**УДК 37.037 – 057.87**

**ББК 74.580.055**

**I-74**

*Рекомендовано до друку рішенням кафедри*

*Прикарпатського національного університету*

*імені Василя Стефаника*

*протокол № 2 від 29 вересня 2016 року*

редакційна колегія: доктор медичних наук, професор В.А.Левченко; завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат наук з фізичної виховання та спорту, доцент Р.І.Файчак; кандидат наук з фізичної виховання та спорту, доцент Р.О.Ярий; кандидат наук з фізичної виховання та спорту, доцент С.А.Бублик; кандидат наук з фізичної виховання та спорту, доцент О.Ф.Крижанівська

Випусковий редактор: кандидат наук з фізичної виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Р.І.Файчак

Інформаційний бюлетень кафедри фізичного виховання: зб. Наукових праць. – Івано-Франківськ, Видавець Кушнір Р.І., 2016. - №3 – 80 ст.

У бюлетні кафедри вміщено статті викладачів та студентів, які працюють під керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника і присвячені актуальним питанням фізичного виховання, здоров’я та спорту.

Прикарпатський національний університет

імені Василя Стефаника

**Марчук Світлана**

старший викладач кафедри фізичного виховання

**ВДОСКОНАЛЕННЯ РОЗВИТКУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ**

**СПРИНТЕРСЬКОГО БІГУ**

*Анотація.* В статті розкрито особливості застосування засобів спринтерського бігу для вдосконалення фізичної підготовленості студентів в межах експериментальної технології навчання. Виявлено оптимальні рухові режими, принципи та закономірності реалізації даної технології, що сприяло вдосконаленню фізичної підготовленості студентів.

*Ключові слова:* легка атлетика, спринтерський біг, студентська молодь, фізична підготовленість, фізичні якості.

*Постановка проблеми. Аналіз результатів останніх досліджень.* На сучасному етапі 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 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.

Проблемі збереження здоров’я молоді присвячені чисельні дослідження, однак більшість з них фокусуються лише на окремих вузьких питаннях у той час, як формування оздоровчої освіти студентів, як основи всього здоров’яформуючого процесу залишалось поза увагою [1, 5]. 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 [1, 2, 4] доведено, що на підвищення ефективності фізичної культури 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.

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 експериментальної технології у фізичному вихованні студентів є ще недостатньо вивченою, що й обумовило вибір теми нашого дослідження.

*Мета дослідження.* Розробити експериментальну програму з використанням спринтерського бігу для вдосконалення показників фізичної підготовленості студентів.

*Результати дослідження та їх обговорення.* При розгляді проблеми фізичного вдосконалення студентів в контексті здоров’ярозвиваючого навчання засоби легкої атлетики можуть стати потужним чинником гармонізації індивідуального розвитку молодої 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), О.Ф. Крижанівська (2009-2016) 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 одностайності 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 навиків 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’ярозвиваючої технології (О.Д. Дубогай, Н.Н. Завидівська), а саме: методологія процесу фізичного виховання і теоретизування змісту кожної дисципліни; генералізація спеціальних знань, рухових навичок та професійно - спрямованих вмінь студентів; фундаменталізація методів навчання на основі виділення і формування системних 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 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 експериментальної програми:

* у процесі навчання легкій атлетиці відбувається формування культури рухів, розвиток фізичних здібностей, корекція поведінки молодої людини та її харчування, способу життя і врешті-решт культури здоров’я, необхідної для правильного використання засобів здоров’язбереження;
* професійно-спрямований аспект у процесі навчання легкоатлетичним вправам потрібно враховувати для використання здоров’ярозвиваючих знань у майбутній професійній діяльності.

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 програми 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.

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 навчаючого навантаження, 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, 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, швидкіно-силових якостей, комплексне вдосконалення рухової діяльності).

Отже, комплексний розвиток фізичних якостей і техніки спринтерського бігу студентів інституцій ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, в тому числі факультету фізичного виховання з урахуванням здоров'язбережувальної експериментальної програми дозволяють наступні педагогічні умови:

* раціональне планування навчального матеріалу,
* формування тематичних змістових модулів спринтерського бігу та його різновидів на кожному курсі,
* навчання, поєднане з розвитком фізичних якостей,
* забезпечення зв’язків між розділами навчальної програми, диференційований підхід до студентів з урахуванням їх фізичного розвитку та рівнем фізичного здоров’я,
* систему змагань на кожному етапі навчання руховим діям.

За результатами дослідження можна відзначити, що в експериментальній групі (n=21) під впливом засобів спринтерського бігу відбулися позитивні зміни. 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, в експериментальних групах відбулися значні позитивні зрушення (Р <0,01).

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.

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 12,8 %, у розвитку швидкісно- силових якостей – на 10,8%, у м’язовій силі – на 11,3%, у гнучкості – 11,2 %. Техніку спринтерського бігу засвоїли понад 72% 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 загально університетських змаганнях з легкої атлетики.

*Висновки.* Результати дослідження свідчать про те, що вирішення проблеми застосування спринтерського бігу в рамках експериментальної програми навчання можливе лише при комплексному підході до вибору раціональних режимів застосування легкоатлетичних вправ на заняттях фізичною культурою студентів ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вплив різних засобів легкої атлетики на комплексний розвиток особистості дітей та молоді у процесі реалізації здоро'вязбережувальної пограми.

Використані джерела.

1. Бублик С. Фізична підготовленість студентів І курсів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника /С. Бублик, О. Крижанівська // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2008. Вип. 7. – С. 96 – 98.

2.Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник / Л.В.Волков – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.

3. Дубогай О.Д. Основні поняття й терміни здоровязбереження 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. – 296 с.

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. Ханікянц. – Львів : Укр. технології, 2010. – 216 с.

5. Крижанівська О. Ф. Рухова активність – запорука фізичного здоров’я молоді / О. Крижанівська, О. Фотуйма // Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді : збірник наукових праць у галузі фізичної культури та спорту за матеріалами третьої регіональної наукової конференції. – Івано-Франківськ : ІФНТУНГ, 2006. – С. 97 – 101.