

Базилевич Н., Волківський М., Самолук А.  
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»

## КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В МЕЖАХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ

В статті розкрито особливості застосування засобів легкої атлетики з метою корекції фізичної підготовленості студентів факультету фізичного виховання в межах здоров'язбережувальної технології навчання. Виявлено оптимальні рухові режими, принципи та закономірності реалізації даної технології, що сприяло вдосконаленню фізичної та технічної підготовленості студентів.

**Ключові слова:** здоров'язбережувальна технологія, легка атлетика, спринтерський біг, студентська молодь, фізична підготовленість.

**Н.Базилевич, М.Волковский, А.Самолук. Коррекция физической подготовленности студентов средствами легкой атлетики в рамках здоровьесберегающей технологии.** В статье раскрыты особенности применения средств легкой атлетики с целью коррекции физической подготовленности студентов факультета физического воспитания в рамках здоровьесберегающей технологии. Выявлены оптимальные двигательные режимы, принципы и закономерности реализации данной технологии, что способствовало совершенствованию физической и технической подготовленности студентов.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающая технология, легкая атлетика, студенческая молодежь, физическая подготовленность.

**N.Bazilevich, M.Volkovski, A.Samolyuk. Correction of physical fitness students application of Athletics within health-preserving technology.** In the article the features of application of Athletics for correction of physical fitness physical education students within health-preserving technology education. We found the best driving mode, the principles and laws of the implementation of this technology, which contributed to the improvement of the physical and technical preparedness of students.

**Key words:** health-preserving technology, athletics, sprint running, college students, physical fitness.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень.** Останнім часом в Україні склалася тривожна ситуація зі станом здоров'я і фізичною підготовленістю молодого покоління і зокрема студентської молоді. Соціологічні дослідження та статистичні показники Міністерства освіти та Міністерства охорони здоров'я України засвідчують про те, що 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, 50% - незадовільний рівень фізичної підготовленості, 18% - не можуть займатися фізичними вправами за станом здоров'я [3, 4].

Одними з головних факторів ризику, що пояснюють зростання захворюваності населення і скорочення середньої тривалості життя людей, є гіподинамія в поєднанні з несприятливим екологічним середовищем. Фахівці Всесвітньої організації охорони здоров'я заявляють, що малорухомий спосіб життя стає однією з десяти причин смерті і непрацездатності людей у Світі [3]. Змінити світогляд людини відносно прийняття нею цінностей здорового способу життя як невід'ємної складової буття – непросто. Вищій школі відводиться тут пріоритетна роль не випадково, оскільки становлення особи, її духовності – є прогностичною місією системи вищої освіти. В умовах розбудови української державності, культурного та духовного відродження нашого народу від педагогічної науки вимагається пошук нових шляхів якісного вдосконалення фізичного виховання. Від того, наскільки педагогічна система фізичного виховання освітньої установи буде орієнтована на створення сприятливих умов для засвоєння студентами цінностей здорового способу життя залежить майбутнє українського суспільства, його людський потенціал. Культура здоров'я особистості молодої людини функціонує як складна динамічна система й покликана виявляти вплив на формування гуманістичних ціннісних орієнтацій і, у відповідності до них, поведінку особистості в суспільстві [2, 3, 4].

Вищесказане актуалізує проблему наукового пошуку шляхів реорганізації системи фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів, визначає потребу у вдосконаленні процесу фізичного виховання, найважливішим критерієм ефективності якого є його поступовий перехід до процесу самовиховання і самовдосконалення. Проблеми збереження здоров'я підлітків присвячені чисельні дослідження, однак більшість з них фокусуються лише на окремих вузьких питаннях у той час, як формування фізкультурно-оздоровчої освіти студентів, як основи всього здоров'яформуючого процесу залишалось поза увагою [Артюх О.Р., Балакірєва О.М., Гойда Н.Г., Гаджиев Р.С., Кучма В.Р., Мойсеєнко Р.О.]. Серед засобів рекомендованих для фізичного виховання студентства найбільшою

популярністю користуються спортивні та рухливі ігри, східні оздоровчі системи при значному зменшенні обсягу інших вправ, зокрема легкоатлетичних. Проте засоби легкої атлетики сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання [1].

Багаточисельними дослідженнями доведено, що на підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді впливатиме застосування засобів легкої атлетики, оскільки навчання техніки легкоатлетичних вправ буде відбуватися в сукупності з удосконаленням фізичних якостей, що, в свою чергу, сприятиме покращенню рухової підготовленості підростаючого покоління [1, 2]. За останні роки в Україні зроблено значні кроки на шляху створення умов для формування відповідального відношення до здоров'я людини через освіту. Законами України, державними національними програмами (закон України «Про вищу освіту», закон України «Про фізичну культуру і спорт», цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації») визначено необхідність розв'язання найважливіших завдань сучасної освіти, спрямованих на здоровий інтелектуальний, соціальний, фізичний розвиток особистості [3, 4]. Однак, проблема застосування легкоатлетичних вправ в процесі реалізації здоров'язбережувальної технології у фізичному вихованні студентів є ще недостатньо вивченою, що й обумовило вибір теми нашого дослідження.

**Мета дослідження.** Розкрити особливості застосування засобів легкої атлетики (спринтерського бігу) з метою корекції фізичної підготовленості студентів факультету фізичного виховання в межах здоров'язбережувальної технології.

**Результати дослідження.** При розгляді проблеми фізичного вдосконалення студентів в контексті здоров'язбережувального навчання засоби легкої атлетики можуть стати потужним чинником гармонізації індивідуального розвитку молоді людини, включення її в процес самовиховання та самовдосконалення. Особливого значення при цьому набуває забезпечення студентів такими фундаментальними знаннями, вміннями і навичками в галузі фізичного виховання взагалі, а легкої атлетики, зокрема, які в майбутньому в процесі набуття ще й життєвого досвіду, дозволять бути здоровими, фізично розвинутими і самореалізованими у професійному плані.

Розробкою проблеми використання легкоатлетичних вправ взагалі, а спринтерського бігу зокрема, займалися такі провідні вчені, як В.Г.Алабін (1994), О.Ф.Артюшенко (2006), А.Н.Макаров (1990), Н.Г.Озолін (1987), Б.Н.Юшко (2001) та ін. Спринт широко використовується в тренуваннях представників самих різних видів спорту, як гарний засіб розвитку швидкісних здібностей людини. Спринт представляє надмірно високі вимоги до фізичних і психологічних якостей людини. Бігуни на короткі дистанції повинні володіти прекрасною реакцією, показувати високий рівень потужності, володіти самою досконалою технікою бігу і стартового розбігу [1].

Однак, серед фахівців не має однастайності в судженнях щодо наявності взаємовпливу навчання дій і розвитку фізичних якостей. Так В.С.Фарфель, В.В.Дьяконов, Ю.Г.Травин, Н.А.Масальгин вважають, що формування і вдосконалення рухових навичок впливає на розвиток фізичних якостей. В.П.Філін, В.В.Белинович, А.В.Коробков зазначає, що стереотипне, багаторазове повторення рухових дій не справляє позитивного впливу на розвиток фізичних якостей. Під час побудови процесу комплексного розвитку фізичної і технічної підготовленості студентів враховували основоположні принципи здоров'язбережувальної технології (О.Д.Лубогай, Н.Н.Завидівська), а саме:

- методологізація процесу фізичного виховання і теоретизування змісту кожної дисципліни;
- генералізація спеціальних знань, рухових навичок та професійно-прикладних фізкультурних вмінь студентів;
- фундаменталізація методів навчання на основі виділення і формування системотвірних здоров'язбережувальних понять, знань про загальні закономірності функціонування організму;
- інтеграція методологічних принципів теорії і методики викладання спортивних дисциплін зі спеціальними засадами здоров'язбереження і дидактичними принципами педагогіки;
- комплексність у навчанні техніки і розвитку фізичних здібностей;
- системний підхід до фізкультурно-оздоровчої освіти і дидактики фізичного виховання; інтеграція теорії і методики фізичного самовдосконалення, психології, фізіології і передового педагогічного досвіду в систему, в якій співвідноситься загальне (теорія здоров'язбережувально навчання), особливе (практичний досвід занять фізичними вправами) та одиничне (засоби обраного виду спорту) [3, 4].

На основі аналізу інноваційних процесів, що відбуваються у педагогічній науці та у фізичному вихованні студентства визначимо певні закономірності використання комплексного розвитку технічної і фізичної підготовленості у спринтерському бігу як одному із засобів здоров'язбережувальної технології:

- у процесі навчання легкої атлетиці відбувається формування культури рухів, розвиток фізичних здібностей, корекція поведінки молодшої людини та її харчування, способу життя і врешті-решт культури здоров'я, необхідної для правильного використання засобів здоров'язбереження;

- професійно-прикладний аспект у процесі навчання легкоатлетичним вправам потрібно враховувати для використання здоров'язбережувальних знань у майбутній професійній діяльності. Зміст спеціального курсу дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» не може бути визначений із суто прагматичного погляду, побудованого лише на специфіці майбутньої професійної діяльності вчителя фізичної культури без урахування науки про здоров'я, загальних процесів життєдіяльності людини;

- метою здоров'язбережувальної технології у процесі навчання легкої атлетики є здобуття студентом певних знань про функціональні можливості і особливості розвитку власного організму; вміння використовувати засоби легкої атлетики, методику відповідно до потреб; здатність моделювати, прогнозувати не лише спосіб життя і власну поведінку, а й підтримувати на належному рівні стан свого здоров'я. Аналіз наукових досліджень в галузі фізичного виховання показав, що фізична підготовленість у більшості випадків забезпечується випереджаючим та одночасним розвитком тих фізичних якостей, які необхідні для успішного засвоєння техніки вправи. При засвоєнні техніки фізичних вправ головним фактором формування раціонального динамічного стереотипу є багатократне повторення рухової дії з дотриманням її правильної біомеханічної структури. Це вимагає створення умов для швидкого досягнення правильності рухів. Серед них важливою умовою є свідомий контроль незасвоєних елементів вправи в процесі її виконання [1, 2, 3]. Таким чином, в основу формування експериментальної методики 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 спринтерському бігу не тому, що мають погану техніку виконання вправи, а тому, що у них недостатньо розвинені необхідні фізичні здібності – швидкість, сила, 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 спринтерським бігом на кожному курсі, 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 здоров'я та життєдіяльності людини; вивчення техніки вправи в поєднанні з розвитком фізичних здібностей; закріплення вправи та подальше фізичне вдосконалення; перевірка якості і міцності її засвоєння змагальним методом та у поєднанні з іншими видами легкої атлетики (стрибки з розбігу, бар'єрний біг тощо).

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

4. Подальше застосування засвоєної техніки спринтерського бігу в різних видах спорту та у повсякденному житті.

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. Багато часу приділяли засвоєнню техніки низького старту і стартового розгону, бігового кроку (1-2 курси) або техніці бігу по розбігу у стрибках (2-3 курси), або техніці бар'єрного бігу (3-4 курси). Потім давали вправи на розвиток швидкісно-силових якостей і вже потім вправи силової спрямованості. При цьому враховували зміст заняття в цілому.

Одним з головних завдань нашого експерименту було інтенсивний розвиток рухової підготовленості студентів, необхідних для зміцнення здоров'я, покращення фізичної підготовленості та засвоєння техніки легкоатлетичних вправ. Одним з шляхів реалізації цього завдання було збільшення навчального навантаження, оскільки розвиток фізичних якостей і опанування технікою рухів дві тісно взаємопов'язані 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, спритністю та гнучкістю. Посилити вплив навчального навантаження на розвиток фізичних якостей можна шляхом багаторазового повторення рухової дії, яку розучують студенти. У даному випадку зміцнення м'язових груп відбувалось у тісному взаємозв'язку безпосередньо з оволодінням програмним матеріалом. Одночасно багато уваги приділяли оздоровчій спрямованості легкоатлетичних вправ, навчали контролювати об'єм та інтенсивність навантаження, особистий психофізіологічний стан, рівень фізичної та координаційної втоми. 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 дозволяло розвивати рухові якості в їх взаємозв'язку й 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 навичок або розвиток фізичних здібностей);
- 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, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей, комплексне вдосконалення рухової діяльності).

Отже, комплексний розвиток фізичних здібностей і техніки спринтерського бігу студентів факультету фізичного виховання з урахуванням здоров'язбережувальної технології навчання дозволяють наступні педагогічні умови: раціональне планування навчального матеріалу, формування тематичних змістових модулів спринтерського бігу та його різновидів на кожному курсі, розвиваюче навчання, поєднане з розвитком фізичних якостей, забезпечення зв'язків між розділами навчальної програми, диференційований підхід до студентів з урахуванням їх фізичного розвитку та рівнем здоров'я, систему змагань на кожному етапі навчання руховим діям.

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

Таким чином, по-перше, стає очевидним, що використання засобів спринтерського бігу при мотивованому ставленні студентів до занять з легкої атлетики, 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.

Таблиця 1

**Динаміка розвитку фізичних якостей студентів контрольних та експериментальних груп**

Показники фізичної підготовленості	Групи	N	До експерим.	Після експерим.	P
			$M_x \pm S m_x$	$M_x \pm S m_x$	
<b>Швидкість</b> (Біг 100 м, с)	ЕГ	18	$13,63 \pm 0,14$	$13,34 \pm 0,14$	$< 0,001$
	КГ	20	$13,66 \pm 0,128$	$13,55 \pm 0,16$	$< 0,001$
<b>Швидкісно-силові якості</b> (Стрибок у довжину з місця, см)	ЕГ	18	$228,41 \pm 2,07$	$247,5 \pm 2,91$	$< 0,001$
	КГ	20	$230,15 \pm 2,60$	$234,8 \pm 3,05$	$< 0,01$
<b>Сила</b> (Присідання за 30сек, разів)	ЕГ	18	$29,44 \pm 0,82$	$32,16 \pm 0,48$	$< 0,01$
	КГ	20	$28,73 \pm 0,90$	$29,33 \pm 0,54$	$> 0,05$



<b>Спритність</b> (Човниковий біг 4 x 9 м, с)	ЕГ	18	9,23 ± 0,14	8,41 ± 0,17	< 0,001
	КГ	20	9,38 ± 0,11	9,14 ± 0,19	> 0,05
<b>Гнучкість</b> (Згинання тулуба з положення сидючи, см)	ЕГ	18	4,85 ± 0,76	8,56 ± 0,72	< 0,001
	КГ	20	5,15 ± 0,69	6,73 ± 0,54	> 0,05

Аналіз отриманих результатів дозволив встановити, що застосування експериментальної програми за невеликий термін дозволило досягнути помітних зрушень у фізичній підготовленості студентів експериментальної групи: у розвитку швидкісних можливостей на 8,8 %, у розвитку швидкісно-силових якостей – на 9,8%, у м'язовій силі – на 10,3%, у гнучкості – 11,2 %. Техніку спринтерського бігу засвоїли 87,3% студентів експериментальної групи, про що свідчать успіхи під час здачі контрольних нормативів зі спринтерського бігу, стрибків та бар'єрного бігу, а також участь і перемоги на загальноуніверситетських змаганнях з легкої атлетики.

**ВИСНОВКИ.** Результати дослідження свідчать про те, що вирішення проблеми застосування спринтерського бігу в рамках здоров'язбережувальної технології навчання можливе лише при комплексному підході до вибору раціональних режимів застосування легкоатлетичних вправ на заняттях легкою атлетикою студентів факультету фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів.

**ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ** можуть бути спрямовані на вплив різних засобів легкої атлетики на комплексний розвиток особистості дітей та молоді у процесі реалізації здоров'язбережувальної технології.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Артюшенко О., Стеценко А. Легка атлетика. / О.Ф.Артюшенко, А.Стеценко – Черкаси, 2006. – 424с.
2. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. / В.Л.Волков – К.: «Освіта України», 2008. – 256с.
3. Дубогай О.Д. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти: навч. посіб. для студ. Вищ. Навч. Закл./О. Д. Дубогай, А.І. Альошина, В.Є. Лавринюк. – Луцьк: Волин. Нац. ун-т ім.Лесі Українки, 2011. – 296с.
4. Завидівська Н.Н. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді : [навч. посіб. з фіз. виховання для студ. ВНЗ] / Н. Н. Завидівська, О. В. Ханіянц. – Львів : Укр. технології, 2010. – 216 с.
5. Іващенко Л.Я., Круцевіч Т.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді // Мат. Всеукр. наук. конф. "Оптимізація процесу фіз. вих. у системі освіти". – Тернопіль, 1997. – С. 138-146.

УДК 796.058

**Базилевський А.Г.**  
**Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького**

#### **КОП'ЮТЕРНА ПРОГРАМА «BASKETTEST», ЯК ЗАСІБ КОНТРОЛЮ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ**

*Вивчалася проблема діагностики та процесу підвищення рівня ігрового мислення гравців, зокрема тактичного мислення баскетболістів. Встановлено, що у даному напрямку уже розроблені методики для контролю рівня розвитку ігрового і тактичного мислення гандболістів і футболістів. Тому на основі алгоритму цих методик нами розроблено та дещо модернізовано методика контролю тактичного мислення баскетболістів.*

**Ключові слова:** автоматизована методика, психофізіологічні здібності, тактичне мислення, баскетбол.

**Базилевский А.Г. Компьютерная программа «BASKETTEST», как способ контроля и усовершенствования тактического мышления баскетболистов.** Изучалась проблема диагностики и процесса повышения уровня игрового мышления игроков, в частности тактического мышления баскетболистов. Установлено, что по данному направлению уже разработаны методики для контроля уровня развития игрового и тактического мышления гандболистов и футболистов. Поэтому, на основе алгоритма этих методик, мы решили разработать и несколько модернизировать методику для контроля тактического мышления баскетболистов.

**Ключевые слова:** автоматизированная методика, психофизиологические способности, тактическое мышление, баскетбол.