

## **ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ З ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН**

**І.В. Бакіко, В.Я. Ковальчук, В.С. Дмитрук, С.А. Савчук, І.М. Ващенко,  
В.М. Кульчицький**

**E-mail: bakiko\_igor@ukr.net, v.kovalchuk@lntu.edu.ua, dvs099775@gmail.com,  
fv@lntu.edu.ua, vashchenko1867@gmail.com,**

**Луцький національний технічний університет, м. Луцьк  
Національний університет «Чернігівський колегіум»  
імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів  
КЗ ЛОР Бродівський фаховий педагогічний коледж  
імені Маркіяна Шашкевича, м. Броди**

Сучасні умови вищої школи висувають підвищені вимоги до фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів. Навчальний процес із фізичного виховання в вищому закладі освіти має бути спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей і на підвищення рівня фізичної працездатності студентів. Основний зміст занять із фізичного виховання зі студентами спрямований на забезпечення загальної фізичної підготовки, усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, на ліквідацію відставання в розвитку рухових функцій і виховання фізичних якостей, а також на формування професійно-прикладних навичок й умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності. У зв'язку з цим цілеспрямований розвиток фізичних якостей у студентів є одним із головних завдань фізичного виховання у вищому закладі освіти [1].

Протягом 2018-2019 р. з легкоатлетичних видів нами було тестовано понад 300 студентів, в яких тема занять була легка атлетика.

Мета нашої роботи – визначити рівень фізичної підготовленості студентів 1 – 2 курсів з трьох факультетів (ТФ, КНІТ, МБФ) Луцького національного технічного університету. Усі студенти склали нормативи з бігу на 100 м, 1000 м та 1500 м, стрибків в довжину з розбігу. Слід зазначити, що результати були отримані в різних погодних умовах та різними викладачами. Загальне уявлення про стан фізичної підготовленості студентів доповнено статистичними матеріалами і підставу для висновків та прийняття рішень ми отримали.

Наводимо інтегральний, зручний для візуального сприйняття варіант опрацьованих результатів тестувань 300 студентів незалежно від умов тестувань і вікового розподілу.

Таблиця 1

Показники рівня фізичної підготовленості студентів з  
легкоатлетичних видів

Контрольні нормативи	Стать	Норматив на «відмінно»	Середній результат тестування	Бали
Біг на 100 м (с)	ч	13,2	14,2	4
	ж	16,0	17,4	2
Біг на 1000 м (хв., с)	ж	4,40	5,00	3
Біг на 1500 м (хв., с)	ч	5,40	6,00	3
Стрибок у довжину з розбігу	ч	4,80	4,35	3
	ж	3,65	3,25	2

Аналіз результатів представлених в таблиці показав наступне:

1. За даними тестування протягом двох років спостережень за нашими студентами виявили недостатній рівень фізичної підготовленості, що аж ніяк не може задовольнити фахівців фізичного виховання.

2. Фізична підготовленість студентів з легкоатлетичних видів знаходиться на невисокому рівні ще й тому, що третина занять зриваються через погодні умови.

### Висновки:

1. Зниження результатів тестування з року в рік дає підставу констатувати про низький рівень фізичної підготовленості студентів.

2. Одноразові заняття з фізичного виховання (зокрема, з теми легка атлетика) не дають можливості досягти позитивної динаміки показників фізичної підготовки студентів.

3. Необхідність складати тести на довгі дистанції приносить шкоду здоров'ю мало тренуваним, не підготовленим студентам.

Пропонуємо:

1. Вжити невідкладних заходів, що до перебудови організаційних основ процесу фізичного виховання, в т.ч. з легкоатлетичних дисциплін.

2. Через впорядкування розкладу занять досягти системності і безперервності процесу, позбавити можливості втручання в процес нефахівців фізичного виховання, не допускати необґрунтованих змін в програмі, зменшити залежність результативності роботи від погодних умов під час занять на стадіоні.

## Література

1. Захожа Н.Я., Митчик О.П., Пантік В.В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів. Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010; 6.

### **ЗАЛЕЖНІСТЬ СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БІГУНІВ-СПРИНТЕРІВ ВІД РІВНЯ РОЗВИТКУ ОСНОВНИХ СТОРІН ЇХНЬОЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

**Г.В. Безверхня, А.А. Проценко, О.Г. Кириєнко**

**E-mail: bezverxnyagv@gmail.com, andrey-protsenko@ukr.net**

**Луцький національний технічний університет, м. Луцьк**

**Мелітопольський державний педагогічний університет**

**імені Богдана Хмельницького, м.Запоріжжя**

Параметри спеціальної підготовки спортсменів визначають ефективність їхньої змагальної діяльності. Досліджуючи ці зв'язки, можна визначити кількісне вираження вкладу окремих сторін підготовки для досягнення конкретного результату. Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити показники технічної та спеціальної підготовки спортсменів, які мають найбільш значний зв'язок зі швидкістю подолання дистанції змагання 100м.

У педагогічному контролі, зіставляючи дані спортсменів із модельними, можна визначити недоліки у їх підготовці. Природньо, що такий аналітичний підхід до проблеми спортивного вдосконалення на основі узагальнених показників дозволяє покращувати процес керування тренуванням. Однак, як показав аналіз спеціальної літератури, практично немає досліджень, де вивчалася б залежність між швидкістю пробігання спортсменами окремих ділянок спринтерської дистанції та рівнем розвитку морфологічних і спеціальних швидкісно-силових компонентів їх підготовки.

У таблиці 1 представлені коефіцієнти кореляції, які характеризують - взаємозв'язок між основними параметрами змагальної діяльності (біг 100м) та показниками спеціальної силової підготовки юних спринтерів.

Швидкість на стартовому відрізку виявила лише одну статистично - достовірну кореляційну зв'язок з відносною силою м'язів-згиначів стопи ( $r = 0,320$ ). Як бачимо, зв'язок цей слабкий. Даний факт можна пояснити тим, що на стартовому відрізку спортсменам доводиться виконувати певну кількість кроків у такому ритмі, коли не вдається повністю використати свій силовий