

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).08  
УДК 796.42-042.3 : 378.094-057.87

**Базилевич Наталія Олександрівна**  
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту.  
Державний вищий навчальний заклад  
«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»  
Київська обл., м Переяслав, Україна  
**Божко Сергій Анатолійович**  
кандидат педагогічних наук,  
викладач циклової комісії фізичного виховання та захисту України  
Київського державного коледжу туризму та готельного господарства,  
м. Київ, Україна  
**Тонконог Олександр Станіславович**  
старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму.  
Державний вищий навчальний заклад  
«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»  
Київська обл., м Переяслав, Україна

### ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА СИЛОВІ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ

В статті розглянуто проблему фізичної підготовки студентів коледжу, яка вимагає постійного моніторингу фізичних якостей молоді з метою попередження виникнення професійних та хронічних захворювань. В студентські роки необхідність розвитку силових здібностей обумовлена важливістю формування правильної постави та її підтримки або виправлення, набуття здобувачами освіти професійних навичок і вмінь для подальшого використання їх у реальних виробничих умовах.

Мета дослідження полягає в експериментальній перевірці впливу засобів легкої атлетики на розвиток силових і швидкісно-силових здібностей студентів коледжу.

При розробці програми основного експерименту враховували рівномірне включення в роботу основних груп м'язів, використовуючи складні рухи з різних видів легкої атлетики. Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що різні режими навантаження та різноманітні засоби легкої атлетики, позитивно вплинули на силову підготовленість студентів коледжу.

**Ключові слова:** легка атлетика, студенти коледжу, фізична підготовка.

**Базилевич Н.А., Божко С.А., Тонконог А.С. Влияние средств легкой атлетике на силовые и скоростно-силовые качества студентов колледжа.** В статье рассмотрена проблема физической подготовки студентов колледжа, которая требует постоянного мониторинга физических качеств молодежи с целью предупреждения возникновения профессиональных и хронических заболеваний. В студенческие годы необходимость развития силовых способностей обусловлена важностью формирования правильной осанки и ее поддержки или исправления, приобретение студентами профессиональных навыков и умений для дальнейшего использования в реальных производственных условиях.

Цель исследования заключается в экспериментальной проверке влияния средств легкой атлетике на развитие силовых и скоростно-силовых способностей студентов колледжа.

При разработке программы основного эксперимента учитывали равномерное включение в работу основных групп мышц, используя сложные движения из разных видов легкой атлетики. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что различные режимы нагрузки и разнообразные средства легкой атлетике, положительно повлияли на силовую подготовленность студентов колледжа.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, студенты колледжа, физическая подготовка.

**Bazilevich N.A., Bozhko S.A., Tonkonog A.S. The influence of the means of athletics on the strength and speed-strength qualities of college students.** The article deals with the problem of physical training of college students, which requires constant monitoring of the physical qualities of young people in order to prevent the occurrence of occupational and chronic diseases. In his student years, the need to develop strength abilities is due to the importance of the formation of correct posture and its support or correction, the acquisition of professional skills and abilities by students for further use in real production conditions.

The aim of the research is to experimentally test the influence of athletics means on the development of strength and speed-strength abilities of college students.

The program took into account the main methodological aspects of educational and training sessions: setting tasks; determining the duration of periods and stages to increase the level of development of power and speed-power qualities; determination of the ratio of the load of various directions; selection of adequate and most effective methods and means for solving the assigned tasks. When developing the program of the main experiment, the uniform inclusion of the main muscle groups in the work was taken into account, using complex movements from different types of athletics. The results of the pedagogical experiment indicate that different modes of load and various means of athletics, positively influenced the strength readiness of college students.

**Key words:** athletics, college students, physical fitness.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень.** Головна мета фізичного виховання студентів коледжу полягає у формуванні гармонійно розвиненої, високодуховної і високоморальної особистості, кваліфікованого фахівця, котрий оволодів би стійкими знаннями і навичками у сфері фізичної культури [2, 4]. Тому фізичне виховання покликане сприяти професійній підготовці студентів для забезпечення здорового способу життя, протидії шкідливим впливам, що викликані умовами навчання.

Однак, підвищення інтенсивності життя, розумових навантажень призводить до погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів коледжу, а це у свою чергу вимагає постійного моніторингу фізичних якостей молоді з метою попередження виникнення професійних та хронічних захворювань [1, 2, 4].

Як зазначають спеціалісти з фізичного виховання і спорту (Л.В. Волков, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова та ін), здоров'я людини, його формування, збереження і зміцнення виступають центральною проблемою. Період навчання в коледжу припадає саме на юнацький вік, який відокремлює дитинство від дорослого віку. У підлітковому віці у зв'язку з віковими особливостями формування систем організму складаються найсприятливіші передумови розвитку сили, що розширює коло засобів і можливостей застосування ефективних методів розвитку сили. В студентські роки необхідність розвитку силових здібностей обумовлена важливістю формування правильної постави та її підтримки або виправлення, набуття здобувачами освіти професійних навичок і вмінь для подальшого використання їх у реальних виробничих умовах [1, 2, 3, 4].

Аналіз наукових досліджень та власний пошук (Н.О. Базилевич, Б.М. Мицкан, Р.В. Римик, Л.Б. Маланюк) показав, що майже в половині студентів рівень розвитку силових і швидкісно-силових якостей є незадовільним [1, 2, 3]. Недостатня тренуваність м'язів призводить до порушень постави, плоскостопості, захворювань хребта, розвитку захворювань серцево-судинної і дихальної систем, ожиріння тощо. Тому розвиток силових здібностей, одних із складових фізичної підготовки, для молоді є досить актуальним.

**Мета дослідження.** Дослідити вплив засобів легкої атлетики на розвиток силових і швидкісно-силових здібностей студентів коледжу.

**Результати дослідження.** Важливе значення для оптимального нормування фізичних навантажень у процесі фізичного виховання мають відомості про фізичну підготовленість студентів. Вона є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, бо при виконанні фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи і системи організму. Для вирішення завдань дослідження необхідно було дослідити та оцінити рівень розвитку силових і швидкісно-силових якостей студентів коледжу.

Експериментальною базою було обрано декілька коледжів м. Києва, у спостереженні брало участь 38 студентів юнаків віком 15-16 років, що займалися легкою атлетикою як у навчальний час (на уроках фізичної культури), так і у позанавчальний час в секції легкої атлетики. Для визначення достовірності отриманих результатів використовувалися запропоновані контрольні вправи: стрибок у довжину з місця; вистрибування угору з місця поштовхом двома ногами; потрійний стрибок з місця; стрибок у довжину з розбігу; підтягування на поперечині, присідання зі штангою на плечах.

Експериментальну програму склали переважно силові та швидкісно-силові вправи, а як допоміжні були використані різновиди бігу. Особливістю даної програми є те, що визначення завдань та вибір методів і засобів тренувань спрямовувались на виведення до необхідного рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей.

У програмі враховувалися головні методичні аспекти навчально-тренувальних занять: постановка завдань; визначення тривалості періодів та етапів для підвищення рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей; визначення співвідношення навантаження різної спрямованості; вибір адекватних та найбільш ефективних методів та засобів для вирішення поставлених завдань.

При розробці програми основного експерименту враховували рівномірне включення в роботу основних груп м'язів, використовуючи складні рухи з різних видів легкої атлетики. В основу побудови програми покладені наступні положення фахівців:

- навчально-тренувальний процес повинен мати розвивальну і оздоровчу спрямованість;
- в якості засобів фізичного виховання слід використовувати вправи як аеробної, так і анаеробної спрямованості помірної та великої інтенсивності;
- ЧСС в залежності від задач занять при виконанні фізичних вправ повинна знаходитись у межах 140-180 уд/хв;
- засоби і методи фізичного виховання повинні бути адекватними морфо-функціональним особливостям юнаків і сприяти покращенню силової та швидкісно-силової підготовленості студентів;
- використання засобів силової спрямованості повинно сприяти покращенню спортивного результату в обраному виді спорту [3, 5].

Особливості взаємозв'язку між силовими та швидкісно-силовими здібностями обумовили методику їх розвитку. Застосовували комплексний метод розвитку фізичних здібностей дотримуючись певної послідовності вправ залежно від їх пріоритетної спрямованості. На початку заняття використовували вправи на розвиток швидкості і координації (технічні завдання). Ці вправи вимагають активного стану центральної нервової системи. Потім давали вправи на розвиток швидкісно-силових якостей і вже потім на силу [3, 5].

Розподіл силових вправ різної спрямованості в заняттях проводили в такій послідовності: спочатку виконували вправи, які підвищують вибухову силу, потім – вправи для розвитку максимальної сили, а наприкінці – вправи для силової витривалості. Для кожного студента об'єм засобів силової підготовки встановлювали індивідуально в залежності віку, рівня розвитку силових якостей, здібність переносити різні вправи силової спрямованості.

Основним положенням методики силової підготовки є направлення до постійного збільшення опору або кількості повторів від одного тренувального заняття до другого. Тобто, зміцнення м'язових груп відбувалось у тісному взаємозв'язку безпосередньо з оволодінням технікою стрибка у довжину з розбігу [3, 5]. На початковому етапі навчання вправи виконували

без снарядів, в повільному темпі, з невеликою кількістю повторень. В міру опанування рухом навантаження збільшували, підвищуючи як темп виконання, так і кількість повторень. Для подальшого збільшення зусиль використовували вправи з легкоатлетичними снарядами.

Особливу увагу приділяли вправам, які розвивають силу м'язів тулуба (м'язовий корсет). Це пов'язано з тим, що стрибкові навантаження передаються на хребет і для успішної компенсації їх необхідна сильна мускулатура, яка дозволяє переносити значні струси тіла під час стрибків. Також приділяли увагу зміцненню сили м'язів стопи, які у стрибковій підготовці піддаються значним навантаженням, що може спричинити плоскостопість.

Не менш важливими були методичні умови виконання усіх вправ, а саме: режим роботи м'язів, темп виконання, величина опору, кількість повторень в одному підході, кількість підходів, тривалість та характер пауз, загальна кількість вправ у занятті. Залежно від цих умов визначався і напрям силової підготовки, і величина тренувального навантаження. За умов різного планування компонентів навантаження при використанні одних і тих же вправ досягали розвитку переважно або максимальної сили м'язів, або вибухової сили, або силової витривалості.

Оскільки процес загальної та спеціальної силової підготовки передбачав створення умов, за яких характер роботи м'язів та структура вправ наближені до змагальної діяльності, то динамічний режим був основним режимом роботи м'язів студентів експериментальної групи. Розвитку силових здібностей сприяли також короткочасні статичні напруження: фіксація основних положень частин тіла, вправи для формування техніки, прості і змішані виси. Як допоміжні вправи використовувались різновиди бігу: пробігання відрізків різної довжини з різною швидкістю, біг по дузі, хвилеподібний біг, біг зі зміною напрямку, біг в парі та ін.

Після реалізації експериментальної програми нами було проведено повторне визначення показників рівня розвитку силових і швидкісно-силових здібностей учасників дослідження. Результати тестування, які наведені в таблиці 1, свідчать про те, що в усіх групах відбулися зрушення у фізичній підготовленості студентів коледжу. При цьому, їх величини та напрямки у різних групах не однакові. Так, в експериментальній групі всі показники покращились; в контрольній – деякі з них дещо покращились, інші не зазнали змін, окремі навіть погіршилися. Майже за всіма показниками збільшення силових параметрів достовірно ( $P \leq 0,001$ ), тоді як в контрольній групі лише за тестом стрибок у довжину з місця відбулися достовірні зміни ( $P \leq 0,01$ ).

Таблиця 1.

Динаміка розвитку силових та швидкісно-силових здібностей студентів контрольної та експериментальної груп

№ п/п	Показники силової підготовленості	Групи	n	До експерим.	Після експерим.	P
				$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1.	Вистрибування угору з місця (см)	ЕГ	15	24,2 ± 3,5	31,1 ± 3,5	< 0,001
		КГ	15	23,9 ± 3,5	25,2 ± 3,1	> 0,05
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ	15	241,6 ± 22,5	260,2 ± 21,5	< 0,001
		КГ	15	239,5 ± 22,1	245,2 ± 20,2	< 0,01
3.	Потрійний стрибок з місця (см)	ЕГ	15	835,1 ± 30,2	841,1 ± 39,5	< 0,01
		КГ	15	832,2 ± 42,1	831,1 ± 39,3	> 0,05
4.	Підтягування на поперечині (раз)	ЕГ	15	9,4 ± 1,2	11,3 ± 1,4	< 0,001
		КГ	15	9,5 ± 0,9	10,2 ± 1,1	> 0,05
5.	Присідання зі штангою на плечах (кг)	ЕГ	15	38,6 ± 1,9	71,3 ± 3,3	< 0,01
		КГ	15	39,4 ± 2,4	45,2 ± 3,9	> 0,05
6.	Стрибок у довжину з розбігу (см)	ЕГ	15	480,1 ± 22,5	542,3 ± 27,5	< 0,001
		КГ	15	477,3 ± 27,5	495,6 ± 30,1	> 0,05

Використання спеціальних засобів силової спрямованості, використовуючи повторно-прогресуючий метод, які сприяли максимальному або частковому напруженню м'язів, значно поліпшило рівень силових можливостей легкоатлетів-стрибунів. Найбільшого приросту як в контрольній, так і в експериментальній групах зазнали результати тестової вправи підтягування на перекладині (14,8% та 25,4% відповідно) і присідання зі штангою (4,1% та 9,4% відповідно). Даний факт ще раз підтверджує попередні дослідження (Л.В. Волков, Т.Ю. Круцевич та ін.) про сенситивний період розвитку силових здібностей у юнаків 15-16 років.

Не дивлячи на значну кількість стрибкових вправ у методиці тренування, дещо менших змін зазнали показники швидкісно-силових здібностей, а саме стрибок у довжину з місця (2,3%, та 3,4% відповідно в контрольній та експериментальній групах), стрибок вгору з місця (3,8% та 6,3% відповідно) та потрійний стрибок. Цей факт свідчить про дещо стабілізацію в даній фізичній здібності у юнаків 15-16 років.

Таким чином, по-перше, стає очевидним, що використання засобів легкої атлетики при мотивованому ставленні студентів до занять з фізичної культури, 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 силовий і швидко-силових здібностей.

**Висновки.** Таким чином, можна констатувати, що експериментальна програма, в основу якої було покладено різні режими навантаження та різноманітні засоби легкої атлетики, позитивно вплинула на силову підготовленість студентів коледжу.

#### Література

- 1.Базилевич Н.О. Організаційно-методичні засади застосування ігрового методу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів ПТУ / Н.О. Базилевич, О.С. Тонконог // Науковий часопис НПУ імені Драгоманова. – Випуск 3К (97) 18, серія 15. – Київ, 2018. – С. 46-49.
- 2.Мицкан Б.М. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти / Б. М. Мицкан, Р. В. Римик, Л. Б. Маланюк // Вісник Прикарпатського університету. – Серія : Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2014. – Вип. 20. – С. 122–127.
- 3.Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидко-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 220 с
- 4.Римик Р. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму. / Р. Римик, Л. Маланюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2017 – С. 52-57.
- 5.Терещенко В. І. Фізична підготовка студентів засобами легкої атлетики : навч. пос. / В. І. Терещенко, О. В. Терещенко. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2012. – 316 с.

#### References

- 1.Bazylevych N.O. Orhanizatsiino-metodychni zasady zastosuvannya ihrovoho metodu v profesiino-prykladnii fizychnii pidhotovtsi studentiv PTU / N.O. Bazylevych, O.S. Tonkonoh // Naukovyi chasopys NPU imeni Drahomanova. – Vypusk 3K (97) 18, seriia 15. – Kyiv, 2018. – S. 46-49.
- 2.Mytskan B.M. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka u tekhnichnykh zakladakh osvity / B. M. Mytskan, R. V. Rymyk, L. B. Malaniuk // Visnyk Prykarpatskoho universytetu. – Serii : Fizychna kultura. – Ivano-Frankivsk, 2014. – Vyp. 20. – S. 122–127.
- 3.Optymizatsiia fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovky u shvydkisno-sylovykh vydakh lehkoї atletyky : monohrafiia / avt. kol.: Voronin D.M. ta in.; za zah. red V. Konestiapina ta Ya. Svyshcha. – Lviv : LDUFK, 2016. – 220 s
- 4.Rymyk, R. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv koledzhu restorannoho servisu i turyzmu. / R. Rymyk, L. Malaniuk // Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoieuropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky, 2017 – S. 52-57.
- 5.Tereshchenko V. I. Fizychna pidhotovka studentiv zasobamy lehkoї atletyky : navch. pos. / V. I. Tereshchenko, O. V. Tereshchenko. – Irpin : Natsionalna akademiia DPS Ukrainy, 2012. – 316 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).09  
УДК 796.01

**Бакико І.В.**  
**докторант,**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ,**  
**Дмитрук В.С.**  
**к.пед.н., доцент,**  
**Луцький національний технічний університет,**  
**Николаев С.Ю.**  
**к.фіз.вих., доцент,**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**

### ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ І САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ 5-ИХ ТА 11-ИХ КЛАСІВ

У статті з'ясовується взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і самооцінки фізичного розвитку школярів 5-их та 11-их класів. Вказуються кореляційні зв'язки термінальних, інструментальних цінностей та самоопису фізичного розвитку учнів.

Показник «здоров'я» у хлопців 5-го класу корелює з показниками «координації рухів», «фізичної активності» та «сили». Для дівчат дані показники не мають великого значення. Аналіз самоопису у хлопців 5-го класу показав, що показник «здоров'я» корелює з такими показниками як «самостійність як незалежність у судженнях та оцінках», «матеріальне забезпечення» та «задоволення». У дівчат на показник «здоров'я» впливає лише «самостійність як незалежність у судженнях та оцінках».

Проведений кореляційний аналіз дає можливість стверджувати, що жоден з опитаних хлопців 5-го та 11-го класів не обрав такі пріоритетні, термінальні цінності життя як: «впевненість у собі»; «любов»; «хороші і вірні друзі» та «щасливе сімейне життя». У дівчат вагомими цінностями життя не є «любов»; «свобода як незалежність у вчинках і діях»; «творчість»; «активне, діяльне життя» та «рівність».

**Ключові слова:** ціннісні орієнтації, самооцінка, фізичний розвиток, школярі, здоров'я.

**Бакико І.В., Дмитрук В.С., Николаев С.Ю. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і самооцінки фізичного розвитку школярів 5-ого та 11-ого класів. В статті вияснюється взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і самооцінки фізичного розвитку школярів 5-ого та 11-ого класів. Указуються кореляційні зв'язки термінальних, інструментальних цінностей і самоописання фізичного розвитку учнів.**