

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Андрій АНДРЕС, Степан ФЕСТРИГА, Євген СЕРБО

Національний університет «Львівська політехніка»,
м. Львів, Україна, e-mail: andres_a@ukr.net

Анотація. Легка атлетика як вид спорту не користується суттєвою популярністю в молодіжному середовищі, проте має низку переваг. Тому метою роботи було з'ясувати можливості легкої атлетики в підвищенні ефективності фізичного виховання студентської молоді. Опитано 87 викладачів фізичного виховання вишів України зі стажем роботи понад 15 років. З'ясовано, що переважання суттєвих позитивних сторін легкої атлетики над її недоліками підтверджує доцільність розробки і впровадження в навчальний процес програм фізичного виховання на базі цього виду спорту.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, легка атлетика.

Постановка проблеми. Значне погіршення стану здоров'я студентської молоді, зниження рівня її фізичної підготовленості і спортивних результатів на змаганнях та негативне ставлення до самостійних занять фізичними вправами свідчать про те, що сучасна система фізичного виховання (ФВ) потребує оптимізації. Для того щоб домогтися поліпшення фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку студентської молоді потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здатностей. Таким вимогам відповідає спортивно-орієнтоване ФВ. З метою підвищення ефективності в заняттях з ФВ дедалі частіше вводять нові засоби (елементи східних единоборств, шейпінг, фітнес тощо), які раніше не застосовували. Теоретично обґрунтовано та експериментально доведено вищу ефективність навчально-виховного процесу студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання з пріоритетним застосуванням одноборств: греко-римської боротьби (А. Г. Семенов, 2001), боксу (Г. С. Хам, 2000; О. В. Крыловский, 2010), дзюдо (О. В. Долганов, 2006) карате (М. Ф. Олейкин, 2008), тхеквондо (В. Ю. Голованов, 2006; В. В. Тверских, 2007), самбо (М. В. Грязев, 2006; К. В. Троянов, 2002), боротьби (Д. Л. Орен, 2009), національних видів: козацьких одноборств (Р. А. Самоха, 2007), української боротьби на поясах (Я. В. Куликовський, 2009) порівняно з традиційним [1–12].

Застосування спортивно орієнтованого ФВ сприяє максимально ефективній реалізації інтересів, схильностей та здатностей студентів. Проте вважаємо, що побудова навчального процесу на основі окремого виду спорту не спроможна забезпечити гармонійного розвитку особистості. З метою формування гармонійного фізичного та духовного розвитку студентів при організації процесу навчання необхідно вносити певні корективи у програму, додаючи засоби інших видів спорту. Тому, незважаючи на численні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів, проблема пошуку ефективних засобів (та їх комбінацій) покращення стану здоров'я, показників фізичної підготовленості та рівня професійної та фізичної культури студентів ВНЗ шляхом впровадження спортивно-орієнтованого фізичного виховання є актуальною.

Легка атлетика не користується суттєвою популярністю студентської молоді, – вона замикає топ-десятку популярних у молодіжному середовищі видів спорту [13]. Проте має низку переваг [14]. Тому варто дослідити її можливості та слабкі сторони у підвищенні ефективності ФВ студентів.

Метою роботи було з'ясувати можливості легкої атлетики у підвищенні ефективності фізичного виховання студентської молоді.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувалися методи аналізу спеціальної науково-методичної літератури та опитування (анкетування). Опитано 87 викладачів ФВ вишів України зі стажем роботи понад 15 років.

Результати дослідження. З вибором того чи іншого виду спорту для занять у вузі, студенти намагаються задовольнити свої індивідуальні фізичні та психологічні потреби в руховій активності. Від спрямованості навчального процесу, його структури, змісту, методів і засобів його реалізації в значній мірі залежить рівень фізичної підготовленості студентів.

Можливість застосування легкої атлетики під час академічних занять з ФВ викладачі, яких ми опитали, оцінили на 76%. Проте можливість застосування цього виду спорту в позаурочних формах ФВ – на 97%.

Ефективність легкої атлетики (порівняно з іншими видами рухової активності) викладачі ФВ оцінили досить високо (рис. 1).



Рис. 1. Ефективність занять легкою атлетикою (порівняно з іншими видами спорту)

Цей вид спорту містить велику кількість видів вправ, простих і добре знайомих студентам, які мають чимале прикладне значення в повсякденному житті, позаяк формують знання і вміння необхідні в побуті (75–88%). Легка атлетика володіє неабияким оздоровчим потенціалом, оскільки здебільшого її вправи виконують на свіжому повітрі; є одним із найефективніших засобів зміцнення серцево-судинної системи, зміцнення здоров'я (95%), підвищення рівня фізичної тренуваності (60–87%). Її переваги полягають також у простоті матеріального забезпечення (95%), доступності й можливості самостійного застосування на дозвіллі (98%), що має неабияке значення для занять студентів після завершення навчання у виші. Варто відзначити високу спроможність студента під час занять легкої атлетики здійснювати поточний контроль за величиною навантаження (100%) та етапне оцінювання рівня власних спортивних досягнень (100%).

Проте студенти часто не проявляють бажання виконувати вправи з її арсеналу. Викладачі спостерігають невисоку популярність легкої атлетики серед сучасної молоді (55%), здатність у підвищенні емоційності занять (25%) і в можливості урізноманітнення навчального процесу (38%), новизну засобів та методів (17%). Часто легка атлетика асоціюється лише з тривалим бігом, складанням нормативів, тому, мабуть, викликає негативні емоції в студентів. Для поліпшення ставлення студентів до занять з ФВ з пріоритетним застосуванням легкої атлетики варто застосовувати різні методи та методичні прийоми (ігровий та змагальний методи, елементи новизни), різноманітний інвентар (наприклад лижні палиці), щоби урізноманітнити їхній зміст.

Висновки:

1. Програми з використанням новітніх видів спорту надають можливість досягти більшої ефективності порівняно з традиційними. Проте легка атлетика є добре засвоєним, перевіреним засобом ФВ, що володіє низкою переваг.

2. Вадами застосування легкої атлетики є низька популярність серед сучасної молоді (76%), невисока здатність у підвищенні емоційності занять (55%), неспроможність суттєвого урізноманітнення навчального процесу (56%), традиційність засобів (58%). Подолання недоліків цього виду спорту можливе шляхом урізноманітнення навчального процесу засобами інших видів спорту.

3. Переважання суттєвих позитивних сторін легкої атлетики над її недоліками дає право стверджувати про доцільність розробки і впровадження в навчальний процес програм ФВ на базі легкої атлетики.

Подальші дослідження варто присвятити визначенню та науковому обґрунтуванню теоретичних аспектів та педагогічних умов оптимізації процесу ФВ за допомогою введення в навчальну програму вищів програми спортивно-орієнтованого навчання студентів на базі легкої атлетики.

Список літератури

1. Семенов А. Г. Развитие греко-римской борьбы в отечественном студенческом спорте и физическом воспитании : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А. Г. Семенов. – Санкт-Петербург, 2001. – 487 с.

2. Хам Г. С. Педагогические условия повышения эффективности оздоровительных занятий студентов технических вузов, специализирующихся в боксе : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. С. Хам. – Тюмень, 2000. – 137 с.

3. Крыловский О. В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса / О. В. Крыловский // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 66–69.

4. Долганов О. В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе занятий борьбой дзюдо : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/О. В. Долганов. – Тюмень, 2006. – 177 с.

5. Олейкин М. Ф. Физическая подготовка студентов нефизкультурных вузов средствами традиционного карате-до : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Ф. Олейкин. – Москва, 2008. – 23 с.

6. Голованов В. Ю. Методика и организация занятий по таэквон-до в учебное и внеучебное время со студентами нефизкультурных вузов : дис. ... канд. пед. наук / В. Ю. Голованов. – Москва, 2006. – 149 с.

7. Тверских В. В. Программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов вузов на основе оздоровительного потенциала тхеквондо : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. В. Тверских. – Тюмень, 2007. – 224 с.

8. Грязев М. В. Самбо как средство физического воспитания студенческой молодежи : учебное пособие / М. В. Грязев, А. Н. Лотарев, И. П. Афонина. – Тула : Изд. ТулГУ, 2006. – 112 с.

9. Троянов К. В. Методика начальной подготовки по борьбе самбо в процессе физического воспитания студентов : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К. В. Троянов. – Москва, 2002. – 170 с.

10. Орен Д. Л. Формування здорового способу життя студентів засобами спортивної боротьби в позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі / Д. Л. Орен // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки : реалії та перспективи : [зб. наук. пр.] – Київ, 2009. – С. 156–161.

11. Самоха Р. А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Р. А. Самоха. – Київ, 2007. – 228 с.

12. Куликовський Я. В. Технології навчання студентів фізичним вправам з використанням реконструйованих українських традицій фізичного виховання (на матеріалі української боротьби на поясах) / Я. В. Куликовський // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки : реалії та перспективи : [зб. наук. пр.] – Київ, 2009. – С. 113–117.

13. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : [монографія], Іванна Боднар. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 316 с.

14. Андрес А. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів / Андрій Андрес, Євген Сербо, Степан Фестрига // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – вип. 15, т. 2. – С. 6–12.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Андрей АНДРЕС, Степан ФЕСТРИГА, Евгений СЕРБО

Національний університет «Львівська політехніка», г. Львів, Україна, e-mail: andres_a@ukr.net

Аннотация. Легкая атлетика как вид спорта не пользуется популярностью в молодежной среде, однако имеет ряд преимуществ. Поэтому целью работы было выяснить возможности легкой атлетике в повышении эффективности физического воспитания студенческой молодежи. Опрошено 87 преподавателей физического воспитания вузов Украины со стажем работы более 15 лет. Установлено, что преобладание существенных положительных сторон легкой атлетике над ее недостатками подтверждает целесообразность разработки и внедрения в учебный процесс программ физического воспитания на базе этого вида спорта.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, легкая атлетика.

EFFICIENCY OF ATHLETICS APPLICATION IN SPORTS-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Andriy ANDRES, Stepan FESTRYHA, Yevhen SERBO

National University «Lviv Polytechnic», Lviv, Ukraine, e-mail: andres_a@ukr.net

Abstract. Athletics as kind of sport is not popular among the youth, but has several advantages. Therefore, the aim of the study was to determine the possibilities of athletics in improving physical education of students. 87 teachers of highes educational institutions in Ukraine with experience of over 15 years, were interviewed. The prevalence of significant positive aspects of athletics over its disadvantages confirm the expediency of whether the development and implementation of programs in the educational process of physical training on the basis of sport.

Keywords: physical education, students, athletics.