

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ІІ КУРСУ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ХОДІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛИЖНОГО СПОРТУ»



*Косівська Сюзанна*

*Кіровоградський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка*

#### **Аннотация**

Рассматривается влияние занятий по лыжной подготовке на уровень физической подготовленности студентов 17-18 лет факультета физического воспитания. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности средств, которые используются в ходе практических занятий. Установлено, что показатели уровня физической подготовленности исследуемых находятся на среднем и выше среднего уровне. Определены направления дальнейшей работы и пути усовершенствования учебного процесса в рамках дисциплины «Теория и методика преподавания лыжного спорта».

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, студенты, лыжная подготовка.

#### **Annotation**

It was considered the influence of employments of ski training on the level of physical preparedness of students 17-18 years of Faculty of Physical Education. Obtained data indicate an effectiveness of the means used during practical employments. It was established that indicators of physical preparedness of investigators are on an average and above-average level. The directions for further work and ways to improve the educational process within the discipline "Theory and methodology of teaching ski sport" were determined.

**Keywords:** physical preparedness, students, ski training.

**Постановка проблеми.** У ХХІ столітті фізична культура і спорт розглядається як один із головних засобів зміцнення здоров'я та незамінний чинник фізичного, інтелектуального, духовного і естетичного розвитку особистості.

Збільшення захворюваності та погіршення стану здоров'я молодого покоління України в останні роки стає нагальною проблемою для спеціалістів різних наукових сфер. Здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді є важливим компонентом навчального процесу закладів різних рівнів акредитації [1; 3; 5; 7].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах повинно сприяти покращенню фізичного та психічного здоров'я студентської молоді та розвитку усебічно та гармонійно розвинутої особистості [4; 5; 7; 8; 9].

На думку науковців, засоби лижної підготовки здійснюють один із найбільш дієвих оздоровчих ефектів на організм студентів [2; 11]. Але, ми вважаємо, що дана проблема залишається недостатньо вивченою. Тому досить актуальними є дослідження щодо перевірки ефективності засобів лижного спорту та аналізу



їх впливу на фізичну підготовленість студентської молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вже не один рік науковцями ведеться пошук шляхів оздоровлення молоді засобами фізичної культури та підвищенням рівня їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Аналізуючи дані про фізичний розвиток і рівень фізичної підготовленості випускників загальноосвітніх шкіл, спостерігають значне погіршення здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості учнівської молоді [1; 5; 7; 8; 9].

Професор Г.П. Грибан, оцінюючи стан здоров'я студентів у навчальному процесі з фізичного виховання, та проаналізувавши динаміку показників їх фізичної підготовленості, зазначив, що в цілому, студентська молодь України має низький рівень фізичної підготовленості [3].

Факт існування тісного взаємозв'язку між станом здоров'ям і рівнем фізичної підготовленості молоді та організацією і методикою фізичного виховання підтверджується в працях В.К. Бальсевича, В.А. Запорожана, 1987, А.Г. Сухарева, 1991, Т.Ю. Круцевич, 1999, Тимошенка А.В., 2010, Анікеєва Д.М., 2012, Темченка В.О., 2015 та ін.

Науковці пропонують авторські програми з використанням різноманітних засобів для покращення фізичної підготовленості та стану здоров'я (Аввакуменков О.О., 2000, Романов В.Г., 2004, Вацеба О.В., Козіброцький С.П., 2003-2005, Бойчук Т., 2007, Магльований А.В., 2009-2011, Сидорова, 2010, Москаленко Н., 2009-2015, Зінченко А.М., 2013, Степанова І., 2014, Футорний С.М., 2015, Кошелева О., 2015-2016 та ін.) серед яких не останнє місце посідають саме засоби лижної підготовки [2, 4, 11].

Лижний спорт є ефективним засобом покращення здоров'я та фізичної підготовленості учнів-

ської та студентської молоді. Систематичні заняття лижним спортом позитивно впливають на організм людини і мають велике значення для оздоровчого, морального, естетичного і трудового виховання, сприяють загальному оздоровленню організму: покращується робота серцево-судинної та дихальної систем, зміцнюється опорно-руховий апарат, підвищується імунітет, посилюється стійкість організму до дії простудних захворювань [2; 4; 11].

У навчальних планах факультетів фізичного виховання навчальна дисципліна "Теорія і методика викладання лижного спорту" є обов'язковою та посідає важливе місце в системі підготовки спеціалістів з фізичного виховання та спорту. Практичні заняття з лижної підготовки проводяться на свіжому морозному повітрі, що вже є засобом зміцнення та загартування організму. В ході практичних занять застосовуються загально-розвиваючі, спеціально-підготовчі та спеціально-підвідні вправи, вивчаються основи техніки, тактики лижного спорту та методика навчання основних способів пересування на лижах. Все це позитивно впливає на розвиток фізичних якостей молоді (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості), що, у свою чергу, сприяє гармонійному розвитку особистості та слугуватиме міцним фундаментом для подальшого дорослого життя.

Ряд авторів стверджують, що саме контроль за рівнем фізичної підготовленості дає можливість управляти процесом фізичного виховання [6] та формувати у студентів адекватну самооцінку [10].

Тож, в ході практичних занять, здійснення контролю за технічною, та фізичною підготовленістю студентів дає можливість отримувати інформацію про рівень розвитку фізичних якостей студентів, результат їх фізичної активності. Отримані дані допо-

можуть перевірити ефективність засобів, методів та організаційних форм, що впроваджуються у навчально-виховний процес з лижної підготовки та внести корективи у планування його в подальшому.

**Мета дослідження** – визначити вплив засобів лижної підготовки на рівень фізичної підготовленості студентів 17-18 років в ході практичних занять навчальної дисципліни "Теорія і методика викладання лижного спорту".

**Методи дослідження.** У дослідженні було застосовано такі методи: теоретичний аналіз наукової та науково-методичної літератури з теми дослідження, педагогічний експеримент, метод тестування та методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** У дослідженні брали участь 100 студентів 17-18 років (80 хлопців і 20 дівчат), які навчалися на II курсі факультету фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка за напрямом підготовки: 6.010201 Фізичне виховання\* протягом 2014-2015 та 2015-2016 навчальних років.

Тестування фізичної підготовленості проводилось на контрольних заняттях навчальної дисципліни "Теорія і методика викладання лижного спорту". Для тестування було використано частину Державних тестів, кількісна і якісна оцінка яких характеризувала фізичні якості студентів: силу, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість:

1. Біг на коротку дистанцію (100 м) – для оцінки швидкості;
2. Біг на довгу дистанцію (3000 м для хлопців та 2000 м для дівчат) – для оцінки витривалості;
3. Підтягування на перекладині (для хлопців) – для оцінки сили та силової витривалості м'язів плечового поясу;
4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (для



**Рівень фізичної підготовленості студентів 17-18 років факультету фізичного виховання в ході практичних занять лижним спортом**

Тести	Показники			
	X±m	V	Бали	Рівень
<b>Хлопці</b>				
Біг на 100 м, с	13,00±0,36	10,62	3,25±0,32	середній
Біг на 3000 м, хв	12,50±0,11	7,92	4,10±0,16	вище середнього
Стрибок у довжину з місця, см	234,0±2,21	8,70	3,30±0,27	середній
Піднімання тулуба в сід, разів	52,30±0,86	60,13	4,28±0,21	вище середнього
Підтягування на перекладині, разів	14,90±0,22	13,56	4,27±0,17	вище середнього
Човниковий біг 4x9 м, с	9,50±0,07	6,74	3,26±0,14	середній
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	15,53±0,37	21,23	3,55±1,04	середній
<b>Дівчата</b>				
Біг на 100 м, с	15,80±0,33	5,13	3,70±0,38	середній
Біг на 2000 м, хв	10,35±0,39	8,79	3,90±0,41	середній
Стрибок у довжину з місця, см	200,9±3,08	6,84	3,65±0,26	середній
Піднімання тулуба в сід, разів	52,65±1,51	12,78	4,40±0,16	вище середнього
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	21,40±0,95	19,86	4,20±0,19	вище середнього
Човниковий біг 4x9 м, с	10,37±0,11	4,92	4,05±0,22	вище середнього
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	17,4±0,61	15,68	4,00±0,20	вище середнього

дівчат) – для оцінки сили та силової витривалості м'язів плечового поясу;

5. Стрибок у довжину з місця – для оцінки вибухової сили ніг;

6. Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину – для оцінки сили м'язів тулуба та силової витривалості.

7. Човниковий біг 4x9м – для оцінки спритності.

8. Нахил тулуба вперед з положення сидячи – для оцінки гнучкості.

Тестування проводилось згідно із загальноприйнятими вимогами, для проведення державних тестів. Кількісна оцінка кожного із фізичних показників визначалась в одиницях, визначених державними тестами (секунди, хвилини, сантиметри, рази). Якісна оцінка була представлена 5-бальною шкалою, яка визначена Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України та 5-рівневою шкалою, що була застосована для

характеристики якісної та кількісної оцінки визначених показників:

5 балів – “високий” рівень;

4 бали – “вище середнього” рівень;

3 бали – “середній” рівень;

2 бали – “нижче середнього” рівень;

1 бал – “низький” рівень.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В ході практичної підготовки на контрольних заняттях навчальної дисципліни “Теорія і методика викладання лижного спорту” протягом 2014-2015 та 2015-2016 навчальних років студенти II курсу факультету фізичного виховання склали тести, що характеризували прояв їх рухових якостей. В ході дослідження було виявлено, що за рахунок використання засобів лижної підготовки показники фізичної підготовленості студентів 17-18 років факультету фізичного виховання відповідають “серед-

ньому” та “вище середнього” рівням (табл.1.):

Отримані дані свідчать, що рівень фізичної підготовленості студентів II курсу після практичних занять лижною підготовкою знаходиться на “середньому” та “вище середнього” рівнях.

Так, у хлопців показники, що визначають рівень сили та силової витривалості: піднімання тулуба в сід – 52,30±0,86 разів і підтягування на перекладині – 14,90±0,22 разів і загальної витривалості – біг на 3000м – 12,50±0,11 хв мають рівень “вище середнього”. “Середній” рівень студенти показали у тестах, що характеризують швидкість – біг на 100м – 13,00±0,36с, вибухову силу ніг – стрибок у довжину з місця – 234,0±2,21 см та спритність – човниковий біг 4x9 м – 9,50±0,07с.

У дівчат рівень “вище середнього” у тестах, які визначають рівень сили та силової витривалості: піднімання тулуба в сід



–  $52,65 \pm 1,51$  разів і згинання та розгинання рук в упорі лежачи –  $21,40 \pm 0,95$  разів та спритності – човниковий біг  $4 \times 9$  м –  $10,37 \pm 0,11$  с. “Середньому” рівню фізичної підготовленості відповідають показники тестів, що характеризують швидкісні якості – біг на 100 м –  $15,80 \pm 0,33$  с, вибухову силу ніг – стрибок у довжину з місця –  $200,9 \pm 3,08$  см та загальну витривалість – біг на 2000 м –  $10,35 \pm 0,39$  хв.

Як у хлопців, так і в дівчат, найкращі показники – у тестах, що характеризують прояв сили та силової витривалості. У хлопців в тестах «підтягування на перекладині» та «піднімання тулуба в сід за 1 хв» показники складають відповідно –  $14,90 \pm 0,22$  та  $52,30 \pm 0,86$  рази, що відповідає  $4,27 \pm 0,17$  та  $4,28 \pm 0,21$  балам. Показники тестів у дівчат «піднімання тулуба в сід» і «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» склали відповідно  $52,65 \pm 1,51$  та  $21,40 \pm 0,95$  рази, що відповідає  $4,40 \pm 0,16$  та  $4,20 \pm 0,19$  балам. Це можна пояснити тим, що саме під час занять лижною підготовкою, найбільше навантаження припадає на м'язи тулуба та верхнього плечового поясу.

Найгіршими у хлопців були показники тестів, що характеризують швидкісні якості – біг 100 м –  $13,00 \pm 0,36$  с, що відповідає  $3,25 \pm 0,32$  балам, спритність – човниковий біг  $4 \times 9$  м –  $9,50 \pm 0,07$  с, що відповідає  $3,26 \pm 0,14$  балам та вибухову силу – стрибок у довжину з місця –  $234,00 \pm 2,21$  см, що відповідає  $3,30 \pm 0,27$  балам. В подальшому практичні заняття з лижної підготовки слід доповнити вправами для розвитку саме цих якостей.

#### Висновки:

1. Головним завданням фізичного виховання у ВНЗ є покращення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів, які за даними останніх досліджень, мають достатньо низький рівень.

2. Лижна підготовка є ефективним засобом покращення здоров'я та фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді, яку, на жаль, в наш час не достатньо застосовують.

3. В ході практичних занять лижною підготовкою виявлено позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості студентів, про що свідчать отримані дані. Показники фізичної підготовленості студентів II курсу, які займалися лижною підготовкою знаходяться на «середньому» та «вище середнього» рівнях.

4. Серед досліджуваних показників найкращими як у хлопців, так і у дівчат були показники, що характеризують прояв сили та силової витривалості м'язів тулуба і плечового поясу.

5. Найгіршими у хлопців були показники тестів, що характеризують швидкісні якості, спритність і вибухову силу. На це слід звернути увагу при побудові майбутніх практичних занять з лижної підготовки.

**Перспективи подальших досліджень.** На підставі отриманих результатів ми плануємо внести зміни до робочої програми стосовно додаткового визначення рівня фізичної підготовленості – на початку даного курсу. Це буде слугувати відправною точкою для більш ефективної побудови навчально-виховного процесу та пошуку засобів і методів, спрямованих на розвиток та покращення рівня фізичної підготовленості студентів до “високого” рівня в рамках навчальної дисципліни “Теорія і методика викладання лижного спорту”.

#### Література

1. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М.М. Булатова, О.Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – НУФВСУ, 2004. – № 1. – С.3-9.
2. Ворона В.В. Вплив засобів

лижної підготовки на рівень фізичного здоров'я підлітків / В.В. Ворона // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2011. – № 1. – С.7-9.

3. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Г.П. Грибан // :зб.наук. праць [“Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка”]. – Вип. 118. – Чернігів: ЧЕПУ, 2014. – С.88-93.
4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. На лыжах – круглый год / Л.С. Каганов, Д.Д. Донской. – М.: Знание, 1990. – С.99-190.
5. Кошелева Е. Теоретико-методологические подходы к совершенствованию системы физического воспитания студентов / Е. Кошелева // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С.87-92.
6. Круцевич Т.Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Т.Ю. Круцевич, Д. Даджани, Т.И. Лошицкая // : материалы XII международного научного конгресса [“Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех”]. – Т.3. – М.: [б.в.], 2008. – С.129-130.
7. Москаленко Н. Научно-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С.124-128.
8. Салук І.А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 “Теорія і методика навчання” / І.А. Салук. – К., 2010. – 20 с.
9. Семенова Н. Характеристика рівня добової рухової актив-



ності студенток I-II курсів медичного коледжу / Н. Семенова, А. Магльований / : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: у 4-х т. ["Молода спортивна наука України"]. – Т.4. – Вип. 16.– Львів: ЛДУФК, 2012.– С.136-142.

10. Сергієнко В.М. Педагогічний контроль розвитку гнучкості студентів / В.М.Сергієнко // : зб. наук. праць ["Фізична культура, спорт та здоров'я нації"]. – Т. 1. – Вип.12.– Вінниця, 2011. – С.352-360.
11. Сидорова Т.В. Викладання лижного спорту у ВНЗ спор-

тивного профілю з урахуванням спортивної спеціалізації студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення"/ Т.В. Сидорова. – Харків, 2010. – 20с.

