

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Харківська державна академія фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені
Івана Боберського
Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра
Довженка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)
Університет Миколи Коперника (Республіка Польща)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

01 грудня 2023 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

collection of materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

December 01, 2023

Полтава, 2023

Грушка Є. В., магістрант групи 601-мФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Л. М. Рибалко, д.пед.н., професор
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СИЛОВА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЗМУ

Атлетизм є одним з найбільш популярних видів спорту серед студентської молоді. Поєднання силових вправ з іншими видами фізичної активності – бігом, аеробікою, спортивними іграми, єдиноборствами дозволяє досягти високого рівня розвитку фізичних якостей. Заняття атлетизмом, з його різноманітністю вправ для розвитку силових здібностей та формування фігури, сприяють фізичній підготовці особистості, розвивають силові уміння, чинять профілактичні дії і сприяють формуванню здорового способу життя.

У своїх дослідженнях О. Ю. Марченко звертає увагу на те, що для створення оптимальних умов організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ЗВО доцільно використаний підхід свободи вибору видів рухової активності. Авторка стверджує, що у студентів, які обрали атлетизм підвищилася задоволеність від занять фізичним вихованням у кінці навчального року та значно покращилась думка про позитивний вплив занять на загальну культуру особистості [3].

Аналіз і узагальнення наукової літератури засвідчує, що проблема мотивації до занять спортом і різноманітними силовими активностями викликає значну зацікавленість серед студентів. Для молодих людей найбільш характерними мотивами є «самовдосконалення» (для студентів, які не мають спортивних розрядів) і «спортивне визнання» (для студентів рівня КМС та вище). Такі дані, на думку авторів, свідчать про наявність усвідомленого вибору занять з обтяженнями під час навчання [1].

Навчальний процес з фізичного виховання у ЗВО можна коригувати з індивідуальними мотивами й інтересами студентів до занять фізичною культурою та різних видів спорту. Для підвищення ефективності занять необхідно приділяти велику увагу формуванню мотиваційних установок студентів, сприяти реалізації індивідуальних потенціалів особистості в процесі занять. Результати численних наукових досліджень наголошують, що рівень здоров'я студентів погіршується протягом останніх років, при цьому виріс рівень захворюваності серцево-судинних захворювань, дихальної та нервової систем [Error! Reference source not found., 2, 3]. У зв'язку з вище зазначеним фахівці вказують на необхідність чіткого та дозованого підбору обсягу видів рухової активності для студентів, потрібного для підтримки й укріплення здоров'я, запобігання захворюванням, підвищення розумової працездатності.

Фахівці стверджують, що значна кількість студентів має незадовільну фізичну підготовленість та відсутність мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Молоді люди не завжди мають прагнення поліпшити свій фізичний

стан та покращити фізичну грамотність. Досліджуючи зазначене протиріччя, дійшла висновку, що одним із найважливіших завдань фізичного виховання студентів є усвідомлення значущості фізкультурно-спортивної діяльності та формування протягом навчання особистої потреби у фізичному самовдосконаленні [2]. З цих причин, шукаючи розв'язання проблеми мотивації і позитивного ставлення студентів до занять з фізичного виховання та спорту, приділили увагу силовій підготовці студентів засобами атлетизму.

На думку В. О. Жамардія [2], головним напрямом удосконалення системи фізичного виховання є використання в структурі занять популярних серед молоді видів спорту, що сприяють розвитку сили й корекції фігури, до яких належать атлетична гімнастика, бодібілдинг, атлетизм, крос-фіт, воркаут.

Дослідженням доведено, що силові види спорту як і види фізичної діяльності силової спрямованості, сприяють розвитку сили, корекції фігури. Нині вони набули популярності серед студентів, як хлопців так і дівчат. Адже, заняття силовими видами спорту дають можливість задовольнити потреби в різноманітних видах навантаження на організм, виконують профілактичну функцію, сприяють розвитку центральної нервової системи, формують змагальний інтерес. Крім того, поєднання силових вправ з іншими видами фізичної активності – бігом, аеробікою, спортивними іграми, єдиноборствами – уможлиблює досягнення високого рівня розвитку основних фізичних здібностей, формування високих моральних і вольових якостей студентів.

Атлетизм – напрямок у фізичному вихованні, заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями з використанням традиційних засобів тренування (штанга, гантелі, гирі, тощо) і нетрадиційних (тренажерні пристрої). Атлетизм зміцнює здоров'я, корегує недоліків фізичного розвитку, підвищує працездатності, зменшує жировий прошарок та допомога побудові статури тіла [1]. Доступність атлетизму робить його популярним серед широкого кола, особливий інтерес до проявляє молодь. Заняття атлетизмом не мають вікових обмежень.

В нашій роботі використані основні розділи теорії і методики атлетизму, зміст та структуру багаторічної спортивної підготовки, основні компоненти впливу та особливості періодизації в тренувальному процесі, величини фізичних навантажень. Зважаючи на вищезазначене, актуальною постає проблема коригування фізичної підготовленості студентів засобами силових видів спорту в системі фізичного виховання у ЗВО. Розроблення засобів і методів силової підготовки у навчальному процесі з урахуванням віку, рівня здоров'я, особистих ознак і рухової активності буде сприяти забезпеченню покращеного результату від занять силовими вправами.

Література

1. Вілігорський О. Атлетизм як різновид самостійних занять з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу / Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2007. Вип. 11, Т. 1. С. 326–329.

2. Жамардїй В. О. Врахування вікових особливостей студентів при формуванні спеціальних умінь і навичок у процесі занять з атлетизму / Педагогічні науки. Режим доступу: http://www.rusnauka.com/17_APSN_2013/Pedagogica/2_141095.doc.htm
3. Марченко О. Ю. Відношення студентів, які займаються та не займаються спортом до занять фізичним виховання / Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фіз. виховання та спорту: Збірник наукових праць за ред. С. С. Єрмакова. Х.: ХІПІ, 2010. № 9. С. 88–91.

Данилко В. О., Кіріяк І. В., студентки групи 203-ТН
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Остапов А. В., старший викладач
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТРЕНЕРА ТА УДОСКОНАЛЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

Професійні здібності тренера – це сукупність його зростаючих професійних знань і умінь, організаторських здібностей і особистих якостей. Тренерська майстерність втілюється в багаторазовому досягненні певної спортивної мети найбільш раціональним шляхом, гарантованим знаннями та інтуїцією [1].

Основним завданням педагогічної діяльності тренерів є підготовка спортсменів. Мета спортивної підготовки полягає в тому, щоб вивести спортсменів на найкращий технічний, тактичний, фізичний і психологічний рівень, виходячи з конкретних обставин спорту та бажання досягти високих результатів у змагальній діяльності [2].

Тактична підготовка здійснюється у взаємодії з іншими видами підготовки (фізичною, технічною, психологічною та теоретичною), що створює передумови для реалізації тактичних задумів спортсменів. Тому, наприклад, зв'язок тактичної підготовки з психологічною базується на розвитку сенсомоторних реакцій, швидкості сприйняття, формуванні оперативного мислення [3].

У процесі фізичної підготовки розвиваються спортивні якості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація), а також уміння проявляти ці якості в змагальній діяльності.

Метою психологічної підготовки є виховання моральних і вольових якостей, розвиток спеціальних психологічних функцій, управління власним психічним станом в умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Комплекс індивідуальних завдань, пов'язаних з інтеграцією якостей, умінь, навичок, знань і досвіду.

Тому в структурі педагогічної діяльності тренера, як і в будь-якій педагогічній діяльності, виділяються такі компоненти, як підготовка (техніка,