування легкоатлетичних вправ ми дотримувалися різних методичних підходів, однак залишали однаковим лише зміст навчальної програми з легкої атлетики. Як свідчать дані табл. 1, в експериментальних групах відбулися значні позитивні зрушення ($P < 0,001$).

Таким чином, по-перше, стає очевидним, що використання засобів легкої атлетики при мотивованому ставленні студентів до занять з фізичного виховання, які проводяться на високому емоційному фоні, є значно ефективнішими, ніж ті, які проводяться за традиційними методиками.

По-друге, різний зміст занять, які створюють адекватні режими рухової активності, неоднозначно впливає на темпи розвитку основних рухових здібностей.

Аналіз отриманих результатів дозволив встановити, що відповідно до вимог Державних

тестів низький рівень вихідних даних фізичної підготовленості студентів другого курсу свідчить про завищені вимоги до розвитку основних рухових здібностей студентів факультету фізичного виховання ВНЗ. Однак, як показав досвід, досягнути високих результатів студенти можуть за умови акцентованого повторного методу впродовж макроциклу.

Застосування експериментальної програми за невеликий термін дозволило досягнути помітних зрушень у фізичній підготовленості студентів експериментальної групи: у розвитку швидкісних можливостей на 8,8 %, у витривалості – на 10,0 %, у розвитку швидкісно-силових якостей – на 9,8%, у м'язовій силі – на 20,3%, у гнучкості – 21,2 %.

Висновки. Результати дослідження свідчать про те, що вирішення проблеми підвищення фізичної підготовленості студентської молоді можливе лише при комплексному підході до вибору раціональних режимів застосування легкоатлетичних вправ як на заняттях легкою атлетикою, так і позанавчальний час – на секціях з легкої атлетики і підчас самостійних занять студентів факультету фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Артюшенко О. Легка атлетика / О. Артюшенко, А. Стеценко. – Черкаси, 2006. – 424 с.
2. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навчальний посібник. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за заг. ред. Зубалія – 2-ге вид., перероб. і допов. – К., 1997. – 36 с.
4. Іващенко Л.Я. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді / Л.Я. Іващенко, Т.Ю. Круцевіч : матеріали Всеукр. наук. конф. [«Оптимізація процесу фіз. вих. у системі освіти»]. – Тернопіль, 1997. – С. 138-146.
5. Круцевіч Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання / Т.Ю. Круцевіч. – К.: Олімпійська література, 1999. – 230 с.
6. Як навчати легкоатлетичних вправ : методичний посібник для спортсменів і тренерів / за ред В.В. Петровського. – К.: Здоров'я, 1972. – 156 с.

