

УДК 796.012.1.42-057.875

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Олена НАСОНКІНА

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті досліджено проблему підготовленості студентів. Досліджено та порівняно підготовленість студентів напрямів підготовки «спорт» та «фізичне виховання» за результатами виконання контрольних вправ, передбачених робочою програмою з «Методики викладання легкої атлетики». У дослідженні брали участь 58 студентів I курсу ХДАФК (38 хлопців та 20 дівчат) напрямів підготовки «спорт» та «фізичне виховання». Встановлено, що рівень підготовленості студентів напрямів підготовки «спорт» та «фізичне виховання» в рамках курсу «Методика викладання легкої атлетики» відповідав оцінці «добре», а у студенток напряму підготовки «спорт» – оцінці «задовільно».

Ключові слова: студенти, підготовленість, фізичне виховання, легка атлетика.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема підвищення рівня фізичної підготовленості студентської та учнівської молоді впродовж багатьох років привертає особливу увагу науковців Т.Б. Кутек (2001), Ю.О. Остапенко (2006), І.І. Вовченко, (2008), Л.В. Жула (2011), О. В. Терещенко (2011). Аналіз літературних джерел свідчить, що у країні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення, зокрема й студентської молоді, що призводить до серйозних недоліків у фізичному самовдосконаленні [1, 3]. Актуальність проблеми зумовлено необхідністю підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів. Адже відомо, що міцне здоров'я й різнобічна фізична підготовка – основа будь-якої професії [1].

Аналіз літератури свідчить, що визначення рівня фізичного розвитку студентів є невід'ємною частиною їхнього комплексного обстеження. Від фізичного розвитку людини багато в чому залежать як його функціональні можливості, так і прояв рухових здібностей. У зв'язку з цим, одержання інформації про особливості фізичного розвитку студентів матиме теоретичне значення й можливість використовувати ці дані в процесі практичних занять [5].

О.В. Терещенко (2011) вказує на недостатню кількість часу для цілеспрямованого педагогічного впливу на організм студента засобами фізичної підготовки і відсутність технології управління процесом фізичного вдосконалення з урахуванням вікових, статевих та професійних особливостей молоді [4].

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами. Дослідження проводиться згідно з Тематичним планом науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2013–2015 рр. за напрямком II наукових досліджень 3.5 «Науки про життя, новітні технології профілактики та лікування найпоширеніших захворювань», 3.5.28 «Цільові дослідження з питань гармонізації системи «людина-світ» та створення новітніх технологій покращення якості життя».

Мета дослідження. Метою роботи було дослідити та порівняти підготовленість студентів напрямів підготовки «спорт» та «фізичне виховання» за результатами виконання контрольних вправ, передбачених робочою програмою з «Методики викладання легкої атлетики».

Методи дослідження та організація дослідження. Для досягнення мети були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне тестування; методи статистичної обробки даних.

У дослідженні брали участь 58 студентів I курсу ХДАФК (38 хлопців та 20 дівчат) напрямів підготовки «спорт» та «фізичне виховання».

Результати дослідження. Різноманітність, доступність і всебічність впливу легкоатлетичних вправ надає можливість досить чітко дозувати навантаження, порівняна простота місць занять створюють умови для їх використання з оздоровчою метою, починаючи з дитячих років. Цінність легкоатлетичних вправ полягає в тому, що в процесі занять розвиваються такі важливі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Спортивна

ходьба і тривалий біг активізують діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Біг на середні й довгі дистанції сприяють переважно розвиткові витривалості; стрибкові вправи розвивають швидкість і швидкісно-силові здібності, удосконалюють координацію рухів. Розвитку сили і швидкісно-силових здібностей сприяють заняття метаннями [6].

Велике і прикладне значення має легка атлетика. Набуті за допомогою занять якості й навички необхідні у практичній трудовій діяльності й особливо в період військової служби.

Проведене дослідження дало можливість оцінити та порівняти фізичну підготовленість студентів ХДАФК напрямів підготовки «спорт» та «фізичне виховання». Підготовленість студентів оцінювали за результатами виконання контрольних вправ та в балах за 10-бальною шкалою, передбачених робочою програмою з «Методики викладання легкої атлетики» для студентів 1 курсу.

Контрольне тестування проходили 38 хлопців, серед яких 20 студентів напряму підготовки «спорт» та 18 – напряму «фізичне виховання», та 20 дівчат, з кожного напряму по 10 студенток, усього – 58 осіб. Результати тестування рівня підготовленості хлопців представлено в табл. 1.

Витривалість відіграє значну роль в оптимізації життєдіяльності людини, виступає як важливий компонент фізичного здоров'я. Л.В. Жулою (2011) встановлено, що розвиток витривалості має найбільш ефективний вплив на підвищення функціональних, фізичних і психофізіологічних можливостей студентів [2]. Аналіз результатів із бігу на 1500 м показав, що у студентів напряму підготовки «спорт» середній показник становив 5 хв 49 с і оцінювався в 6 балами. Середній показник студентів напряму «фізичне виховання» становив 6 хв 08 с, оцінювався 6 балами. Порівняння показників витривалості показало, що студенти спортивних кафедр пробігли 1500 м швидше іншої групи на 19 с, що становило 5,7%.

Таблиця 1

Показники рівня підготовленості студентів (хлопці)

Напрямок підготовки	Показники $\bar{X} \pm \sigma$							
	біг 1500 м (с)	оцінка	стрибок у довжину з розбігу (м)	оцінка	метання малого м'яча (м)	оцінка	спортивна ходьба (с)	оцінка
Студенти напряму підготовки «спорт»	348,85 $\pm 24,06$	6	4,74 $\pm 0,46$	10	30,80 $\pm 4,67$	10	336,45 $\pm 20,85$	8
Студенти напряму підготовки «фізичне виховання»	368,61 $\pm 81,29$	6	4,40 $\pm 0,25$	10	28,06 $\pm 4,58$	10	375,33 $\pm 14,14$	5
t	0,99		2,88		1,83		6,78	
p	>0,05		<0,05		>0,05		<0,05	

У стрибках у довжину з розбігу студенти напряму підготовки «спорт» показали результат $4,74 \pm 0,46$ м, що оцінювався 10 балами. Середній показник студентів напряму «фізичне виховання» становив $4,40 \pm 0,25$ м, який оцінювався також 10 балами. Встановлено, що студенти спортивних кафедр продемонстрували достовірно вищі результати порівняно зі студентами інших спеціалізацій ($p < 0,05$).

Аналіз отриманих даних показав, що у студентів напряму підготовки «спорт» середні показники метання малого м'яча знаходилися на рівні $30,80 \pm 4,67$ м, у студентів напряму «фізичне виховання» показники становили $28,06 \pm 4,58$ м. При цьому результати обох груп відповідали 10 балам. Статистично показники метання малого м'яча обох груп студентів не мали суттєвих відмінностей ($p > 0,05$).

У спортивній ходьбі студенти напряму підготовки «спорт» показали результат 5 хв 36 с, що оцінювався 8 балами. Середній показник студентів напряму «фізичне виховання» становив 6 хв 15 с, який оцінювався у 5 балів. Установлено, що студенти спортивних кафедр про-

демонстрували достовірно вищі результати порівняно зі студентами інших спеціалізацій ($p < 0,05$). Результати, отримані під час дослідження дівчат, представлено в табл. 2.

Таблиця 2

Показники рівня підготовленості студенток

Напрямок підготовки	Показники $\bar{X} \pm \sigma$							
	біг 800 м (с)	оцінка	стрибок у довжину з розбігу (м)	оцінка	метання малого м'яча (м)	оцінка	спортивна ходьба (с)	оцінка
Студентки напрямку підготовки «спорт»	197,10 $\pm 9,98$	6	3,47 $\pm 0,34$	7	23,40 $\pm 1,58$	8	380,50 $\pm 14,29$	6
Студентки напрямку підготовки «фізичне виховання»	200,40 $\pm 37,85$	10	3,41 $\pm 0,21$	10	21,30 $\pm 2,06$	7	397,80 $\pm 13,05$	6
t	0,27		0,44		2,56		2,85	
p	$> 0,05$		$> 0,05$		$< 0,05$		$> 0,05$	

Аналіз результатів з бігу на 800 м показав, що у студенток напрямку підготовки «спорт» середній показник становив 3 хв 17 с і оцінювався 6 балами. Середній показник студентів напрямку «фізичне виховання» становив 3 хв 20 с, якій оцінювався 10 балами. Порівняння показників витривалості виявило, що студентки спортивних кафедр пробігли 800 м швидше за іншу групу на 3,3 с, що становило 1,7 %. У стрибках у довжину з розбігу студентки напрямку підготовки «спорт» показали результат $3,47 \pm 0,34$ м, який оцінювався 7 балами. Середній показник студенток напрямку «фізичне виховання» становив $3,41 \pm 0,21$ м, якій оцінювався 10 балами. Установлено, що студентки обох груп мали аналогічні результати, однак студентки спортивних кафедр продемонстрували гірші показники в перерахунку на бали.

Аналіз отриманих даних показав, що у студенток напрямку підготовки «спорт» середні показники метання малого м'яча знаходилися на рівні $23,40 \pm 1,58$ м, у студентів напрямку «фізичне виховання» показники становили $21,30 \pm 2,06$ м і відповідно оцінювалися 8 та 7 балами. Установлено, що студентки спортивних кафедр продемонстрували достовірно вищі результати порівняно зі студентками інших спеціалізацій ($p < 0,05$). У спортивній ходьбі студентки напрямку підготовки «спорт» показали результат у 6 хв 20 с, що оцінювався 6 балами. Середній показник студенток напрямку «фізичне виховання» становив 6 хв 37 с, який оцінювався також 6 балами. Установлено, що студентки спортивних кафедр продемонстрували достовірно вищі результати порівняно зі студентами інших спеціалізацій ($p < 0,05$).

На думку Л.В. Жула (2011), рівень фізичної підготовленості студентів значною мірою залежить від спрямованості навчального процесу, який визначає його структуру, зміст, методи й засоби їх реалізації й контролю. Він зростає в тому випадку, коли в навчальному процесі раціонально поєднується обсяг, інтенсивність і спрямованість тренувального впливу. При цьому велике значення має оптимальне використання загальної й спеціальної фізичної підготовки та систематичність занять [2].

Висновок. Під час дослідження встановлено, що рівень підготовленості хлопців-студентів напрямків підготовки «спорт» і «фізичне виховання» в рамках курсу «Методика викладання легкої атлетики» відповідав оцінці «добре» (8,5 та 7,8 бала відповідно). Однак при зіставленні результатів рівня підготовленості студентів різних напрямків виявлено достовірну різницю результатів ($p < 0,05$) при виконанні стрибка у довжину з розбігу та в спортивній ходьбі. Результати в бігу на 1500 м та метанні малого м'яча напрямку підготовки «спорт» продемонстрували кращі показники, але достовірної різниці не зареєстровано ($p > 0,05$).

Установлено, що рівень підготовленості студенток напрямку підготовки «спорт» відповідав оцінці «задовільно» та дорівнював 6,8 бала, а у дівчат напрямку підготовки «фізичне виховання» – оцінці «добре» (8,3 бала). Порівняння результатів студенток різних напрямків підготовки показало, що у стрибку в довжину з розбігу та бігу на 800 м дівчата обох груп мали

однакові показники. Студентки напряму підготовки «спорт» продемонстрували достовірно вищі результати в метанні малого м'яча та в спортивній ходьбі ($p < 0,05$).

Перспективи подальшого розвитку полягають у вдосконаленні змісту навчального процесу студентів, які проходять курс «Методика викладання легкої атлетики».

Список літератури

1. Вовченко І. І. Фізична підготовленість студентів медичного коледжу / І. І. Вовченко, Т. В. Стаднік // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 8. – С. 39–41.
2. Жула Л. В. Фізична підготовленість студенток вищого навчального закладу у процесі занять з фізичного виховання / Л. В. Жула // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – Вип. 86, т. 1. – С. 191–193.
3. Кутек Т. Б. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студенток, які проживають в різних екологічних зонах / Т. Б. Кутек // Молода спортивна наука України : матеріали V Всеукр. наук. конф. – Л., 2001. – С. 47–49.
4. Терещенко О. В. Вплив занять плаванням на фізичну підготовленість студентів основної медичної групи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Терещенко. – Х., 2011. – 21 с.
5. Ткаченко С. В. Визначення рівня підготовленості студентів факультету фізичного ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка у процесі занять спортивною боротьбою / С. В. Ткаченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : 2012. – Вип. 102, т. 1.
6. Легка атлетика. Аналіз техніки та методика навчання / Л. Є. Шестерова, Т. П. Рибальченко, Я. Б. Крайник, Е. Г. Власенко. – : ХДАФК, 2012. – 180 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Елена НАСОНКИНА

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье исследована проблема подготовленности студентов. Цель: исследовать и сравнить подготовленность студентов направлений подготовки «спорт» и «физическое воспитание» по результатам выполнения контрольных упражнений, предусмотренных рабочей программой по «Методике преподавания легкой атлетики». В исследовании принимали участие 58 студентов I курса ХГАФК (38 юношей и 20 девушек) направлений подготовки «спорт» и «физическое воспитание». Результаты: установлено, что уровень подготовленности студентов направлений подготовки «спорт», и «физическое воспитание» в рамках курса «Методика преподавания легкой атлетики» отвечал оценке «хорошо», а у студенток направления подготовки «спорт» – оценке «удовлетворительно».

Ключевые слова: студенты, подготовленность, физическое воспитание, легкая атлетика.

RESEARCH ON THE STUDENTS' LEVEL OF PREPAREDNESS IN THE PROCESS OF STUDYING ATHLETICS

Olena NASONKINA

Kharkiv State Academy of Physical Culture

Abstract. The problem of preparedness of students is considered in the article. It has been investigated and compared the preparedness of students studying on the faculty of «sport» and «physical education» on the results of monitoring exercises, provided by the program on «Method of teaching athletics». 58 students of first year of KSAPC (38 boys and 20 girls) studying on the faculty of «sport» and «physical education» took part in the investigation. It was proved that the level of preparedness of students studying both on the faculty «sport» and «physical education» in the course «Methods of teaching athletics» to the mark «good», while the girl-students studying on the faculty of «sport» – «corresponded».

Keywords: students, preparedness, physical education, athletics.