

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет

Навчально-науковий медичний інститут
(повна назва інституту/факультету)

Кафедра фізичного виховання і спорту
(повна назва кафедри)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

_____ Наталія ПЕТРЕНКО

(підпис)

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

_____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня _____ магістр
(бакалавр / магістр)

зі спеціальності _____ 017 Фізична культура і спорт _____,
(код та назва)

освітньо-професійної програми _____ Фізична культура і спорт _____
(освітньо-професійної / освітньо-наукової) (назва програми)

на тему: ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ
ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ У СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Здобувачки групи СПм–201
(шифр групи)

Коваль Ірини Вікторівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.

_____ (підпис)

_____ Ірина КОВАЛЬ _____
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувачки)

Керівник: професор, д.фіз.вих., професор, Володимир СЕРГІЄНКО _____
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ) (підпис)

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (64 найменувань), додатку. Робота містить 4 таблиці та 24 рисунки. Загальний обсяг роботи складає 65 сторінок.

Сучасний рівень спортивних досягнень вимагає пошуку все більш ефективних засобів і методів удосконалення швидкісно-силових якостей і організаційних форм побудови навчально-тренувального процесу в закладах вищої освіти. Для теорії і практики спорту питання науково обґрунтованої та ефективної системи швидкісно-силової підготовки студентів-спринтерів, яка є одним із вирішальних чинників для досягнення високих результатів залишаються актуальними.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність підготовки легкоатлетів-спринтерів, які займаються у спортивних секціях закладів вищої освіти. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У процесі досліджень розкрито організаційно-методичні умови підготовки легкоатлетів-спринтерів у закладах вищої освіти, що включають структуру і зміст тренувального і змагального процесів з урахуванням показників фізичної підготовленості та функціонального стану. Доповнено дані щодо показників фізичної підготовленості та функціонального стану студентів-легкоатлетів, які спеціалізуються у спринтерському бігу. Набули подальшого розвитку підходи щодо організації і діяльності спортивних секцій з легкої атлетики закладів вищої освіти з підготовки студентів-початківців у бігу на короткі дистанції. Розроблено практичні рекомендації, що спрямовані на етапну підготовку легкоатлетів-початківців у ЗВО, такий підхід дозволяє ефективно вирішувати основні завдання студентського спорту (забезпечення конкурентоспроможності на студентських змаганнях, вдосконалення функціонального стану та індивідуально-типологічних особливостей студентів-спортсменів).

Ключові слова: легка атлетика, заклади вищої освіти, спортивні секції, студенти, спринтерський біг, фізична підготовленість, функціональний стан, контрольні показники.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	8
1.1. Реалізація фізкультурно-спортивної діяльності у студентських спортивних секціях	8
1.2. Організація секції з легкої атлетики для студентів закладів вищої освіти.....	14
1.3. Характеристика підготовки студентів-легкоатлетів, які спеціалізуються з спринтерського бігу	19
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел.....	25
2.1.2. Педагогічне спостереження	25
2.1.3. Педагогічне тестування.....	26
2.1.4. Педагогічний експеримент	28
2.1.5. Методи математичної статистики.....	28
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ СЕКЦІЙ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ СТУДЕНТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	30
3.1. Виявлення особливостей організації та роботи секцій з легкої атлетики	30
3.2. Показники фізичної підготовленості легкоатлетів-початківців зі спринтерського бігу	35
Висновки до розділу 3.....	40
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	41
ВИСНОВКИ	52

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	57
ДОДАТКИ.....	64

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТ	Артеріальний тиск
ГНПУ	Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
ДЮСШ	Дитячо-юнацька спортивна школа
ЕГ	Експериментальна група
ЗВО	Заклад вищої освіти
ЗЦМТ	Загальний центр маси тіла
ЗФП	Загальна фізична підготовка
КГ	Контрольна група
СФП	Спеціальна фізична підготовка
СумДУ	Сумський державний університет
СЗМР	Складна зорова моторна реакція
СумДПУ	Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
ССС	Серцево-судинна система
РОР	Реакція на об'єкт, що рухається
ТПП	Техніко-тактична підготовка
ТП	Теоретична підготовка
СНАУ	Сумський національний аграрний університет
ПЗМР	Проста зорова моторна реакція
ЧСС	Чистота серцевих скорочень
ЦНС	Центральна нервова система

ВСТУП

Актуальність теми. Студентський спорт перш за все спрямований на фізичне виховання та фізичну підготовку студентів освітніх закладів середньої та вищої професійної освіти, їх підготовку до участі у фізкультурних та спортивних заходах [19; 30; 55]. У процесі організації фізичного виховання студентів необхідно враховувати особистісні особливості, адже розвиток студентського спорту має здійснюватися з урахуванням віково-психологічних особливостей контингенту, який навчається. Спортивна складова фізичного виховання та її організація у закладах вищої освіти (ЗВО) потребує розгорнутої системи спортивних змагань та фізкультурно-оздоровчих заходів, що сприяє залученню більшої кількості студентів до тренувальної та змагальної діяльності. Змагальна діяльність та підготовка до неї можуть сприяти розвитку різних аспектів особистості та досягненню різноманітних цілей (О. М. Мозолев, 2022; Я. І. Олексієнко, І. М. Хоменко, В. Субота, 2022). У даний час важливим є формування у студентів ЗВО сталого інтересу та потреби до фізичного самовдосконалення, як до основного чиннику їх якісної життєдіяльності, ціннісного ставлення до фізичної культури та спорту [45; 49; 62]. Успішне вирішення цього завдання можливе за умови сформованої позитивної мотивації студентів до систематичного фізичного самовдосконалення засобами фізичної культури та спорту. Відповідно одним із шляхів вирішення може бути організація освітнього процесу, що проводиться у вигляді секцій з різних видів спорту, що сприяє розвитку масового студентського спорту та можливості підготовки спортивного резерву у ЗВО, а також підготовки студентів до змагальної діяльності [11; 15; 55]. Серед видів спорту, легка атлетика має перевагу через доступні умови тренувань, різноманітністю змагальних видів, пізнішої спеціалізації та досягненням високих результатів у порівнянні з іншими видами спорту, можливістю залучення юнаків та дівчат для занять, а також популярністю цього виду спорту та його значним впливом на

тілобудову особи. Таким чином, організації занять у секції з легкої атлетики має низку переваг у порівнянні з традиційною формою освітнього процесу з фізичного виховання та секціями з інших видів спорту (Д. О. Безкоровайний, Н. І. Горошко, О. І. Четчикова, І. М. Звягінцева, 2022). Організація освітнього процесу з фізичного виховання у спортивних секціях із легкої атлетики дозволяє розширити мережу студентських спортивних змагань у ЗВО.

Сучасний рівень спортивних досягнень вимагає пошуку все більш ефективних засобів і методів удосконалення швидкісно-силових якостей і організаційних форм побудови навчально-тренувального процесу в закладах вищої освіти. Для теорії і практики спорту питання науково обґрунтованої та ефективної системи швидкісно-силової підготовки студентів-спринтерів, яка є одним із вирішальних чинників для досягнення високих результатів залишаються актуальними.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність підготовки легкоатлетів-спринтерів, які займаються у спортивних секціях закладів вищої освіти.

Завдання дослідження.

1. Здійснити аналітичний огляд організації спортивних секцій у закладах вищої освіти.

2. Визначити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості, функціонального стану легкоатлетів-початківців, які займаються у секції з легкої атлетики (спринтерським бігом).

3. Розробити та науково обґрунтувати практичні рекомендації, що спрямовані на розвиток компонентів фізичної та технічної підготовленості легкоатлетів-спринтерів та експериментально перевірити їх ефективність.

Об'єкт дослідження – організація і діяльність спортивних секцій у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – організаційно-методичні умови підготовки легкоатлетів-спринтерів у спортивних секціях закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна: розкрито організаційно-методичні умови підготовки легкоатлетів-спринтерів у закладах вищої освіти, що включають структуру і зміст тренувального і змагального процесів з урахуванням показників фізичної підготовленості та функціонального стану. Доповнено дані щодо показників фізичної підготовленості та функціонального стану студентів-легкоатлетів, які спеціалізуються у спринтерському бігу. Набули подальшого розвитку підходи щодо організації і діяльності спортивних секцій з легкої атлетики закладів вищої освіти з підготовки студентів-початківців у бігу на короткі дистанції.

Практична значимість полягає у розробленні практичних рекомендацій, що спрямовані на етапну підготовку легкоатлетів-початківців у закладах вищої освіти, такий підхід дозволяє ефективно вирішувати основні завдання студентського спорту (забезпечення конкурентоспроможності на студентських змаганнях, вдосконалення функціонального стану та індивідуально-типологічних особливостей студентів-спортсменів).

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (64 найменувань), додатку. Робота містить 4 таблиці та 24 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 65 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Реалізація фізкультурно-спортивної діяльності у студентських спортивних секціях

На сучасному етапі відбувається відродження та модернізація системи спорту України у ЗВО, позиції якого під час кризи (COVID-19, війна в Україні) дещо ослабли. Яскравий приклад цьому Сумський державний університет (СумДУ), на відміну від багатьох інших ЗВО, освітній заклад є центром, що культивує різні види спорту та здійснює повноцінну спортивну підготовку до участі в змаганнях світового масштабу [45; 52].

Найважливішою тенденцією розвитку фізичного виховання у ЗВО є – спортивне спрямування. Залучення студентів до занять у спортивних секціях, центрах є одним із найефективніших засобів розвитку спорту серед молоді. В умовах спортивного спрямування, фізичне виховання стає важливим елементом відбору студентів до спортивних секцій.

У основу відбору студентів у спортивні секції має бути покладена інформація, що включає три групи показників [1; 10; 24]: орієнтація студента на фізкультурно-спортивну діяльність; обов'язкові для спортивного відбору тести та вимоги до даного виду спорту; рухові здібності, властивості, а також параметри фізичного здоров'я (функціональної працездатності), які необхідно розвинути студенту.

Відбір студентів у спортивні секції має іншу мету, ніж відбір у ДЮСШ. Мета фізичного виховання, включаючи спортивні секції, як невід'ємну її частину, є формування фізичної культури особистості студентів, а не рекордні спортивні досягнення. Крім того, не потрібно об'єднувати завдання залучення до спортивних секцій та відбору студентів, які займаються спортом, до участі в

змаганнях. Потрібно зазначити, що у фізичному вихованні студентів існує проблема відновлення освітніх технологій у зв'язку з тим, що стан системи фізкультурної освіти не відповідає вимогам сучасного життя. Необхідно впровадження нових підходів у систему фізичного виховання, зокрема, розробки та реалізації фізкультурно-спортивної діяльності, орієнтованої на особистість, оскільки фізична культура є частиною загальної культури у підготовці професіоналів у різних галузях [23; 30; 58].

Як показує практика, студенти недостатньо знають мету та завдання фізкультурної освіти, спорту, фізичної рекреації. Автори зазначають (І. О. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк, 2018), що існує необхідність навчити студентів постійно дбати про своє здоров'я, зацікавити їх регулярно застосовувати форми та методи фізичного виховання у повсякденному житті.

Крім того, організація освітнього процесу з фізичного виховання у студентів має будуватися з урахуванням особистісної орієнтації у виборі засобів, методів та форм фізкультурно-спортивної діяльності, яка оптимально відповідала б вимогам освітньої, професійної, суспільної та побутової сфер життєдіяльності студентської молоді [7; 12; 13; 23].

Однак, незважаючи на зусилля фізкультурних підрозділів ЗВО (кафедр фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчих центрів), що спрямовані на розвиток масової фізичної культури, як засобу фізичного оздоровлення та вдосконалення студентської молоді протягом усього періоду навчання, необхідно визнати, що у цьому компоненті досягнення незначні у порівнянні з спортивними клубами. Варто зазначити, що важливою формою рухової активності у фізичному вихованні студентської молоді є змагання. За даними (Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, 2016; Я. І. Олексієнко, І. М. Хоменко, В. Субота, 2022), специфічні вимоги змагання спрямовані на виявлення рухових та психічних можливостей людини, також до граничної мобілізації функціональних резервів організму з метою стимуляції їх розвитку.

У зарубіжних країнах досить часто різними видами спорту починають займатися у віці 17-18 років, якщо організм юнаків і дівчат уже досить зміцнів і

сформована свідомість. Завдяки навчанню у ЗВО зробили кар'єру чимало спортивних зірок, на змаганнях американських коледжів з баскетболу зали переповнені, те саме стосується плавання, гімнастики та змагань легкоатлетів, на яких нерідко можна зустріти селекціонерів і навіть тренерів національних збірних команд [64]. Однак модель спорту в Україні представлена так, що шанс бути поміченим є лише у того, хто починає займатися спортом у дитячому та юнацькому віці, також тренери стверджують, що у 18-19 років – це час масового відходу з багатьох видів спорту [48; 27; 64].

Таким чином, метою фізичного виховання та освіти у ЗВО має бути збереження та зміцнення здоров'я молоді, формування у студентів свідомого та активного ставлення до фізичної культури, фізичного вдосконалення.

Як вважають деякі фахівці Д. О. Безкоровайний, Н. І. Горошко, О. І. Четчикова, І. М. Звягінцева [12], фізичне виховання – єдиний у програмі вищої школи предмет, завданням якого є зменшення розумового навантаження, що включає комплекс заходів і дає великі можливості для формування цілісної особистості, здатної підтримувати високу розумову і фізичну працездатність, як у період навчання, так і у майбутній професійній діяльності.

Одним із головних компонентів здоров'ярозвиваючої активності у студентів є раціональна організація рухового режиму. Сучасна освіта обумовлена неналежним використанням передових форм і методів навчання і виховання. Головною метою спортивно-масової роботи серед студентської молоді є підвищення зацікавленості, посилення їх мотивації та потреби до здорового та продуктивного життя, фізичного вдосконалення, набуття особистого досвіду творчого використання засобів та методів фізичної підготовки, забезпечення реального індивідуального підходу та можливості вибору спортивного напрямку [43;45]. За даними соціологічного дослідження [3; 17; 31; 40] виявлено, що однією з умов усунення проблем реалізації вищої освіти з дисципліни «Фізичне виховання», є формування у студентів мотивації до самостійних занять руховою активністю, що забезпечується практичними заняттями з виду спорту відповідно до їх можливостей та бажань, у тому числі у

спортивних секціях. Дослідження свідчать [32; 55; 60; 63], що облік інтересів студентів у сфері фізкультурно-спортивної діяльності дозволяє більш ефективно вирішувати завдання оптимізації змісту та організаційних форм цілісної системи фізичного виховання у ЗВО і, як наслідок, забезпечувати вихід на вирішення стратегічного завдання молоді - заняття фізичними вправами різної спрямованості. Крім того, система фізичного виховання у ЗВО має будуватися на основі інтегрування різних форм фізкультурно-спортивної діяльності. Висока ефективність фізичного виховання у ЗВО, визначається у навчальному процесі технологією вибору спортивних дисциплін, що реалізуються у рамках дисципліни «Фізична культура», це дає змогу комплексно використовувати технології позанавчальних форм фізкультурно-спортивної діяльності [21; 27; 36; 61].

Програми з фізичного виховання у ЗВО представляють широкі можливості щодо вибору засобів, форм та методів спортивного вдосконалення студентів. Між руховою активністю та здоров'ям існує пряма залежність, таким чином, заняття фізичною культурою та спортом, забезпечують спортивне вдосконалення студентів та виконують оздоровче завдання. Спортивний рух є одним із ефективних засобів виховання студентської молоді, а систематичні заняття спортом надають позитивний вплив на рівень розвитку та ступінь фізичної підготовленості студентів, гармонійний розвиток особистості, практично на всі системи та органи організму [33; 49; 59].

Останніми роками чітко проглядається тенденція до прагнення студентів реалізувати свої потреби у сфері фізичного виховання на заняттях у секціях з видів спорту чи рухової активністю за вибором. Визначення того чи іншого виду спорту, яке свідомо здійснює студент, є початком осмисленого вибору форм рухової активності, що задовольняють індивідуальні фізичні та психологічні потреби [7; 23; 30]. Як показує практика, у багатьох Українських ЗВО основним напрямом позанавчального фізичного виховання є спортивне, яке реалізується у організації різних секцій за видами спорту та передбачає безпосередню підготовку до змагань та участі у них. Добре продумане планування, регулярні

заняття спортивних секцій, широка агітаційно-масова робота дають можливість проводити велику кількість різноманітних спортивних заходів різного рівня, проведення великої кількості змагань як університетського рівня, так і міського та обласного [23; 27; 31; 39].

Доцільність секційних занять зі спортивною спрямованістю у ЗВО підтверджено низкою наукових досліджень [43; 44; 45; 49]. Проблему організації системи фізичного виховання у ЗВО наразі не можна вважати досить вирішеною. Фізичне виховання за змістовними характеристиками не відповідає потребам, що зросли, як суспільства, так і самої студентської молоді. Найчастіше у процесі фізичного виховання пріоритет віддається формуванню рухових здібностей, умінь та навичок управління рухами, а особистісний розвиток студента залишається осторонь. У практиці поки що відсутні науково-обґрунтовані рекомендації щодо організації навчального процесу у групах-спеціалізаціях на весь період навчання студентів у ЗВО.

Основні завдання спортивних секцій, як залучення до систематичної роботи над підвищенням своєї загальної фізичної підготовленості та сприяти вибору спортивної спеціалізації, покращити фізичну підготовленість і на її основі сприяти загальному фізичному розвитку й успішному виконання вимог навчальної програми. Різний рівень фізичної підготовленості осіб передбачає використання гандикапів і коефіцієнтів під час масових форм занять: спортивні розваги, походи, екскурсії, прогулянки, спартакіади, змагання. Спортивні змагання є однією з найбільш ефективних форм організації масової, фізкультурної і спортивної роботи. Студенти, які розпочали тренування з будь-якого виду спорту, за рідким винятком з великою охотою беруть участь у змаганнях. Їх результат – найбільш вірогідний інтегральний показник рівня набутої у процесі тренувань майстерності. Багатоступеневість внутрішньої системи змагань – на першість навчальної групи, курсу, факультету, факультетів, закладу освіти, кубкові змагання та чемпіонати, дають змогу кожному студенту, залученому до спортивно-масової роботи,

виступати 8–10 разів на рік. Цього достатньо, щоб підтримувати особисту мотивація до занять у спортивних секціях [11; 13; 15].

Секційна форма організації навчального процесу з фізичного виховання використовують у багатьох навчальних закладах. У кожному ЗВО система організації навчального процесу має свої особливості. Спортивна діяльність у житті студентської молоді виконує розвиваючі, виховні, патріотичні, комунікативні функції, поєднує та координує індивідів та соціальні групи, розвиває націю. Під час фізичної підготовки студентів, необхідно враховувати вихідний рівень фізичної підготовленості, а також враховувати особливості контингенту, спрямованості спеціальностей, особливостей реалізації процесу фізичного виховання у рамках кожного ЗВО [58; 59; 61].

Одним з основних напрямків фізичного виховання у ЗВО технічного профілю є підвищення рівня загальної фізичної та професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів, виховання у них потреби у систематичних заняттях фізичними вправами та формування потреби у здоровому способі життя [11; 13; 21].

Процес соціалізації, як відомо, починається задовго до приходу в спортивну секцію, але формування та розвиток особистості відбувається протягом усього періоду занять спортом, саме у цей час спортсмен знаходить цінності фізичної культури та спорту. Завдяки результатам соціалізації створюються передумови формування особистості студента з професійного спрямування, тобто успішного оволодіння професією та ефективного виконання роботи фахівця, який використовує інноваційні моделі освіти [23; 27; 31; 39].

Спортивна діяльність характеризується спрямованістю на формування та розвиток універсальних властивостей особистості та якостей, які будучи ключовими у спорті, цінуються й у багатьох інших видах діяльності. Сюди можна віднести підготовленість до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічну підготовленість, вольову підготовку, досвід.

1.2. Організація секції з легкої атлетики для студентів закладів вищої освіти

Особливість побудови тренувального процесу у тому чи іншому виді спорту має важливе значення для розробки нових підходів для його вдосконалення з метою досягнення спортсменами найбільш оптимальних спортивних результатів. Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів різного віку, спеціалізації та кваліфікації є наразі однією з найактуальніших проблем у галузі фізичної культури та спорту. Досягнення спортивних результатів неможливе без розробки комплексу відповідних заходів, спрямованих на підвищення фізичної, технічної та тактичної підготовленості спортсменів на різних етапах їхньої тренувальної та змагальної діяльності. Спортивна підготовка є багатофакторним процесом, сукупність якого дозволяє раціонально планувати та ефективно його реалізовувати [2; 8].

Серед безлічі видів спорту, що обираються для організації секцій у ЗВО, легка атлетика має перевагу через доступні умови тренувань, різноманітність змагальних видів, можливість залучення юнаків та дівчат для занять, а також високу популярність цього виду спорту та його значний вплив на гармонійну тілобудову людини. Крім того, у цьому виді спорту притаманна пізня спеціалізація та досягнення високих змагальних результатів у порівнянні з іншими видами спорту.

Легка атлетика є одним із основних видів у базовому розділі дисципліни «Фізична культура». Розвиток її у ЗВО, включаючи як навчальні так і секційні заняття, є основним резервом студентського спорту. Крім того, одна з головних переваг цього виду спорту у тому, що багатогранність її впливу на організм, незалежно від віку та фізичної підготовленості, має великі можливості для самореалізації студентів. Систематичні заняття легкоатлетичними вправами розвивають силу, швидкість, витривалість та інші рухові здібності, які необхідні у повсякденному житті, також добре формують комплекс рухових навичок. Такі навички як біг, стрибки, метання широко використовуються у різних видах

діяльності. Легка атлетика формує характері і загартовує волю людини, а участь у командних змаганнях виховують відповідальність за власну діяльність [4; 25; 46].

Легка атлетика включена у програму таких змагань, як спартакіади, Універсіади серед ЗВО, а також у програму Всесвітньої Універсіади. Ці змагання сприяють розвитку масового спорту, залученню студентської молоді до регулярних занять, підвищення рівня їхньої спортивної майстерності.

Студенти, які приходять займатися у секції легкої атлетики, поділяються на 3 групи залежно від адаптаційних можливостей організму. До першої групи належать спортсмени, які мають базову спортивну підготовку зі спеціалізованим напрямом, навіть якщо вони мали деяку перерву у тренувальному процесі, мають рівень III-I спортивного розряду та мінімальні зміни у плані адаптації до тренувального процесу. До другої категорії належать студенти, які мають базову фізкультурну підготовку та часткову спеціалізовану підготовку у спортивних школах. Ця категорія студентів вважається адаптованою для занять легкою атлетикою у ЗВО. Третя категорія студентів, які приходять у спортивну секцію, не адаптована, до неї належать студенти, які мають базову підготовку, які є початківцями у галузі спеціалізованих занять легкою атлетикою [11; 46; 55].

Таким чином, студенти ЗВО, які прийшли займатися у секцію легкої атлетики, мають різний рівень фізичної підготовленості. ЗВО обмежені у категорії спортсменів, які вже мають базову спортивну підготовку за спеціалізованим напрямом. Для того щоб забезпечити повноцінну підготовку студентів у секції легкої атлетики, необхідно будувати тренувальний процес, враховуючи особливості даного контингенту.

Однак плани, розроблені для спортсменів відповідного розряду, не доцільно застосовувати для студентів, які займаються у секції легкої атлетики. Структура та зміст багаторічного процесу підготовки спортсменів повинні систематично змінюватись відповідно до природних закономірностей вікового розвитку, впливу зовнішніх умов середовища, а також об'єктивних чинників спортивного вдосконалення.

Етапи підготовки студентів ЗВО, які займаються у секції спринтерського бігу, відрізняються від етапів багаторічної спортивної підготовки. Процес підготовки легкоатлетів від «початківця» до висококваліфікованого спортсмена на базі ДЮСШ складається з кількох етапів [6; 22]:

- 1) спортивно-оздоровчий етап (охоплює дитячий вік від 9 до 13 років);
- 2) етап початкової підготовки (перші роки перебування у спортивній школі, це вік юнаків і дівчат від 13 до 15 років);
- 3) тренувальний етап (спортивної спеціалізації) – даний етап підготовки характерний з поглибленням тренувань з обраного виду легкої атлетики. На цьому етапі формуються всі необхідні рухові здібності та рухові навички, які мають важливе значення для успішної спеціалізації в обраному виді спорту;
- 4) етап спортивного вдосконалення (починається приблизно з 18–20 років, тривалістю близько 8–10 років). На даному етапі підготовки стоїть мета досягнення максимальних результатів у тих видах легкої атлетики, які показані для поглибленої спеціалізації.
- 5) етап вищої спортивної майстерності (етап спортивного довголіття) - орієнтований на збереження набутих з роками досягнень і характеризується лише індивідуальним підходом до спортсменів.

Таким чином, активна спортивна підготовка у середньому становить 12-15 років, структура та зміст багаторічного процесу підготовки легкоатлетів відображає об'єктивну логіку спортивного вдосконалення, природні закономірності вікового розвитку, вплив зовнішніх умов середовища.

Тим часом у підготовці студентів ЗВО, які займаються у секції легкої атлетики, які спеціалізуються у бігу на коротких дистанціях, мають бути охоплені основні компоненти підготовки, а саме: теоретична, технічна, тактична, загально-фізична, спеціальна, змагальна. Необхідний поетапний розподіл тренувальних та змагальних навантажень у річному циклі, обґрунтування основних завдань кожного етапу, з урахуванням особливостей цієї категорії [1; 4; 11]. Також варто відзначити, що режим навчально-тренувальних занять у студентів значно відрізняється від нормативних вимог та режиму навчально-

тренувальних занять у спеціалізованій спортивній школі. Нормативні вимоги для легкоатлетів ДЮСШ включають режим навчально-тренувальних занять на тиждень від 9 годин у групах початкової підготовки і до 32 години у групах вищої спортивної майстерності, тоді як у ЗВО у студентів обмежена кількість тренувальних занять, що обумовлене відсутністю матеріально-технічної бази та навчальною діяльністю. Таким чином, як показує практика, етапи багаторічної підготовки, нормативні вимоги та режим навчально-тренувальних занять для легкоатлетів ДЮСШ не можуть бути застосовані для легкоатлетів-початківців студентської секції. Ряд фахівців висловлюють думку [6; 28; 57], що вдосконалення рухових якостей спортсменів посідає етап попередньої підготовки, оскільки віковий інтервал від 7 до 12 років у різні його періоди є сенситивним у розвитку практично всіх рухових здібностей і є важливим для створення міцного фундаменту для прискорення їх природнього розвитку.

У дівчат сенситивні періоди наступають набагато раніше, ніж у юнаків. Сенситивний період розвитку сили у юнаків припадає на вік 15-17 років, тобто для студентів, які спеціалізуються у швидкісно-силових видах, ще нічого ще не втрачено. Однак без педагогічного впливу не буде, досягнуто бажаного результату. Таким чином, багаторічна система підготовки спортсменів не може бути застосована у підготовці студентів ЗВО, які займаються у секції легкої атлетики, оскільки у секції займаються студенти-початківці віком від 17-18 років і старші, тому втрачені у дитячому віці можливості надолужити значно складніше.

Головною метою тренування студентів-початківців, які займаються у секції легкої атлетики, є підготовка спортсмена до обраних видів легкоатлетичних вправ. Для її досягнення необхідно зміцнювати здоров'я, опановувати систему знань, умінь та навичок у галузі легкої атлетики, підвищувати спортивну майстерність в обраному виді спеціалізації.

У структурі підготовки студентів, які займаються у секції легкої атлетики, які спеціалізуються у спринтерському бігу, важливе значення має розвиток та

вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки. Під час розвитку та вдосконалення спеціальної фізичної підготовки студентів, які займаються у секції легкої атлетики, необхідно підібрати засоби, форми та методи спортивного тренування, що відрізняються від багаторічної системи тренувального процесу підготовки спортсменів-легкоатлетів, що відповідають рівню підготовленості студентів-початківців та завданням студентської секції.

У процесі аналізу науково-методичної літератури [26; 29; 41; 52] було визначено, що під час організації тренувального процесу у легкоатлетів-початківців студентської секції недостатньо відомостей про:

- 1) оптимальне співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- 2) засоби, методи, методичні підходи для забезпечення ефективної спеціальної фізичної підготовки;
- 3) оптимальні параметри навантаження та розподілу їх у річному та багаторічному циклах підготовки (період навчання у ЗВО);
- 4) аспекти технічної підготовки.

Вочевидь, об'єктивна оцінка процесу технічної підготовки студентів-початківців у бігу на короткі дистанції, необхідна для створення певної моделі, яка б надавала інформацію відносно рівня їх підготовленості. Завдяки правильно побудованій моделі можна проаналізувати та підібрати оптимальні фізичні вправи, що будуть сприяти отриманню належного спортивного результату. Студенти-початківці у тренувальному процесі мають для себе обрати модель світових та українських лідерів із бігу на короткі дистанції.

Необхідно також знайти ефективні підходи для забезпечення участі студентів не лише у тих видах легкої атлетики, у яких вони спеціалізуються, а й у інших видах легкої атлетики, такі як естафетний біг, легкоатлетичний крос, обов'язкові нормативні тести. Це сприятиме результативному формуванню збірних команд факультетів та команди ЗВО для участі у змаганнях.

1.3. Характеристика підготовки студентів-легкоатлетів, які спеціалізуються з спринтерського бігу

Підготовка студентів ЗВО, які займаються у позанавчальний час у секції легкої атлетики, відрізняється від багаторічної системи підготовки спортсменів, так як успіхи у спортивній діяльності, багато у чому обумовлені природними задатками, правильним вибором і розподілом у часі програмного тренування [7; 11; 61].

Спринтерський біг висуває високі вимоги до швидкісних якостей, які забезпечують досягнення максимального рівня результату в процесі тренування. Крім того, необхідно індивідуально працювати над технікою бігу кожного спортсмена у бігових видах легкої атлетики [2; 8; 64].

Спринтерський біг – це циклічний вид, що вимагає прояву швидкості та швидкісної витривалості. Підготовка спортсменів у будь-якому виді легкої атлетики є складним процесом, існує потреба виявити індивідуальні особливості тих, хто займається і визначити параметри тренувального навантаження [36; 38; 47].

Проблема організації тренувального процесу у легкоатлетів, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції, незважаючи на зовнішню простоту змагальної вправи, представляється досить складною. Модель змагальної діяльності спринтерів під час максимального для спортсмена результату є основним критерієм, визначальним всього тренувального процесу. У бігу на короткі дистанції таким критерієм є динаміка швидкості бігу та чинники, що характеризують цей параметр – довжина та частота кроків [37; 51; 56].

У техніці бігу на короткі дистанції швидкість рухів формується під впливом великої кількості чинників та умов, що задіють функції всього організму. Однією з особливостей спринтерського бігу є регулювання зусиль м'язів, тому ефективність бігу істотно визначається станом опорно-рухового апарату. М'язи ступній ніг повинні мати високі показники сили, що потрібно для швидкого і потужного відштовхування від опори. Якість скорочення м'язів чергується з наступним розслабленням, завдяки цим властивостям збільшується швидкість бігу на змагальній дистанції [37; 42; 53].

Фізичний розвиток легкоатлетів у багаторічній системі підготовки на відміну від легкоатлетів-початківців, які займаються у студентській секції, зачіпає активну фізичну діяльність і розглядається як єдність загальної та спеціальної фізичної підготовки, що дозволяє спортсменам удосконалюватися, освоювати нові форми рухів та розвивати раніше набуті [46; 50].

Багато фахівців з легкої атлетики вважають [17; 36; 57], що «спринтером потрібно народитися». Швидкісні якості людини піддаються розвитку, тому тренери займаються пошуком юних спортсменів, які володіють необхідними для спринтера якостями, такими як швидкість і блискавична реакція.

Характерною рисою спортивної підготовки має бути виконання таких тренувальних завдань, які б були потужним важелем перетворення і вдосконалення рухових якостей спортсменів. Необхідно працювати над розвитком та вдосконаленням тих систем, які забезпечують зростання спеціальної працездатності бігунів [1; 4; 52].

Досягнення високих результатів у спринтерському бігу потребує становлення ідеальної техніки, як бігу в цілому, так і окремих її елементів: старту, а саме вибігання зі стартових колодок, стартового розгону, бігу по дистанції та фінішування [10; 47; 60].

Техніка бігу у різних спринтерських дистанціях має власну специфіку, залежить від певних параметрів, таких як гнучкість, силові можливості, особливості нервово-м'язового апарату, конституції тіла, а також від методів, що застосовуються і параметрів навантаження.

На етапі початкової підготовки легкоатлетів та у процесі вдосконалення необхідно враховувати певні моделі техніки бігового кроку. Цикл бігового кроку складається з опорної фази (амортизація, проходження проекції вертикалі і відштовхування) і фази польоту (рух махової ноги вперед і опускання її на опору) [2; 6; 31].

Техніка бігу насамперед залежить від характеру постановки ноги на поверхню бігової доріжки і дій спортсмена під час опори. Найбільш важливим чинником ефективності техніки бігу є момент опори, під час якого втрачається

швидкості мають бути мінімізовані. Постановка ноги на опору у момент амортизації повинна бути скорочена, а скорочення амортизаційної фази та несуттєва втрата горизонтальної швидкості може бути досягнута шляхом приземлення ступні ближче до проекції центру тяжіння тіла [22; 26; 32; 50].

Невелика зміна способу постановки стопи на опору є джерелом специфіки подальших рухів інших сегментів тіла, яка визначає ефективність всієї взаємодії. Потрібно зазначити, що постановка ступні на опору, безсумнівно, відноситься до елементів техніки спринтерського бігу, що довільно регулюється і тренується [1; 35; 63]. За даними досліджень С. Караулова, М. Маліков, 2016 [24]: «Умова техніки виконання низького старту полягає у забезпеченні руху ЗЦМТ траєкторією, яка проходить через ЗЦМТ у прийнятому стартовому положенні спортсмена після команди «Увага». Дана парабола становить лінію, що виходить під кутом 45° від основи опори і в початковому руху ЗЦМТ цей кут напряму руху завжди залишається менше 45° . Розмір цієї різниці залежить від антропометричних особливостей соматотипу спортсмена». Крім того, максимальна швидкість лінійного переміщення по дистанції досягається під час співвідношення у біговому кроці більш високої тривалості польоту, ніж часу опори, що характеризується індексом активності, який відображає рівень кваліфікації спортсмена. Необхідні співвідношення виникають завдяки тому, що центри маси двох кінцівок здійснюють рухи по циклічній траєкторії та за певної швидкості її руху виникає підйомна сила, що забезпечує фазу польоту» [6; 19; 31; 47].

У підготовці спринтерів необхідно поступове збільшення обсягу спеціальних навантажень у процесі становлення спортсменів-спринтерів. Це дозволяє спортсменам адаптуватися до режиму тренувань та фізичного навантаження без загрози здоров'ю. Тривалість спортивної діяльності багато у чому залежить від раціонального використання потенціалу у процесі спортивного вдосконалення. Це все сприяє розподілу спеціалізованих тренувальних навантажень допустимої величини на різних етапах підготовки [17; 21; 32; 60]. Крім того, у тренувальному процесі спринтерів необхідно

враховувати взаємозв'язки між вправами та їх внеском у розвиток спеціальної підготовленості. Не завжди нарощування обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень у процесі підготовки спринтерів призводять до запланованого результату. Для спортивної практики важливим є визначення співвідношень між основними тренувальними засобами та спеціально-підготовчими вправами, а також їх застосування у навчально-тренувальному процесі не лише на окремих етапах підготовки, а й у річному циклі. Під час підготовки спринтерів, фахівці [22; 38; 54] рекомендують звертати увагу на проведення спеціалізованих впливів на організм спортсменів специфічними спеціально-підготовчими вправами, що мають прямий взаємозв'язок із змагальними вправами. Частота рухів є основним компонентом швидкісних якостей, які важко розвиваються та перебувають під дією генетичної програми. Встановлено, що пік максимального темпу рухів у дітей досягає свого найбільшого розвитку в двох вікових періодах - із 7 до 10 років та з 11 до 12 років, а далі суттєво погіршується, якщо немає тренувального впливу. Однак максимальна частота рухів у локальних швидкісних вправах з віком збільшується нерівномірно [1; 2; 54]. Максимальна частота рухів визначається швидкістю переходу рухових нервових центрів стану гальмування і назад, іншими словами, максимальна частота залежить від мобільності нервових процесів. Як показали дослідження, на швидкість, що виявляється у цілісних рухових діях, впливає [25; 37; 63]: 1) частота нервово-м'язової імпульсації; 2) швидкість переходу м'язів із фази напруження у фазу розслаблення; 3) темп чергування цих фаз; 4) ступінь включення у процес руху м'язових волокон, які швидко скорочуються, та їх синхронізація.

Максимальна частота бігових кроків є найбільш консервативним компонентом у своєму розвитку та вдосконаленні, що вимагає цільового формування на різних етапах онтогенезу (7-17 і більше років) тривалих, систематичних та ефективних тренувальних впливів спеціальної спрямованості. У підготовці спринтерів фізичні вправи необхідно підбирати так, щоб не порушувалася техніка виконання вправи, відповідно вдосконалення техніки бігу

має бути паралельно з розвитком рухових якостей. Таким чином, досягнення оптимальних результатів у спринтерському бігу пов'язане з високим рівнем розвитку спеціальної фізичної підготовки. Швидкісний біг сприяє розвитку цілого ряду необхідних якостей людини (рухових та особистісних), таких як сила волі, завзятість, наполегливість, швидкість, витривалість, гнучкість, координація, що обумовлено віковими характеристиками.

Провідною руховою якістю у підготовці спринтерів є швидкість, яка жорстко лімітована, тому важливо враховувати індивідуально-типологічні особливості спортсмена.

Велике значення для зростання спортивно-технічних результатів має також і техніка бігу, вдосконалення якої має йти у взаємозв'язку з розвитком відповідних якостей. У спеціальній підготовці провідне місце повинні зайняти спеціальні бігові вправи, а також спеціально-підготовчі вправи на силу, гнучкість, збільшення амплітуди рухів, рухливість у суглобах, а спеціальні вправи сприяють успішному оволодінню раціональної техніки бігу.

У студентів секції спринтерського бігу, у зв'язку з обмеженою кількістю навчально-тренувальних занять та стислими термінами підготовки до змагань, необхідно зосередитися на спеціальній фізичній підготовці, використовувати більш щільний аналіз техніки бігу, та зосередитися на постановці довжини кроку. А найефективнішою стратегією вдосконалення легкоатлетичних елементів у легкоатлетів-початківців виступає попередження появи помилок, а не їх виправлення, що передбачає застосування психологічних проявів, як самоаналіз рухової дії, фіксування уваги на розв'язання рухового завдання вправи, виконання завдань лише вдалим спробами.

Висновки до розділу 1

1. У закладах вищої освіти, актуальною є проблема мотивації рухової активності, у деяких студентів відзначається відсутність бажання та інтересу відвідувати заняття з фізичного виховання. Тому необхідно використовувати

диференційовані форми організації занять з урахуванням їх інтересів, а дієвим засобом формування фізичної культури особистості студентів закладів вищої освіти є заняття в спортивних секціях з різних видів спорту. Заняття у таких секціях сприяють всебічному розвитку рухових якостей, крім того, освоюється, удосконалюється техніка та тактика з обраного виду спорту, формуються навички успішного використання у різних умовах змагальної діяльності.

2. У процесі секційних занять із легкої атлетики студенти-початківці здобувають досить повні знання з рухової діяльності, набувають потрібних рухових умінь і навичок, а завдяки заняттям легкоатлетичним бігом можна поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними. Основними завданнями проведення занять з легкої атлетики є подальше зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та всебічній підготовці студентів. Під час виконання легкоатлетичних вправ зміцнюються майже всі групи м'язів тіла, розвивається швидкість, витривалість, також виховуються в процесі занять бігом вольові якості, виробляється вміння розраховувати свої сили, долати перешкоди.

3. Основним методом удосконалення швидкості у студентів-спринтерів є пробігання коротких відрізків з максимально граничною швидкістю. У прискореннях, бігу з ходу та зі старту швидкість рухів і швидкість бігу підвищуються поступово і доходять до максимуму. Проте одним бігом не можна вирішити завдання вдосконалення даної рухової якості. Вправи для розвитку швидкості необхідно підбирати так, щоб максимально швидкі рухи виконувалися м'язовими групами, які беруть активну участь в бігу, також існують інші вправи на розвиток швидкості, але головним є максимальний темп з великою амплітудою і свободою рухів, без затримки дихання.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел. Аналіз і узагальнення літературних джерел були проведені з метою визначення сучасних уявлень з досліджуваної проблеми й оптимізації основних напрямків її вирішення. Крім джерел загальнотеоретичного характеру [1; 2; 4; 6; 17], присвячених фізичній підготовці студентів, котрі займаються у спортивних секціях ЗВО, вивчалися і аналізувалися наукові статті [7; 13; 23; 30; 43] та методичні роботи [11; 12; 15; 45; 49] й інші матеріали. Визначалися особливості організації спортивної секції з легкої атлетики для студентів ЗВО, процес відбору студентів для формування збірних команд та їхня участь у змаганнях. Всього опрацьовано 65 джерел.

2.1.2. Педагогічне спостереження. Забезпечило можливість контролю за ходом та характером проведення педагогічного експерименту, за процесом розвитку рухових якостей у студентів, які спеціалізуються у спринтерському бігу. Для цього проводився поточний контроль фізичної підготовленості та контроль за функціональним станом студентів, у процесі реалізації секційної тренувальної роботи, здійснювалася корекція навчально-тренувального процесу на основі даних педагогічного спостереження.

Педагогічні спостереження відбувалися на всіх етапах дослідження, тренувального періоду, протягом 2022-2023 роки, у період із вересня 2022 по жовтень 2023 р., у Сумському державному університеті (спортивна секція з легкої атлетики).

2.1.3. Педагогічне тестування. Анкетування. У процесі дослідження використано анкету, що містить 16 запитань (додаток А). За допомогою цієї анкети визначалися такі аспекти: критерії відбору студентів до секції легкої атлетики; завдання, що стоять перед спортивною секцією у ЗВО; рівень змагань,

у яких беруть участь студенти секції легкої атлетики; проблеми організації та реалізації роботи спортивних секцій у ЗВО, тощо.

Аналіз документальних матеріалів (положення про спартакіади, протоколи студентських змагань, нормативна документація спортивних клубів ЗВО).

Тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів. У процесі дослідження оцінювалися швидкісні, швидкісно-силові якості, спеціальна та загальна витривалості [5; 9; 16; 18; 34].

Для оцінки швидкісних якостей, застосовувалися такі тести: біг 30 м; біг 30 м з ходу, біг 40 м з ходу, біг 60 м. Для оцінки рівня розвитку швидкісно-силових якостей використовувалися тести: біг на місці з високим підніманням стегна за 10 с, кількість разів, човниковий біг 3 x 10 м; стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця у стрибкову яму з піском (визначалася сумарна дальність стрибків).

Для оцінки спеціальної витривалості проведено тестування з бігу 100 і 300 м.

За допомогою бігу 600 і 1000 м оцінювали загальну витривалість.

Комп'ютерний комплекс для психофізіологічного тестування НС-ПсихоТест (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Психодіагностичний комплекс «НС-ПсихоТест»

Представлений комплекс визначає психофізіологічні особливості та психомоторні якості спортсменів:

- проста зорова-моторна реакція (ПЗМР), час зорово-моторної реакції, що характеризує швидкість проведення збудження по рефлекторній дузі (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Прилад для виміру простої зорово-моторної реакції

Дослідження ПЗМР є однією з найінформативніших методик оцінки сили нервових процесів;

- складна зорово-моторна реакція (СЗМР), час складної зорово-моторної реакції (реакція з переключенням уваги), що характеризує швидкість проведення збудження по рефлекторній дузі. Дослідження СЗМР є однією з найбільш інформативних методик оцінки сили та врівноваженості нервових процесів;

- тест «Визначення часу сенсомоторної реакції», оцінка часу сенсомоторної реакції, що полягає у подачі світлового сигналу, та необхідності якнайшвидше натиснути кнопку у нижній частині пульта. Час реакції вимірюється за допомогою таймера пульта шляхом обчислення різниці між часом початку подачі світлового стимулу та часом реакції на нього;

- тест «Реакція на об'єкт, який рухається (РОР)», використовується як фізіологічний тест для визначення рівня взаємовідносин процесів збудження та гальмування у корі головного мозку, як у стані відносного спокою, так і під впливом фізичного навантаження;

- «Теппінг-тест», використовується для визначення динаміки максимального темпу руху, що дозволяє визначити максимальну частоту рухів та властивості нервової системи (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Прилад для теппінг-тесту

Методи оцінки функціонального стану включали: проба «Генчі»; проба «Штанге», проба Мартіне-Крушельницького (20 присідань за 30 с, вимірюють ЧСС та АТ).

2.1.4. Педагогічний експеримент проходив з метою виявлення ефективності розроблених практичних рекомендацій для підготовки спринтерів-початківців, які займаються у спортивній секції з легкої атлетики. У педагогічному експерименті, брали участь $n=24$ спортсмени, віком 17-18 років і мали кваліфікацію III-II розрядів. Було сформовано експериментальну групу ЕГ ($n=12$) та контрольну групу КГ ($n=12$). ЕГ - займалася за розробленими практичними рекомендаціями, а КГ за традиційною програмою підготовки легкоатлетів-спринтерів спортивного клубу Сумського державного університету.

Лікарський контроль за випробовуваними і методико-біологічні дослідження проводились у науково-методичному центрі спортивної медицини СумДУ.

2.1.5. Методи математичної статистики. Всі данні у ході експериментального дослідження підлягали обробці з використанням загальновідомих методів [5; 27; 34; 50]. Математична обробка здійснювалась на персональному комп'ютері з використанням стандартних статистичних пакетів STATISTICA 6.0, що дозволяє визначити: середню величину, середнє квадратичне відхилення, помилку вибіркової середньої, достовірність відмінностей за t-Ст'юдентом, також використовувалися графічні методи.

Для первинної підготовки таблиць та проміжних розрахунків використовувався пакет Microsoft Excel.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися у рамках трьох послідовних та взаємопов'язаних етапів, що забезпечують наступність у плануванні, отриманні, обробці, інтерпретації та подання теоретичного та експериментального матеріалу.

1-й етап (вересень – грудень 2022 року), вивчення літературних джерел за темою магістерської роботи, з проблеми студентського спорту, організації секційної роботи з легкої атлетики ЗВО, особливостях підготовки спортсменів у процесі навчання, здійснювався аналіз методичних підходів до її вирішення, визначено об'єкт, предмет, мета, завдання та методи дослідження.

2-й етап (січень – травень 2023 року) – проводився педагогічний експеримент де брали участь 24 студенти-легкоатлети, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції. Експериментально виявлено особливості сенсомоторних реакцій, проаналізовано рівень фізичної підготовленості бігунів-спринтерів. Визначалися показники функціонального розвитку, загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

У цей період було проведено статистичний аналіз змагальних показників і показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості з метою визначення найбільш інформативних тестів для контролю підготовленості легкоатлетів-початківців. Проведено теоретико-методичне обґрунтування практичних рекомендацій, що спрямовані на багаторічну підготовку студентів-легкоатлетів, які займаються у секції з легкої атлетики спринтерським бігом у ЗВО.

3-й етап (червень – жовтень 2023 року), мав узагальнюючий характер, проведено педагогічний аналіз результатів, математичну та статистичну обробку отриманих матеріалів та їх узагальнення, систематизацію та інтерпретацію з формулюванням висновків, літературне оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ СЕКЦІЙ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ СТУДЕНТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Виявлення особливостей організації та роботи секцій з легкої атлетики

На даному етапі дослідження вирішувалося завдання визначення особливостей під час організації роботи спортивної секції з легкої атлетики у ЗВО. У процесі дослідження було проведено анкетне опитування студентів чотирьох ЗВО Сумської області (СумДУ, СНАУ, СумДПУ, ГНПУ). Результати свідчать, що у кожному з цих закладів функціонує спортивна секція легкої атлетики. Виявлено склад контингенту, який займаються у секції легкої атлетики: 30% - студенти, які раніше займалися легкою атлетикою у ДЮСШ та 70% - студенти-початківці, з яких 23% відібрані за результатами контрольних нормативів і 47% виявили особисте бажання займатися легкою атлетикою у ЗВО (рис. 3.1).

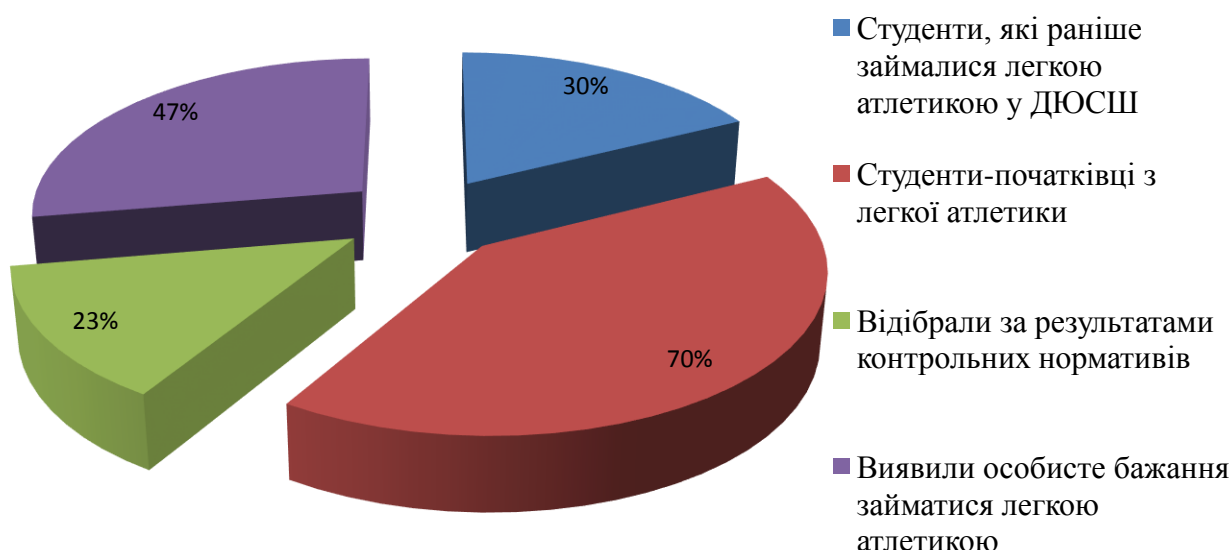


Рис. 3.1. Контингент студентів, які займаються легкою атлетикою у ЗВО Сумської області

Таким чином, виявлено, що особливістю контингенту студентів, які відвідують спортивні секції з легкої атлетики, є різний рівень спортивної кваліфікації (від початківців і до тих, хто займався легкою атлетикою), різний вихідний рівень фізичної підготовленості, що свідчить про необхідність диференційованого підходу у процесі планування та реалізації навчально-тренувального процесу. Специфікою контингенту студентів, які займаються у секції з легкої атлетики, є наявність 70% початківців із цього виду спорту та наявність спортсменів-розрядників, які входять до складу збірних команд ЗВО, та продовжують заняття у тренерів ДЮСШ.

У ході анкетного опитування з'ясували, що, перед спортивною секцією ЗВО стоять такі завдання.

1. Підготовка студентів до виступів у студентських змаганнях.
2. Формування потреби у студентів здоровому способі життя.
3. Підвищення рівня фізичної та розумової працездатності студентів.
4. Розвиток масового спорту у ЗВО.

Такі завдання співвідносяться і з даними навчальної програми «Легка атлетика» у ЗВО, що відповідає законодавчим, інструктивним та програмним документам, та визначає основну спрямованість, обсяг та зміст навчальних занять у вищій школі. Метою освоєння навчальної програми «Фізичне виховання» у ЗВО є формування фізичної культури особистості та здатності свідомого цілеспрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту та туризму для формування, зміцнення та збереження здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності [43].

Також анкетне опитування викладачів та аналіз положень про змагання показало, що студенти, які займаються у секції легкої атлетики, беруть участь не лише у змаганнях свого освітнього закладу, а також у змаганнях серед ЗВО Сумської області, Всеукраїнських змаганнях. Студентам, які займаються легкою атлетикою необхідно протягом навчального року виступити у 5-6 обов'язкових офіційних студентських змаганнях.

Аналіз протоколів змагань дозволив виявити, що студенти, які відвідують секцію, виступають найчастіше у двох видах, у яких вони спеціалізуються, а також найкращі легкоатлети задіяні в одній із легкоатлетичних естафет (4 x 100 м або 4 x 400 м). Крім того, цим спортсменам, незалежно від обраної спеціалізації, необхідно ще виступити у таких змаганнях, як легкоатлетичний крос (1000 м – дівчата та 2000 м – юнаки). Таким чином, студенти секції з легкої атлетики, доводиться виступати у 3-5 різних видах легкої атлетики, а спеціалізуються вони лише у 1 чи 2 видах. Таким чином, однією з особливостей секційної роботи, яку необхідно враховувати у процесі фізичної підготовки, є підготовка студента до успішного виступу на змаганнях у кількох різних видах легкої атлетики.

Для вирішення завдання визначення специфіки секції з легкої атлетики у ЗВО, проаналізовано протоколи студентських змагань за останні 2 роки. Докладний аналіз протоколів студентських змагань свідчить про те, що 50% студентів показували результати на рівні III розряду, 40% - на рівні II розряду та лише 10% студентів показували результати у межах I розряду (рис. 3.2). Під час аналізу протоколів розглядалися як студенти, які займаються у студентській секції, так і студенти, які продовжують займатися у ДЮСШ.

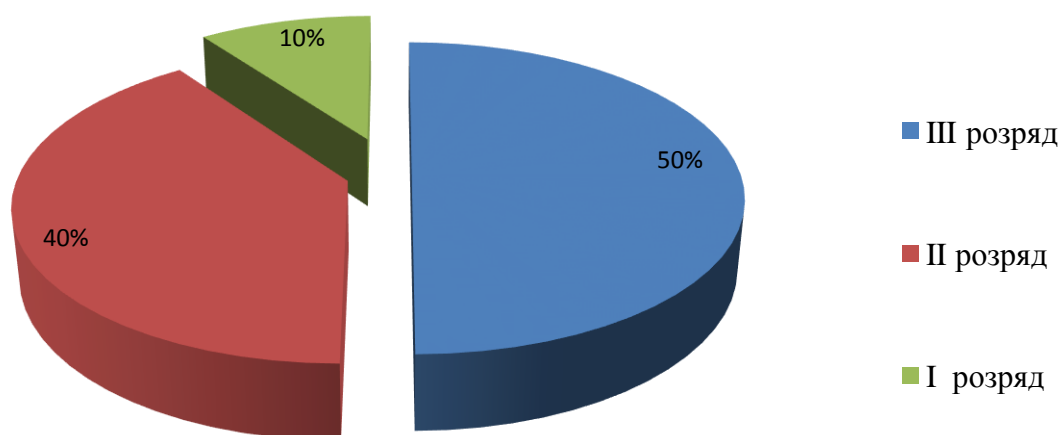


Рис. 3.2. Спортивні розряди на змаганнях із легкої атлетики, студентів закладів вищої освіти Сумської області, %

Також аналіз протоколів засвідчує, що 70% студентів ЗВО області беруть участь у бігу на короткі дистанції, 27% - на середні дистанції та 3% беруть участь у стрибках у довжину (рис. 3.3).

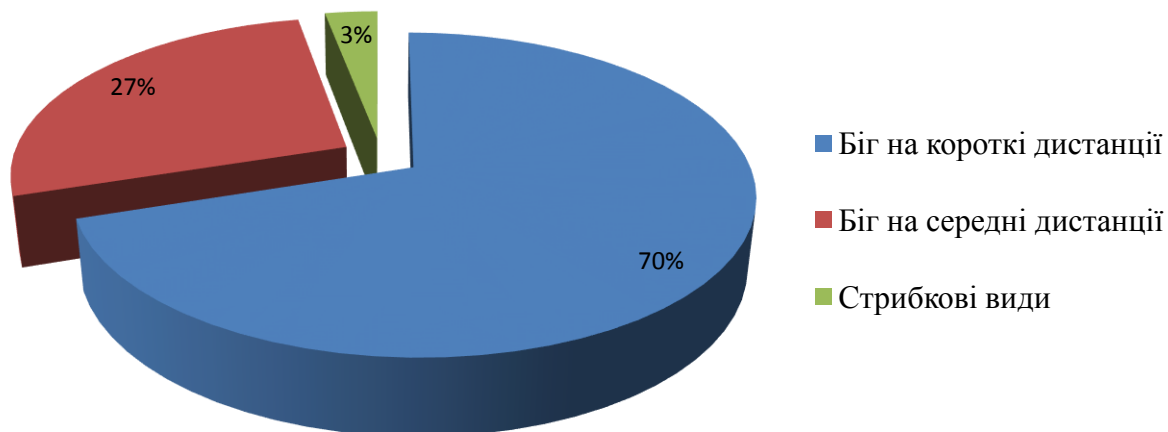


Рис. 3.3. Види легкої атлетики, у яких виступають студенти закладів вищої освіти Сумської області, %

Аналіз протоколів виступу збірних команд ЗВО Сумської області на обласних змаганнях з легкої атлетики показав, що у кожній команді є студенти, які займаються у ДЮСШ та студенти, які займаються у спортивній секції ЗВО (рис. 3.4).

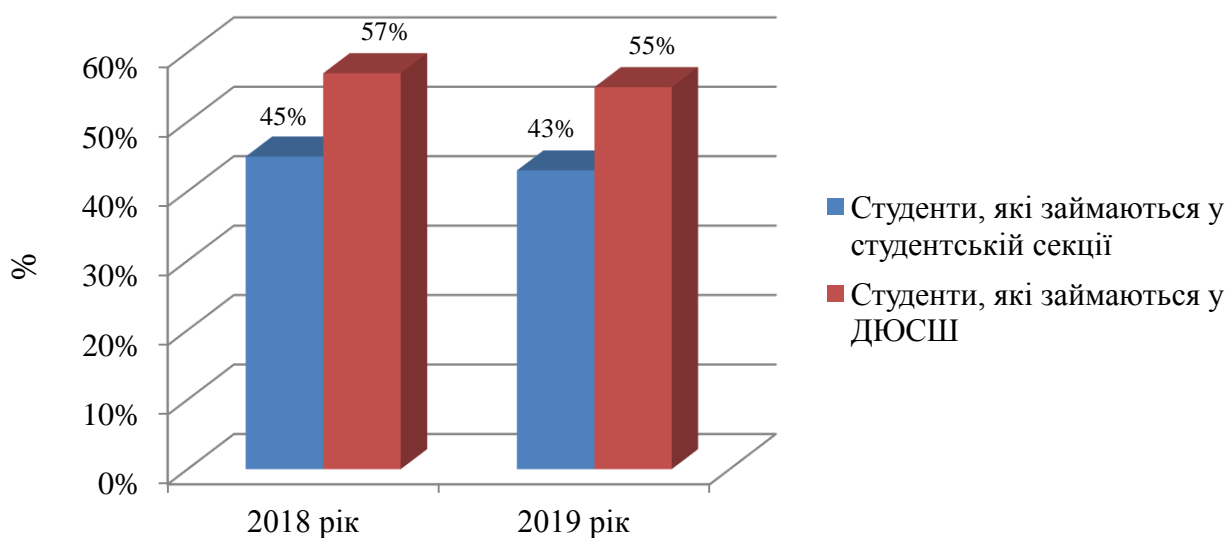


Рис. 3.4. Склад контингенту студентів на обласних змаганнях з легкої атлетики, %

Однак, отримані дані свідчать про те, що у ЗВО спостерігаються значні кількісні відмінності студентів, які виступають на змаганнях, які займаються у студентській секції у позанавчальний час та у ДЮСШ (виявлено велику відсоткову розбіжність серед 4-х ЗВО). Наприклад, аналіз протоколів студентських змагань показав, що команда СНАУ складається на 61% студентів, які займаються у секції легкої атлетики, а у команді СумДУ навпаки 60% команди – це студенти, які є чинними спортсменами і займаються у ДЮСШ (рис. 3.5).

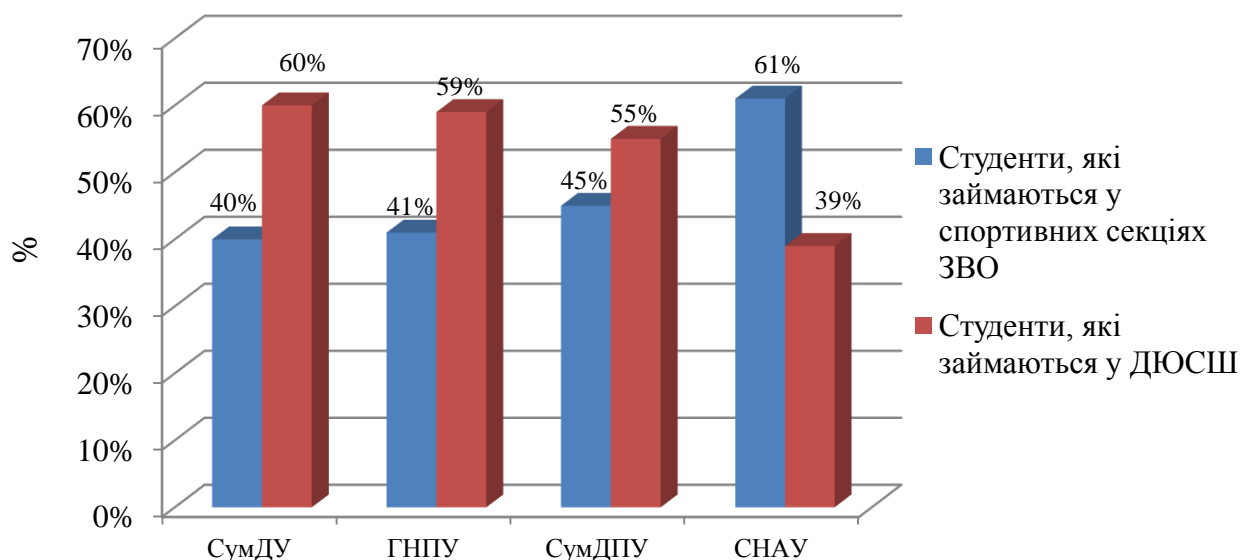


Рис. 3.5. Співвідношення студентів ЗВО Сумської області, які займаються у студентській секції та у ДЮСШ, %

Враховуючи вищесказане, можна відзначити, що у тих ЗВО, де навчається невелика кількість студентів, які займаються у ДЮСШ, складно комплектувати конкурентоспроможну збірну команду для участі у студентських змаганнях із різних видів легкої атлетики.

Таким чином, основні складності реалізації роботи секції ЗВО з легкої атлетики пов'язані з неоднаковими вихідними рівнями фізичної підготовки студентів та обмеженим часом для підготовки до змагань, з необхідністю брати участь ще у тих видах легкої атлетики, у яких студенти не спеціалізуються, а також з лімітованою кількістю тренувальних занять на тиждень.

3.2. Показники фізичної підготовленості легкоатлетів-початківців зі спринтерського бігу

У процесі дослідження проведено оцінку загальної та спеціальної фізичної підготовленості, які займаються у секції легкої атлетики, і які спеціалізуються у спринтерському бігу. Оцінювалися швидкісні, швидкісно-силові якості та здатність до витривалості. До вивчених показників входить частина контрольних випробувань, які необхідно студентам у рамках нормативних вимог навчальної програми спортивної секції з легкої атлетики. Отримані результати тестування порівнювалися з нормативним значенням ДЮСШ для II розряду, оцінки рухових якостей для легкоатлетів, які спеціалізуються з бігу на короткі дистанції, взятими як орієнтир, найближчий за рівнем для досліджуваної категорії спортсменів. На початковому рівні у студентів, які прийшли займатися у секцію легкої атлетики, середній результат у бігу на 60 м у юнаків відповідає рівню II розряду.

Аналіз отриманих даних дозволив виявити достовірні відмінності за більшістю досліджуваних показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості між результатами тестування студентів та нормативами для II розряду. Проте, ступінь виразності відмінностей за різними показниками неоднакова, у більшості тестів значення показника у студентів нижчі, ніж нормативні значення, що відповідають рівню II розряду.

Для оцінки швидкісних якостей у студентів, які спеціалізуються у спринтерському бігу, було проведено тестування у бігу на 30 м, бігу на 30 м з ходу, бігу на 40 м з ходу, бігу на 60 м. Швидко-силові якості оцінювалися наступними тестами: бігом на місці з високим підніманням стегна за 10 (с) у максимальному темпі; човниковим бігом 3 x 10 м; стрибком у довжину з місця; потрійним стрибком. Для оцінки спеціальної витривалості було проведено тестування у бігу на 100 м та 300 м. Витривалість тестувалася бігом 600 м і 1000 м.

Результати тестів, що визначають рівень швидкісних показників спеціальної фізичної підготовленості студентів (рис. 3.6), дозволили виявити

наявність достовірних відмінностей результатів студентів щодо нормативів II розряду.

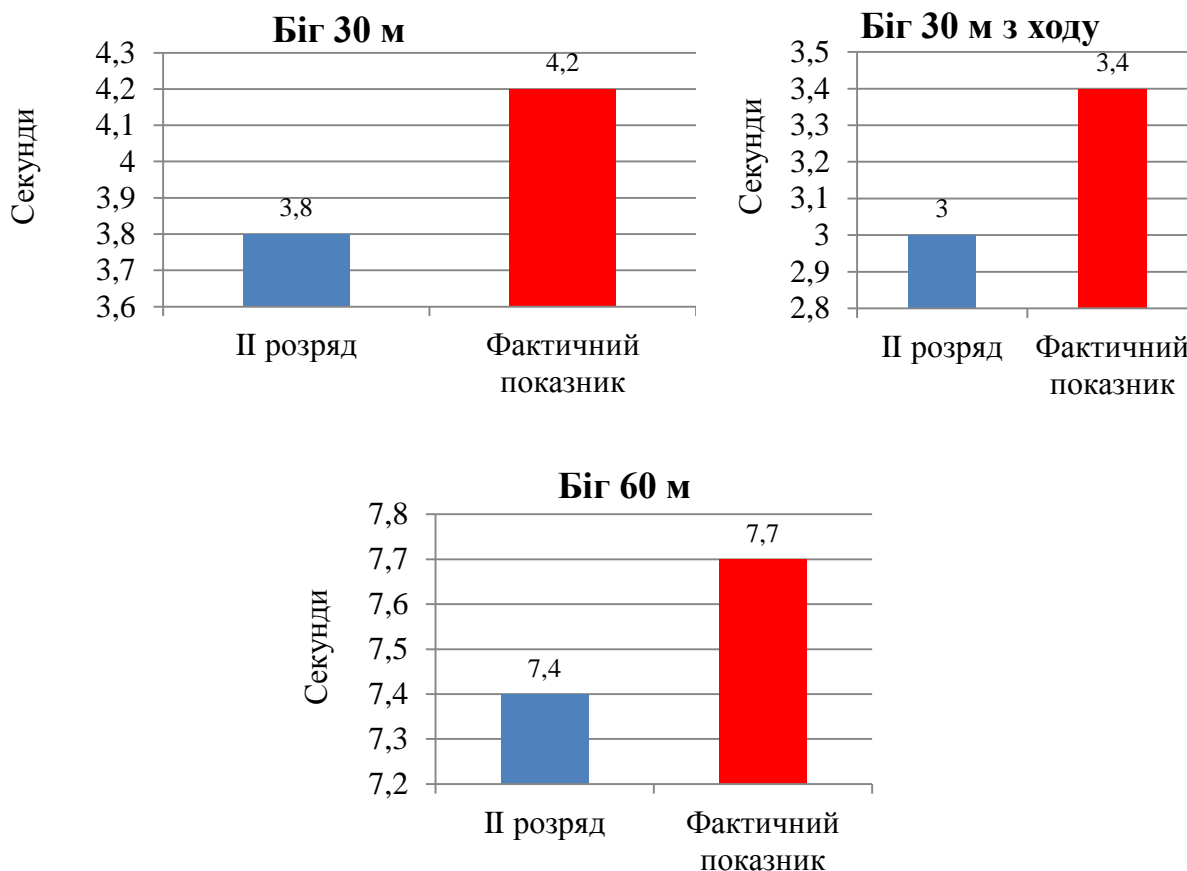


Рис. 3.6. Порівняння показників швидкісних якостей легкоатлетів-початківців спринтерського бігу з нормативним показником II розряду

У бігу на 30 м, 30 м з ходу, 60 м у легкоатлетів-початківців, які займаються у секції, показники нижче, ніж нормативні значення, відповідно рівня II розряду. Таким чином, під час аналізу швидкісних якостей у студентів за більшістю показників виявлено наявність достовірних відмінностей ($p \leq 0,05$) у результатах щодо нормативів II розряду для бігунів на короткі дистанції. Середній показник швидкісних якостей нижче за нормативне значення становив - 13,3%. Найбільш виражене відставання показників студентів щодо нормативних значень для бігунів II розряду виявлено у бігу на 30 м з ходу - 11,4%. Під час оцінки швидкісних якостей спостерігається висока відмінність показників усередині групи, про що свідчать значення коефіцієнта варіації у межах $r=0,9114$.

Для оцінки швидко-силових показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів ЗВО, які займаються у секції легкої атлетики, було проведено тестування у бігу на місці з високим підніманням стегна за 10 с у максимальному темпі, човниковому бігу 3 x 10 м, стрибка у довжину з місця, потрійного стрибка з місця.

Оцінюючи швидко-силові якості (рис. 3.7) у показниках, що порівнювалися з нормативними значеннями II розряду, виявлено наявність достовірних відмінностей ($p \leq 0,05$).

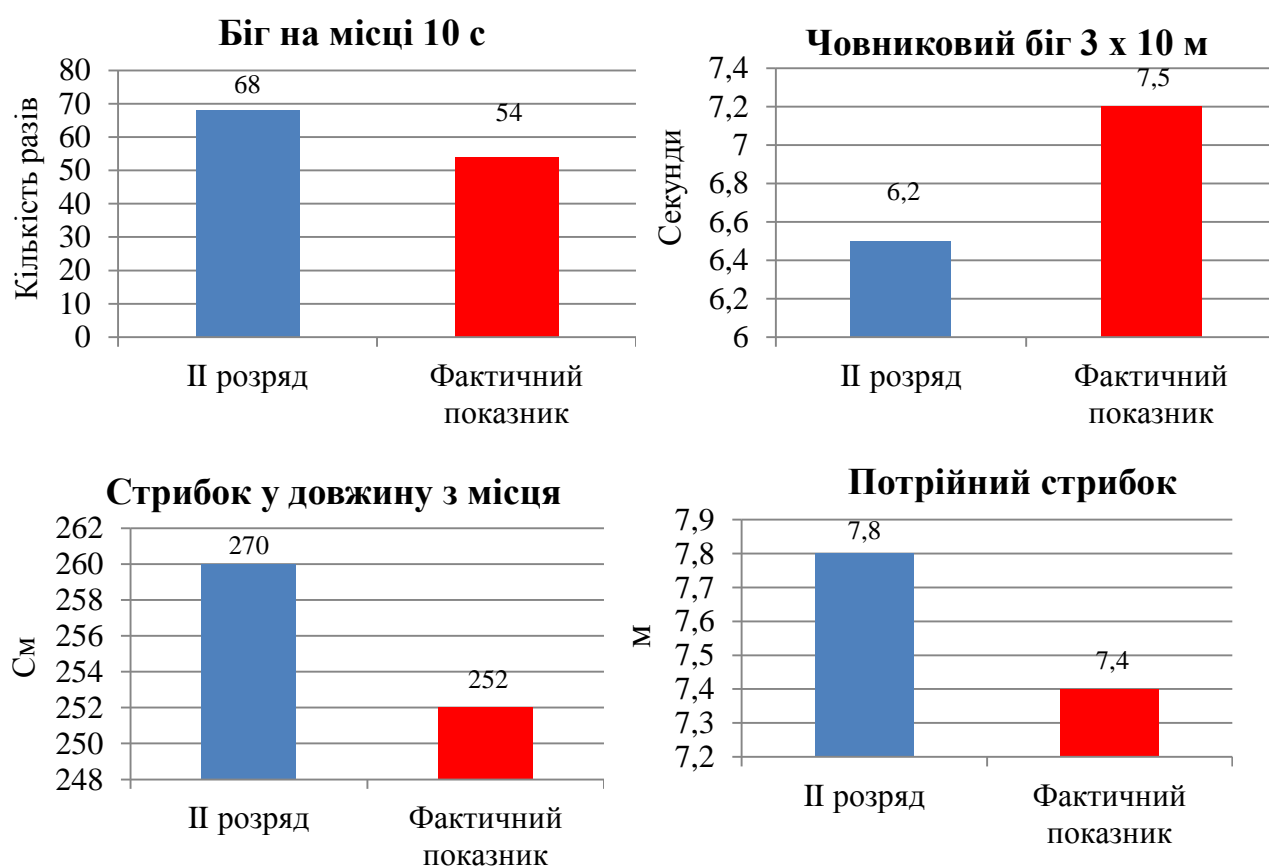


Рис. 3.7. Порівняння показників швидко-силових якостей легкоатлетів-початківців спринтерського бігу з нормативним показником II розряду

Відставання від нормативних значень коливається у межах 11%, найбільш виражене відставання у показниках у бігу на місці з високим підніманням стегна за 10 с у максимальному темпі – 27,2 % та у човниковому бігу 3x10 м – 18,3 %. У потрійному стрибку у студентів показані результати знаходяться у межах

допустимої норми щодо тих результатів, що відповідають нормативу II розряду для бігунів на короткі дистанції.

Рівень швидкісної витривалості та спеціальної фізичної підготовленості у студентів оцінювався тестуванням з бігу 100 і 300 м (рис. 3.8).

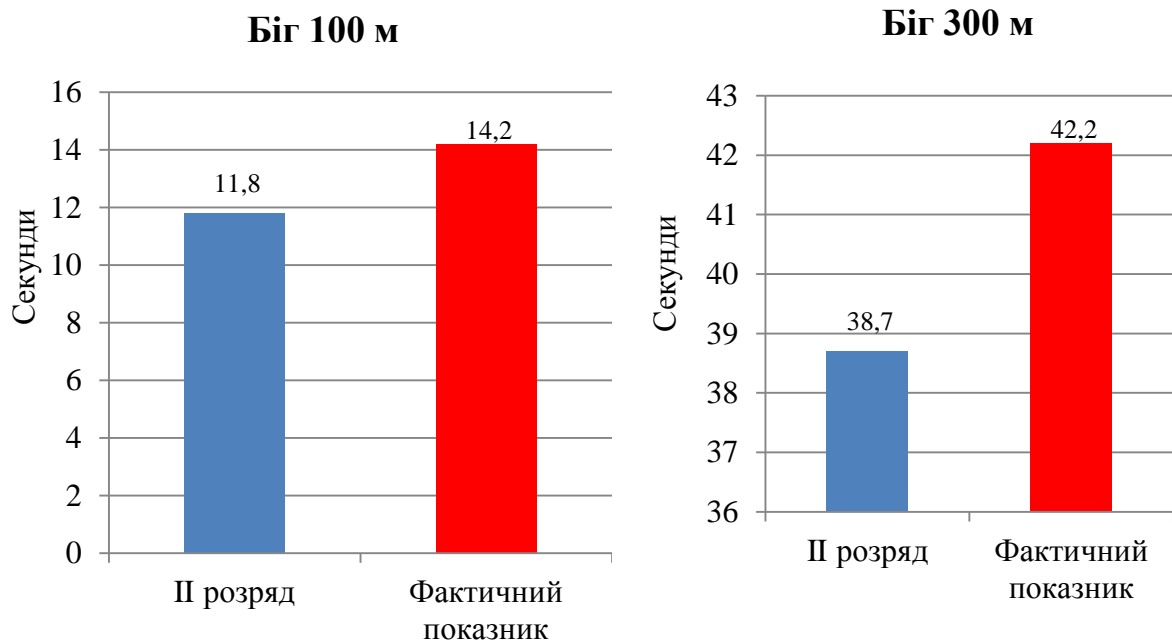


Рис. 3.8. Порівняння показників швидкісної витривалості легкоатлетів-початківців спринтерського бігу з нормативним показником II розряду

Під час оцінки швидкісної витривалості у показниках у бігу на 100 м та 300 м, які порівнювалися з нормативним значенням для II розряду, виявлено наявність достовірних відмінностей ($p \leq 0,05$). Відставання середньогрупового результату у бігу на 300 м гірше на 8,6% щодо тих результатів, що відповідають нормам II розряду бігунів на короткі дистанції, а в бігу 100 м відставання від нормативного значення виражене більше і становить 38%.

Рівень витривалості у студентів, які займаються у спортивній секції з легкої атлетики, оцінювався бігом 600 і 1000 м (табл. 3.1). Аналіз показників у бігу 600 м та 1000 м показав, що у студентів результати достовірно нижчі за нормативні значення, що відповідають рівню II розряду. У студентів відставання середньогрупового результату від нормативних значень у бігу на 600 і 1000 м на

14%. Як і у інших показниках під час оцінки витривалості, у студентів спостерігається велика розбіжність даних показників усередині групи.

Таблиця 3.1

**Порівняння показників витривалості (біг 600 м, 1000 м)
легкоатлетів-початківців з спринтерського бігу
за нормативним значеннями II розряду**

Значення	600 м, хв., с	1000 м, хв., с
Нормативне значення для II розряду	1.33,5	2.49,0
Фактичний показник	1.42,0±3,5	3.10,0±7,5

Таким чином, аналіз рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості легкоатлетів-початківців студентської секції спринтерського бігу порівняно з нормативними значеннями для II розряду дозволив виявити достовірно нижчі значення результатів тестування у більшості показників ($p \leq 0,05$). Відставання результатів у показниках загальної та спеціальної фізичної підготовленості щодо нормативних значень для II розряду менш виражене. За окремими показниками швидкісних та швидкісно-силових якостей результати знаходяться у межах допустимої норми щодо нормативного значення для бігунів на короткі дистанції.

У легкоатлетів-початківців студентської секції спостерігається велика розбіжність показників швидкісних, швидкісно-силових якостей, швидкісної та загальної витривалості усередині групи, що свідчить про неоднорідність вихідного рівня фізичної підготовки, що необхідно враховувати у процесі тренувальних занять. Виявлені особливості говорять про необхідність розробки нормативних критеріїв оцінки фізичної підготовленості студентів, які займаються у секції, тому що оцінювати за нормативними критеріями II розряду не доцільно, оскільки рівень студентів у деяких вправах вище.

Висновки до розділу 3

1. Встановлено, що у процесі підготовки легкоатлетів-початківців, які займаються спринтерським бігом, зустрічаються з такими особливостями, як відсутність змагального досвіду, короткі терміни підготовки до участі у змаганнях, необхідність забезпечення участі у 2–3 видах легкої атлетики для представництва та конкурентоспроможності ЗВО на змаганнях, обмежений режим тренувань пов'язаний з високим навчальним навантаженням, регулюванням часу занять у спортивній секції. Виникає необхідність вираховування неоднорідного складу групи з вихідним рівнем фізичної підготовки студентів, що свідчить про необхідність диференційованого підходу у процесі планування та реалізації навчально-тренувального процесу.

Виступи збірних команд ЗВО на змаганнях із легкої атлетики свідчать, що у кожній команді є студенти-легкоатлети, які займаються у ДЮСШ та студенти, які займаються у спортивній секції ЗВО, 50% студентів-початківців показують результати на рівні III розряду, 40% на рівні II розряду та лише 10% студентів результати у межах I розряду.

2. Аналіз фізичної підготовленості виявив показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості за нормативами для II розряду. Для оцінки швидкісних якостей у студентів, які спеціалізуються у спринтерському бігу, було проведено тестування у бігу 30 м, бігу 30 м з ходу, бігу 40 м з ходу, бігу 60 м. Швидко-силові якості оцінювалися наступними тестами: бігом на місці з високим підніманням стегна за 10 с у максимальному темпі; човниковий біг 3 x 10 м; стрибок у довжину з місця; потрійний стрибок. Для оцінки спеціальної витривалості проведено тестування у бігу на 100 м та 300 м. Витривалість тестувалася бігом 600 м і 1000 м. Отримані дані виявили, що за більшістю досліджуваних показників результати тестування студентів та нормативами для II розряду неоднакова, у більшості тестів значення показника у студентів нижчі. За окремими показниками швидкісних та швидко-силових якостей результати знаходяться у межах допустимої норми щодо нормативного значення для бігунів на короткі дистанції.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Для перевірки ефективності розроблених практичних рекомендацій спрямованих на підготовку легкоатлетів-початківців, які займаються спринтерським бігом, було організовано та проведено педагогічний експеримент. Студенти-легкоатлети ЕГ - займалася за розробленими практичними рекомендаціям, а до КГ входили студенти, які займалися у спортивній секції з легкої атлетики ЗВО, та спеціалізувалися спринтерським бігом. У (табл. 4.1) наведено порівняльний аналіз методики підготовки легкоатлетів-початківців студентської секції у ЕГ та КГ.

Таблиця 4.1

Порівняльний аналіз підготовки легкоатлетів-початківців студентської секції ЕГ та КГ

Показники	ЕГ	КГ
Етап відбору до секції	Використовувалися контрольні нормативи, вираховування індивідуально-типологічних та психомоторних якостей.	Використовували контрольні нормативи
Розмежування тренувального навантаження	Використовувалася поетапна підготовка, розрахована на чотирьохрічний період.	Відсутні розмежування у параметрах тренувального навантаження залежно від року занять
Засоби та параметри навантаження	Використовувалося співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовленості 20 : 80% у середньому на три роки	Не зазначено співвідношення загальних та спеціальних засобів фізичної підготовки
Розділ вдосконалення та корекції техніки бігу	Використовувався метод багаторазових повторень над технікою, а також аналіз техніки з використанням технічних засобів контролю, самоконтролю.	Використовували метод багаторазових повторень над технікою
Контролюючий етап	Використовувався побудову індивідуального профілю для визначення показників, що відстають.	Студентів оцінювали лише за результатом змагання
Змагальна підготовка	Використовували змагання як базовий засіб підготовки, застосовувалося поетапне збільшення кількості змагань	Брали участь лише у 3-4 офіційних змаганнях

Результати тестування, проведеного до педагогічного експерименту та після його закінчення, дозволили виявити достовірне збільшення ($p \leq 0,05$) більшості показників рівня розвитку фізичної підготовленості у студентів ЕГ.

Було виявлено достовірне поліпшення показника рівня швидкісних якостей спеціальної фізичної підготовленості у студентів ЕГ щодо студентів КГ у бігу на 30 м, у бігу на 30 м з ходу, у бігу на 60 м (рис. 4.1).

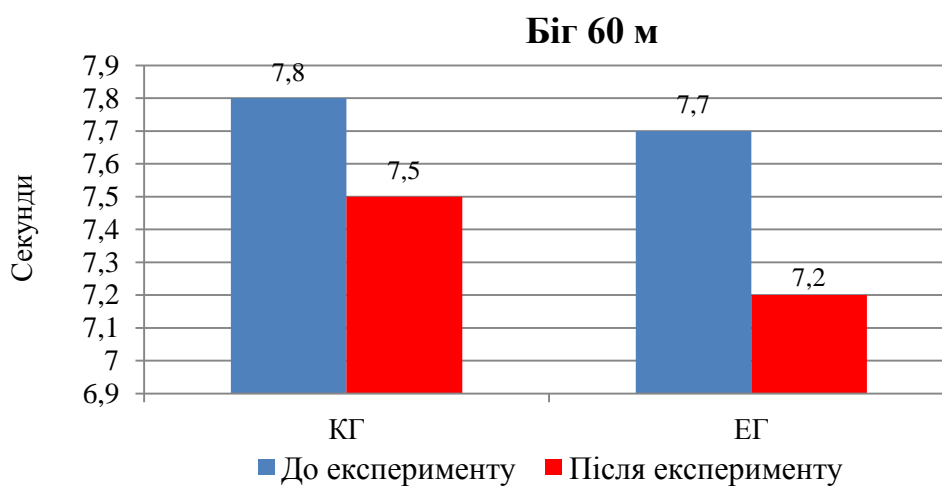
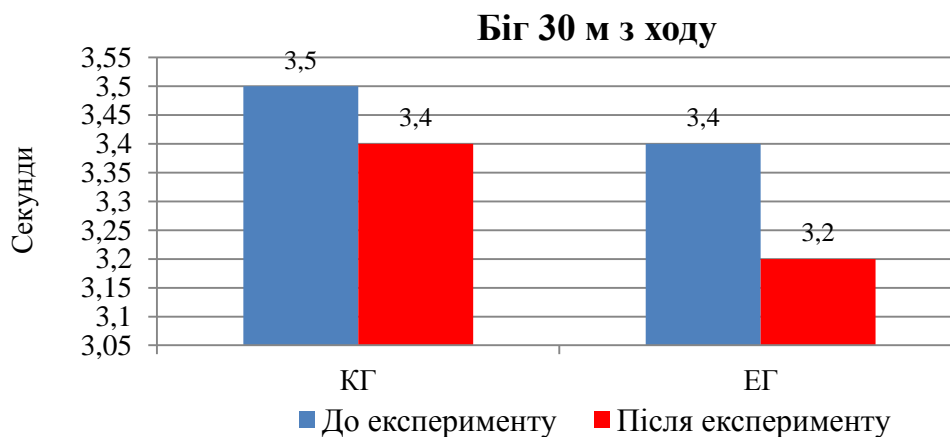
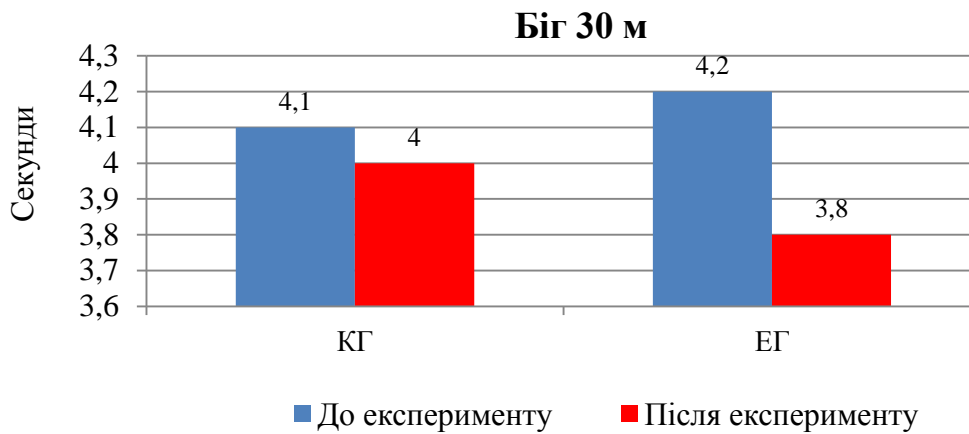


Рис. 4.1. Показники швидкісних якостей студентів-легкоатлетів ЕГ та КГ

Темпи приросту за даними показниками у ЕГ – 10%. Найбільш виражені прирости у студентів ЕГ у показниках у бігу з ходу на 30 м. У студентів КГ спостерігається незначне покращення результатів у швидкісних здібностях – 4,7%. Найбільш виражене покращення показників у студентів КГ відзначено у бігу

на 30 м з ходу 4,7%. Також за даними показниками швидкісних якостей у студентів ЕГ знизилась внутрішньогрупова різниця.

За результатами тестів швидкісно-силових якостей загальної та спеціальної фізичної підготовленості (рис. 4.2) у бігу на місці з високим підніманням стегна за 10 (с) у максимальному темпі; у човниковому бігу 3 x 10 м; у стрибку у довжину з місця; у потрійному стрибку з достовірністю свідчать про суттєвий приріст показника у ЕГ - 15%.

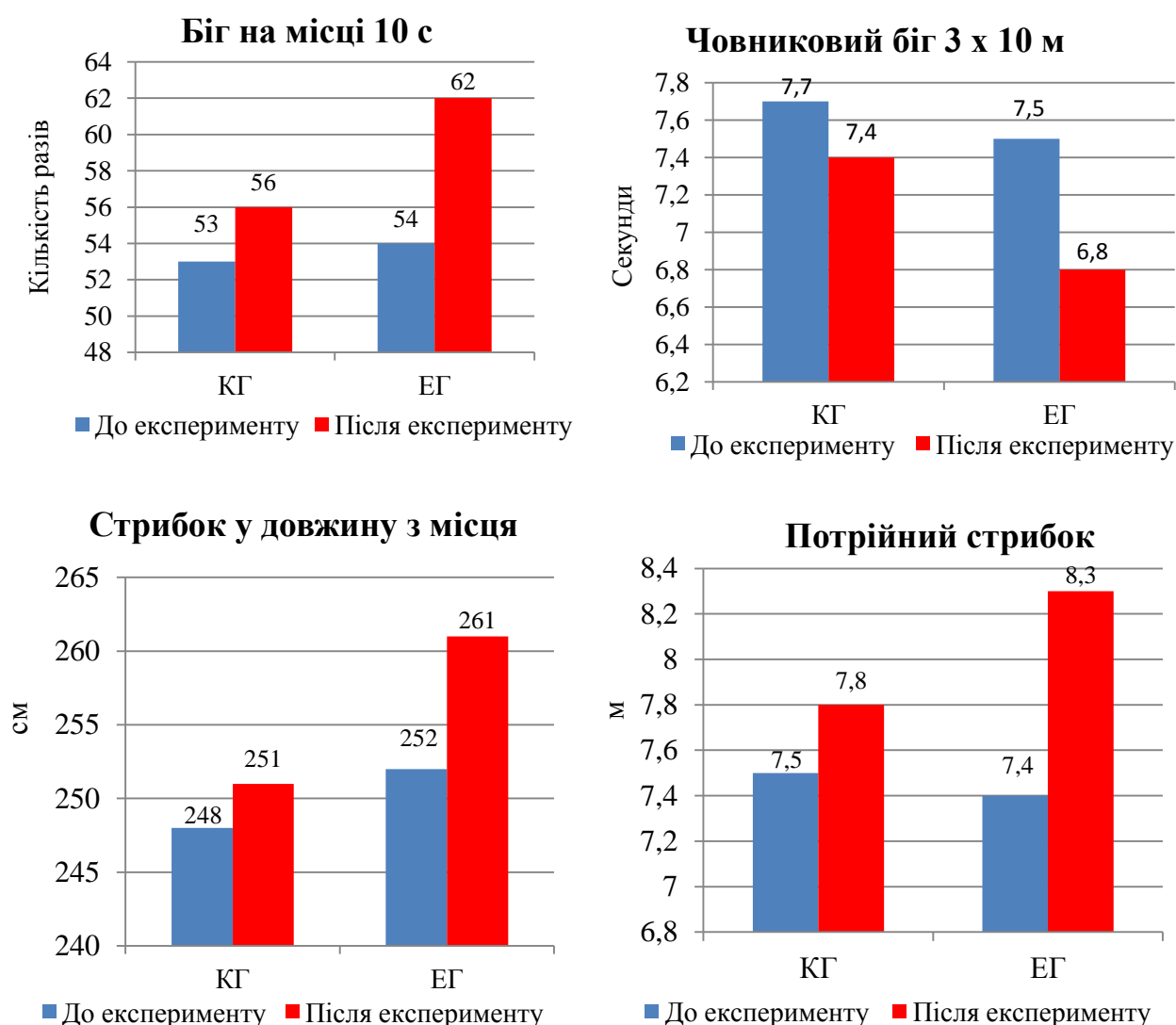


Рис. 4.2. Показники швидкісно-силових якостей легкоатлетів ЕГ та КГ

Найбільш виражені прирости відзначені за показниками у бігу на місці з високим підніманням стегна за 10 с – 15 %, що підтверджує ефективність застосування розроблених практичних рекомендацій, які направлені на підготовку легкоатлетів-початківців, які займаються у студентській секції

спринтерського бігу. У студентів КГ достовірно покращилися показники у бігу на місці з високим підніманням стегна за 10 с, у максимальному темпі – 9 % та стрибку у довжину з місця – 8,3 %, у потрійному стрибку покращився результат на - 7,6%. Окрім підвищення рівня швидкісних та швидкісно-силових якостей студентів ЕГ, у ході педагогічного експерименту відбулося також покращення показників швидкісної витривалості (рис. 4.3). Для оцінки швидкісної витривалості було проведено тестування у бігу на 100 м та 300 м. Показники швидкісної витривалості у ЕГ на – 12,8 %. У студентів КГ спостерігається прирости у показниках швидкісної витривалості – 5,8 %, а найбільш виражений приріст відзначений з бігу 100 м – 4,7 %, також із бігу 300 м - 5,8%.

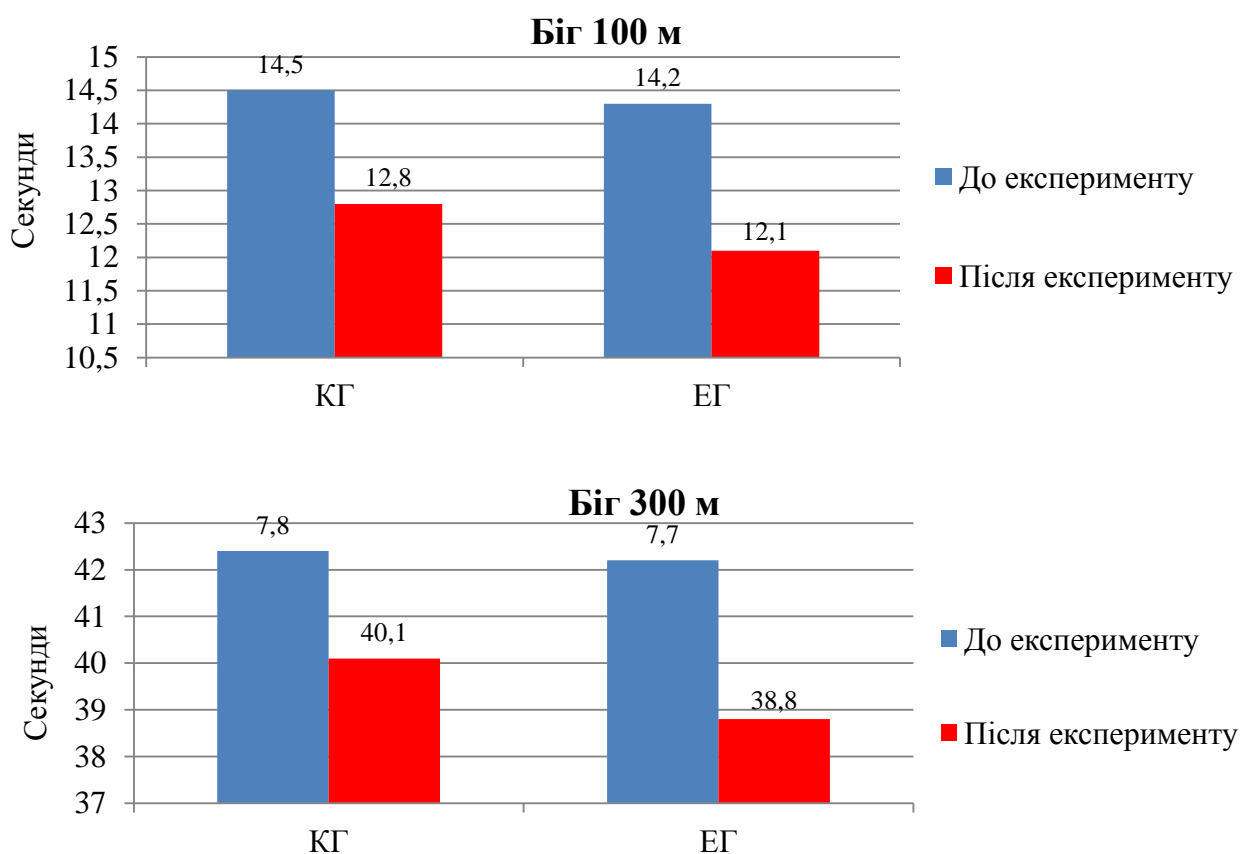


Рис. 4.3. Показники швидкісної-витривалості студентів-легкоатлетів ЕГ та КГ

За результатами тестів із бігу 600 м та бігу 1000 м, що оцінювався розвиток витривалості у студентів ЕГ також виявлено позитивну динаміку у ході проведення педагогічного експерименту (табл. 4.2). Отримані за даними тестами результати з достовірністю ($p \leq 0,05$) свідчать про приріст цих показників у ЕГ,

показники загальної витривалості покращилися у бігу 600 м – 6,5% та у бігу 1000 м – 8,6%. У студентів КГ статистично достовірних змін у цих показниках не виявлено, приріст результатів становив – 3,7 % ($p \geq 0,05$).

Таблиця 4.2

Показник загальної витривалості студентів-легкоатлетів КГ та ЕГ

Значення	600 м, хв., с		1000 м, хв., с	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
До експерименту	1.43,5±2,7	1.42,0±2,0	3.11,0±7,8	3.10,0±7,5
Після експерименту	1.39,1±2,1	1.37,0±1,3	3.06,0±3,3	3.01±3,5

У ході педагогічного експерименту крім показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості у студентів, які займаються спринтерським бігом, оцінювалися зміни психомоторних показників. Адже відомо, що рівень підвищення цих якостей робить внесок у результативність змагань із легкої атлетики. Результати часу простої сенсомоторної реакції на світло рукою (рис. 4.4) та ногою (рис. 4.5), час реакції на звук рукою (рис. 4.6) та ногою (рис. 4.7) у студентів ЕГ у ході педагогічного експерименту достовірно покращилися ($p \leq 0,05$).

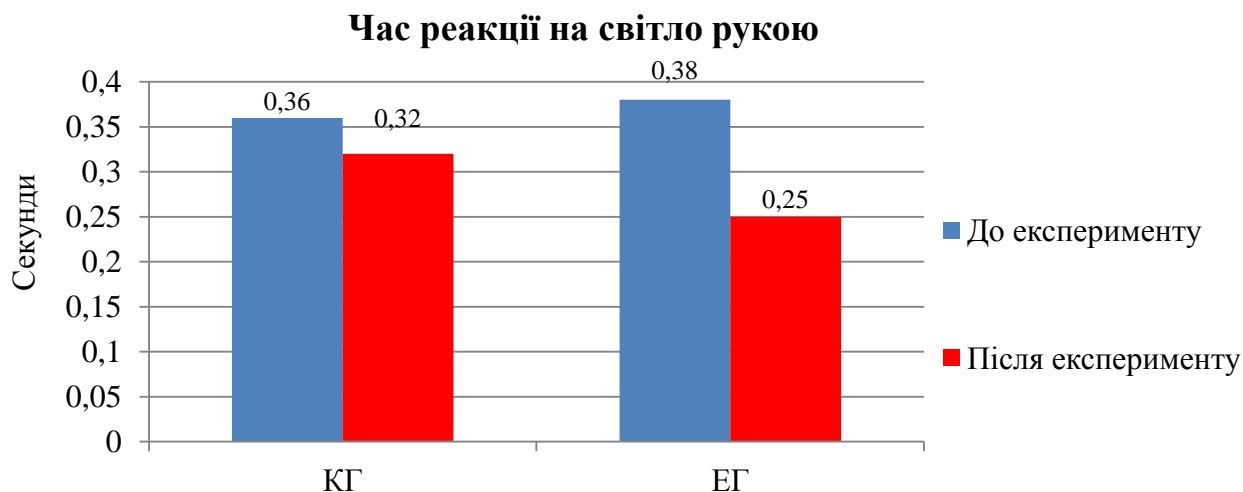


Рис. 4.4. Динаміка простої сенсомоторної реакції на світло рукою у студентів-легкоатлетів ЕГ та КГ

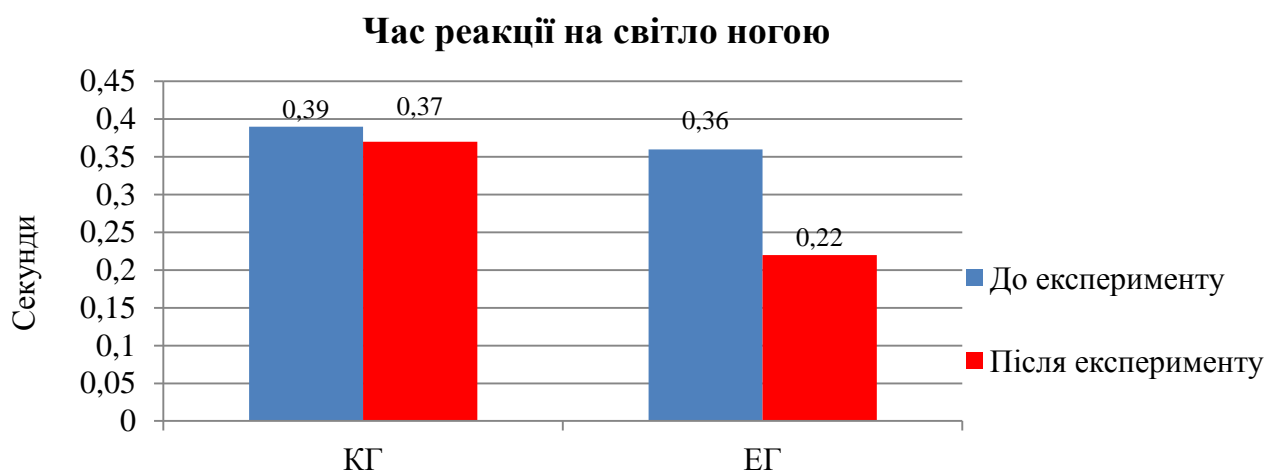


Рис. 4.5. Динаміка простої сенсомоторної реакції на світло ногою у студентів-легкоатлетів ЕГ та КГ

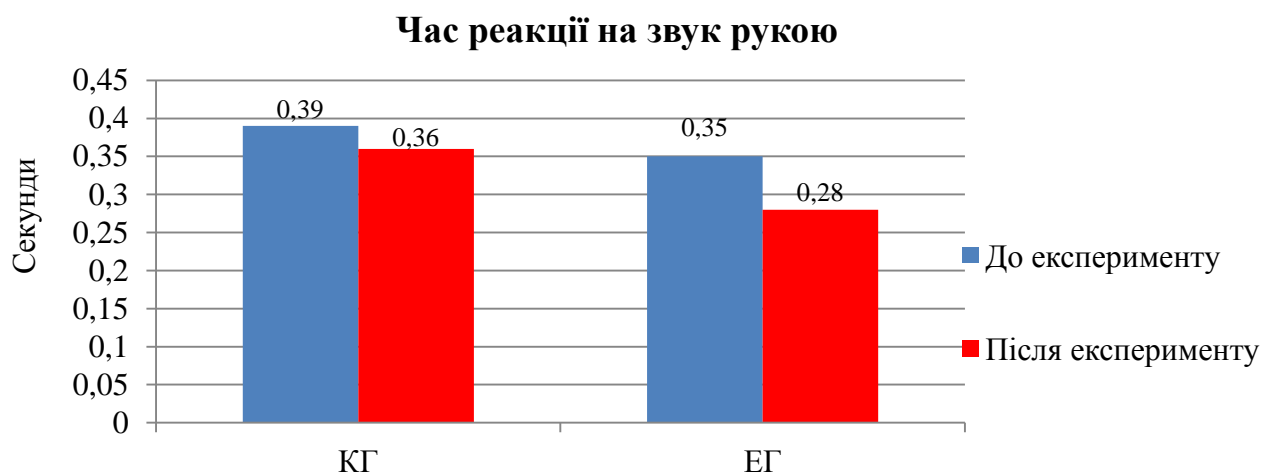


Рис. 4.6. Динаміка простої сенсомоторної реакції на звук рукою у студентів-легкоатлетів ЕГ та КГ

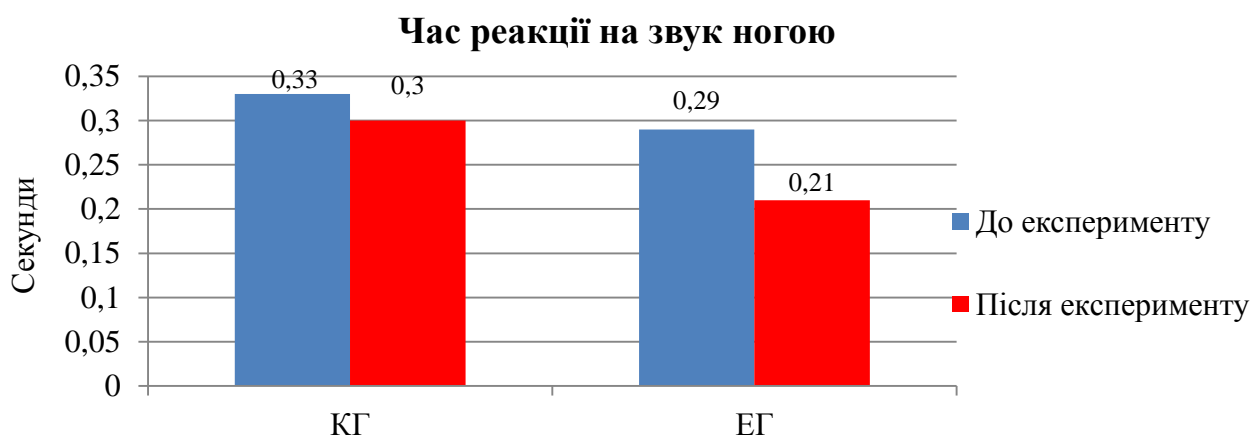


Рис. 4.7. Динаміка простої сенсомоторної реакції на звук ногою у студентів-легкоатлетів ЕГ та КГ

У ЕГ час реакції на світло рукою покращився на 44%, на світло ногою – 59 % і на звук ногою - 38%, дані показники оцінюються, як високі у межах нормативного значення, а показник часу реакції на звук рукою покращився на 25 % і оцінюється як середній у межах норми. У КГ час реакції на звук рукою покращився на 8,3% і на звук ногою – 6,1%, дані показники оцінені як середні у межах норми. Отримані відмінності у ЕГ та КГ обумовлені особливостями розроблених практичних рекомендацій, значну частину яких становили вправи, спрямовані на відпрацювання частоти руху ніг, точності збільшення довжини кроку.

У процесі дослідження показник часу реакції на об'єкт, що рухається, у студентів ЕГ достовірно покращився ($p \leq 0,05$), (рис. 4.8). У ЕГ показник ROR досяг високого рівня у межах нормативного значення і становить 0,03 с. У КГ показник ROR оцінюється як нижче середнього.

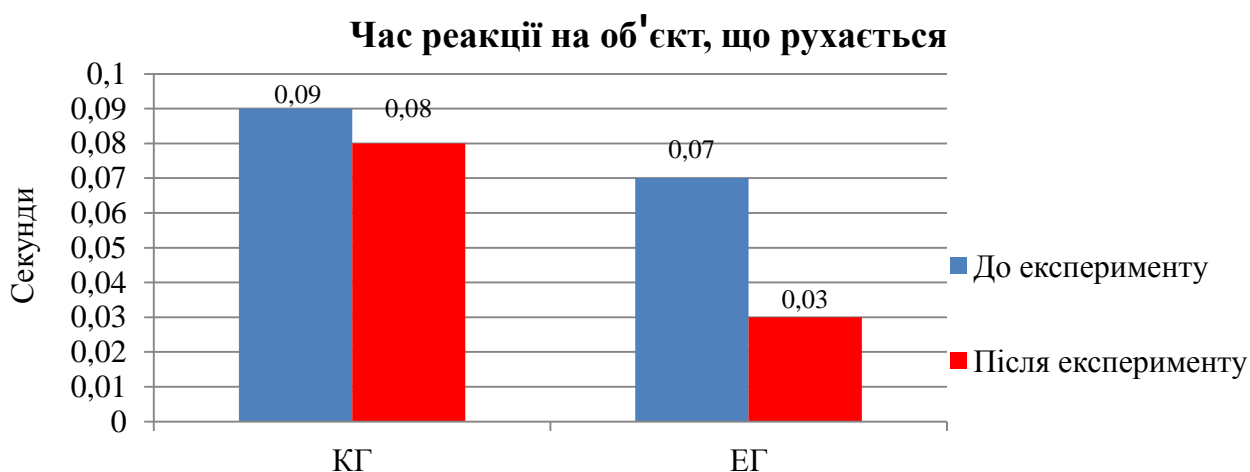


Рис. 4.8. Динаміка простої сенсомоторної реакції на звук ногою у студентів-легкоатлетів ЕГ та КГ

Результати контрольного тестування оцінки якостей до підтримки максимальної частоти рухів «Тепінг-тест» рукою у легкоатлетів-початківців спринтерського бігу, проведеного до педагогічного експерименту та після його закінчення, дозволили виявити достовірне покращення показників у ЕГ на 11% ($p \leq 0,05$), (рис. 4.9). Результат, показаний у ЕГ, досяг високого рівня у межах нормативного значення. У студентів КГ також спостерігаються зміни у

показниках «Тепінг-тесту» рукою, покращився на 4,5% ($p \geq 0,05$). Отримані відмінності у ЕГ та КГ обумовлені особливостями впливу практичних рекомендацій, у яких значне місце відводилося роботі над частотою рухів та підтверджують її ефективність.

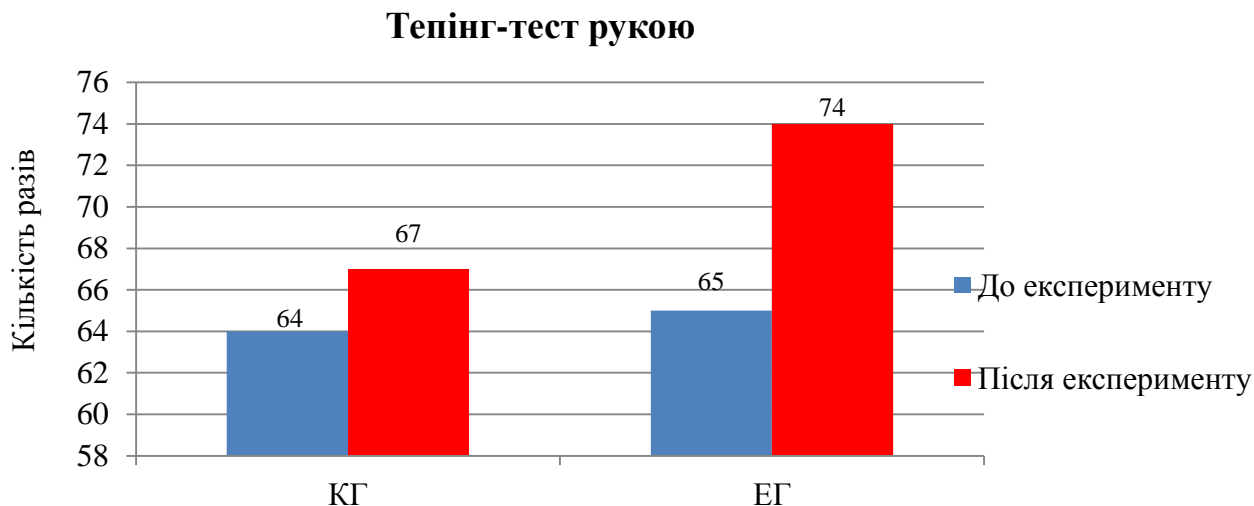


Рис. 4.9. Динаміка показника максимальної частоти рухів рукою «Тепінг-тест», за 10 с у студентів-легкоатлетів ЕГ та КГ

Також результати максимальної частоти руху ніг у «Тепінг-тесті» ногою у легкоатлетів-початківців, які займаються спринтерським бігом, у ході педагогічного експерименту достовірно покращилися у ЕГ (рис. 4.10).

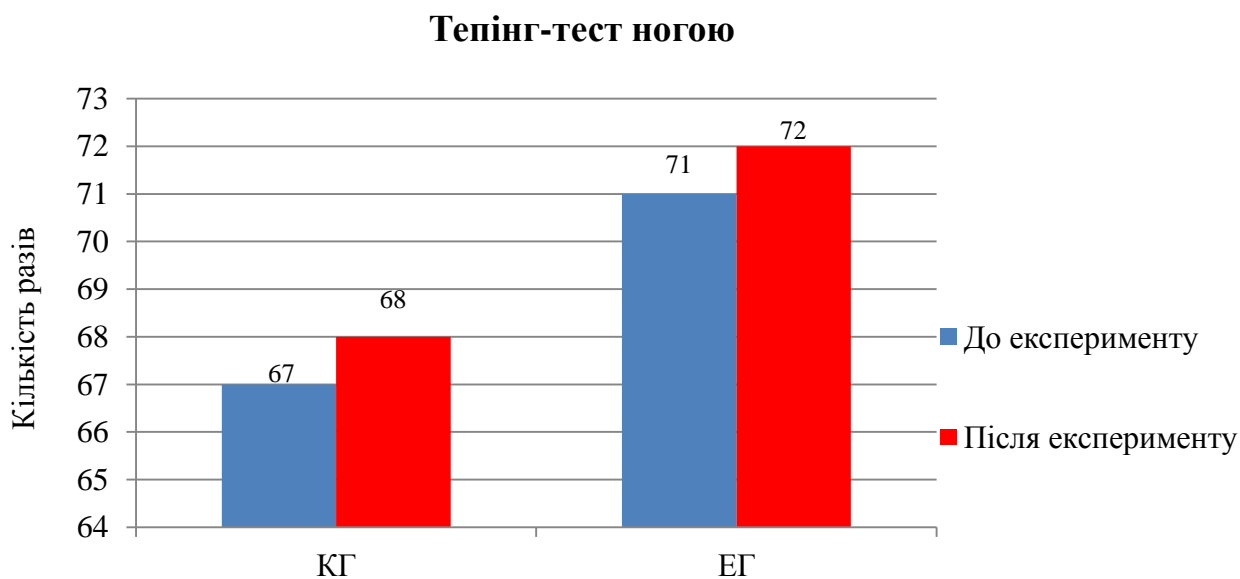


Рис. 4.10. Динаміка показника максимальної частоти рухів ногою «Тепінг-тест», за 10 с у студентів-легкоатлетів ЕГ та КГ

Результат, показаний студентами ЕГ у «Тепінг-тесту» ногою, досяг високого рівня у межах нормативного значення. У студентів КГ спостерігається незначний приріст у показниках темпу руху нижніх кінцівок (ніг). Дані результати свідчать про ефективність спрямованого використання вправ на навчально-тренувальних заняттях зі студентами ЕГ зі спринтерського бігу.

Під час педагогічного експерименту проведено оцінку функціонального стану легкоатлетів, які займаються спринтерським бігом. Достовірно покращилися показники у студентів ЕГ на відміну від КГ у пробі Штанге із затримкою дихання на вдиху (рис. 4.11) та пробі Генчі із затримкою дихання на видиху (рис. 4.12). Результати у пробі Штанге у студентів ЕГ покращилися на $-40,2\%$, з пробі Генчі на $-34,8\%$. У КГ спостерігалось незначне покращення на $-15,4\%$, з пробі Генчі на $9,7\%$. Відмінні результати даних проб, свідчать про покращення можливого функціонального стану у студентів ЕГ. Дані показники функціонального стану студентів свідчать про адекватну реакцію на фізичні навантаження.

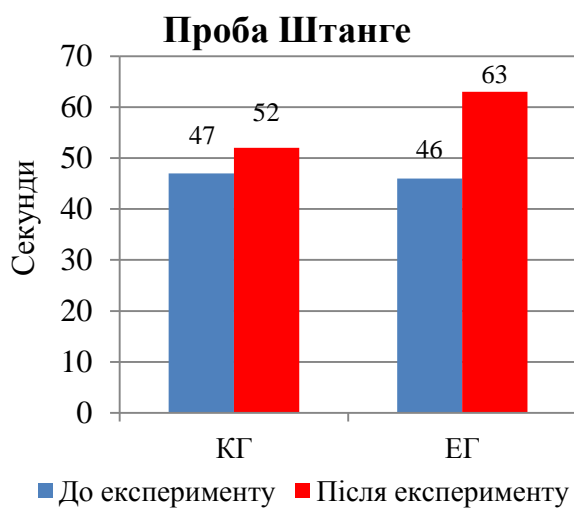


Рис. 4.11. Динаміка функціонального стану «Проба Штанге» у ЕГ та КГ

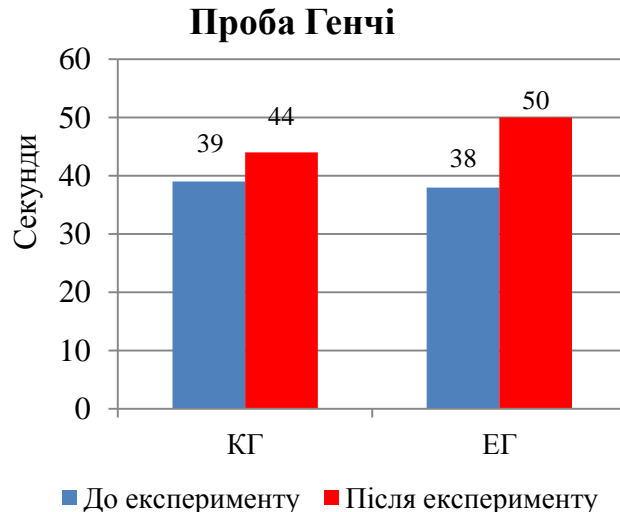


Рис. 4.12. Динаміка функціонального стану «Проба Генчі» у ЕГ та КГ

У ході педагогічного експерименту спостерігається позитивна динаміка поліпшення функціонального стану у студентів ЕГ під час проведення пробі Мартіна (20 присідань за 30 с (рис. 4.13). У студентів ЕГ збільшення ЧСС після присідань порівняно з вихідним знизилось. У КГ, ЧСС після присідань порівняно

з вихідним збільшилося на 32,3%, у ЕГ на 40%, що характеризує добрий стан ССС студентів, тоді як до експерименту стан ССС оцінювався як задовільний. Також варто відзначити, що час відновлення ЧСС до вихідної частоти після 20 присідань за 30 с у студентів ЕГ становить 1–2 хв і оцінюється як відмінне, до експерименту відновлення ЧСС після навантаження у студентів тривало 3 хв і більше.

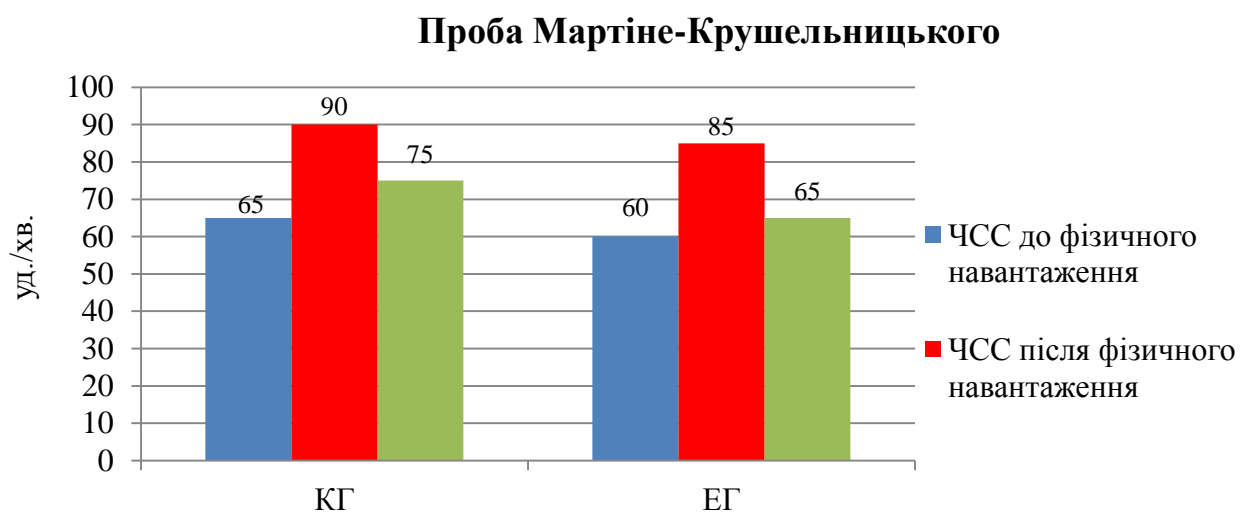


Рис. 4.13. Показники ЧСС під час проведення «Проби Мартіне-Крушельницького» у студентів-легкоатлетів ЕГ та КГ

Таким чином, результати педагогічного експерименту, у рамках якого було апробовано застосування розроблених практичних рекомендацій, показали покращення показників за всіма проведеними тестами у ЕГ.

Це означає, що застосування більш високого обсягу вправ, спрямованих на розвиток спеціальної фізичної підготовленості, на навчання та вдосконалення техніки спринтерського бігу, що входять до розроблених практичних рекомендацій, ефективно вплинуло на розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей, швидкісної витривалості у студентів ЕГ. Це свідчить про те, що цілеспрямовані та систематичні педагогічні впливи на студентів, які займаються у секції спринтерського бігу, здатні суттєво змінити показники рівня їхнього фізичного стану, удосконалити техніку спринтерського бігу, покращити спортивний результат, психофізіологічні показники та рівень функціонального

стану. Досягнуто достовірне підвищення приросту у ЕГ за всіма показниками ($p \leq 0,05$). Зокрема, відбулося покращення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості, окремих показників функціонального стану, психомоторних здібностей. Розроблена методика підготовки легкоатлетів-початківців, які займаються спринтерським бігом, сприяла достовірно значущому підвищенню рівня розвитку загальної фізичної підготовленості (величини приросту становили від 4,6% до 19%) та спеціальної фізичної підготовленості (величини приросту становили від 4,1% до 17%), ($p \leq 0,05$).

Позитивний вплив на технічну підготовленість (табл. 4.3) виявилось у тому, що знизилася кількість технічних помилок у ЕГ, ступінь їх виразності, відбулося достовірне збільшення показника довжини бігового кроку на 10%, частоти кроків - 18% ($p \leq 0,05$).

Таблиця 4.3

**Характер помилок з техніки бігу легкоатлетів-початківців
ЕГ після експерименту, %**

Типові помилки у техніці бігу	Частота технічних помилок
	Після експерименту
Недостатнє винесення стегна вперед	10
Недостатній винос гомілки вперед	10
Невірна постановка ступній ніг	5
Надмірне закидання ноги назад	10
Невірна робота рук	5
Невірне положення тулуба	5
Невірне положення голови	0
Пальці рук стиснуті в кулак	0

Техніка спринтерського бігу індивідуальна і, незважаючи на певні біомеханічні характеристики, залежить від конкретних індивідуальних особливостей кожного спортсмена, а також від досягнень ним рівнів потужності та швидкості. У більшості спортсменів ЕГ практично повністю вдалося ліквідувати такі помилки техніки як неправильна постановка ступні на бігову доріжку, недостатнє винесення стегна вперед, надмірне закидання ноги назад у бігу, неправильна робота рук під час бігу.

ВИСНОВКИ

1. У науково-методичній літературі розкриваються сучасні етапи розвитку студентського спортивного руху в Україні, що характеризується появою нових завдань у процесі фізичного виховання ЗВО, спрямованих не лише на розвиток рухових якостей студентів, а й стимулювання їхнього інтересу до занять у спортивних секціях, формування цінностей здорового способу життя. Легка атлетика є одним із основних базових видів спорту, також резервом студентського спорту. Крім того, одна з головних переваг цього виду спорту в багатогранності впливу на організм, незалежно від віку та фізичної підготовленості, має великі можливості для самореалізації студентів.

2. Дослідження загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів, які прийшли займатися у секцію легкої атлетики ЗВО, свідчать про достовірні відмінності ($p \leq 0,05$), M значень щодо нормативу II розряду. Також у процесі досліджень виявлено значну розбіжність показників швидкісних, швидкісно-силових якостей, швидкісної витривалості і загальної витривалості.

Середній показник швидкісних якостей нижче за нормативне значення на - 13,3 %, відповідно швидкісно-силових якостей коливається у межах 11 %. Під час оцінки швидкісної витривалості у показниках із бігу 100 м та 300 м, виявлено наявність достовірних відмінностей ($p \leq 0,05$), що складає 8,6 % нижче M результату. Рівень витривалості у студентів, оцінювався бігом на 600 м та 1000 м, відставання M результату від нормативного визначено у 14 %.

3. У розроблених практичних рекомендаціях для легкоатлетів-початківців, які займаються спринтерським бігом, запропоновано поєднання засобів, методів і параметрів навантаження з акцентом на загальну фізичну та спеціальну підготовки, що посилюються відповідно до року навчання. Також у підготовці студентів зроблено акцент на збільшення довжини кроку під час проходженні дистанції (через низькі прирости частоти кроків у цьому віковому діапазоні). Особливе місце в системі підготовки студентів-спринтерів мають зайняти разом із швидкісними вправами силові і швидкісно-силові вправи загально-розвиваючого і спеціального характеру, а також швидкісні вправи в

ускладнених та полегшених умовах. Значні обсяги бігу з максимальною швидкістю у студентів-легкоатлетів часто спричиняють утворення динамічного стереотипу, що є значною перешкодою на шляху підвищення швидкості під час бігу по дистанції. З метою уникнення утворення «швидкісного бар'єру» спринтери повинні використовувати в тренуванні наступні методичні прийоми як біг із зміною довжини кроків і частоти кроків, швидкий біг по доріжці із змінним рельєфом у гору, під гору, по віражу, зигзагом тощо. Під час побудови річного плану підготовки для студентів-легкоатлетів необхідно враховувати такі особливості як адаптація до навчання, умови проживання та харчування, дотримання режиму дня і здорового способу життя, вміння поєднувати навчання з тренувальними заняттями, розклад занять і річний навчальний план.

4. Свідченням ефективності практичних рекомендацій, є темпи приросту результатів студентів-спринтерів ЕГ. Приріст показників у тестах, що оцінюють швидкісні якості, у середньому становив 7 %, у тестах, що оцінюють швидкісно-силові якості – 11 %, показники спеціальної витривалості зросли у середньому на 10 %, також спостерігається значне покращення функціонального стану та психофізіологічних показників ($p \leq 0,05$). У процесі педагогічного експерименту спостерігається позитивна динаміка поліпшення функціонального стану у студентів ЕГ на 40 %, що характеризує оптимальний стан серцево-судинної системи студентів-початківців зі спринтерського бігу. Студенти-легкоатлети ЕГ показали належні результати не лише у тих видах, у яких вони спеціалізуються, але й в інших легкоатлетичних дисциплінах, відповідно, відбувся позитивний вплив на технічну підготовленість, у якій знизилася кількість технічних помилок.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні показників фізичної підготовленості студентів-легкоатлетів на коротких дистанціях та їх вплив на змагальний результат, особливостей планування тренувального навантаження у підготовчому, змагальному та перехідному періодах, річного циклу підготовки.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. На початкових етапах занять у секції легкої атлетики є визначення спрямованості тренувального процесу відповідно до індивідуально-типологічних особливостей (вибір основного та додаткового видів легкої атлетики для підготовки до змагань), а також визначення показників у фізичній підготовленості студентів для індивідуалізації загальної та спеціальної фізичної підготовки.

2. Для визначення рівня підготовленості студентів ЗВО, які займаються у секції легкої атлетики та спеціалізуються у спринтерському бігу, необхідно використовувати тестування, що оцінює рівень функціонального стану, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, психомоторні здібності. Диференційовану оцінку рівня розвитку фізичної підготовленості студентів ЗВО, які займаються у секції легкої атлетики, рекомендується проводити на основі нормативних критеріїв. Отримані результати диференційованої оцінки можна використовувати під час планування, індивідуалізації параметрів навантаження, корекції (індивідуального та групового) рівня підготовленості під час проведення навчально-тренувальних занять.

3. Під час організації тренувального процесу у секції легкої атлетики, доцільне застосування контролю функціонального стану, а також використання поточного контролю фізичної підготовленості. Частота контролю окремих показників підбирається індивідуально, у середньому доцільно проводити 5 контрольних зрізів у вигляді тренувальних внутрішньогрупових тестувань. Для контролю рівня функціонального стану рекомендується використовувати 1-2 рази на місяць гіпоксичні проби та 2 рази на рік навантажувальні проби.

4. На тренуваннях, легкоатлетів-початківців, рекомендується використовувати поетапну підготовку. Режим тренувань зі збільшенням кількості навчально-тренувальних занять на тиждень та їх тривалістю: на 1 році кількість тренувань у студентській секції становить - 3 рази на тиждень тривалістю 1,5 годин; на 2-3 році – 4 тренування на тиждень по 1,5 години; та на 4 році – 4 тренування на тиждень по 2 години.

Зміст етапів тренувальної підготовки студентів-початківців

зі спринтерського бігу

Етапи тренувальної підготовки	Завдання етапу	Співвідношення обсягів компонентів тренувального процесу (%)
1 рік навчання (3 рази на тиждень тривалість 1,5 (годин))	1. Визначення вихідного рівня фізичної підготовленості та функціонального стану. 2. Вибір основного виду (спеціалізації) та додаткового виду легкої атлетики. 3. Підвищення рівня функціональних можливостей що займаються та зміцнення опорно-рухового апарату. 4. Контроль функціонального стану.	1. ЗФП – 24% 2. СФП – 32% 3. ТТП – 24% 4. ТП – 10% 5. Участь у змаганнях – 10%
2-3 рік навчання (4 рази на тиждень тривалість 1,5 (годин))	1. Контроль функціонального стану. 2. Аналіз та корекція техніко-тактичної підготовки. 3. Здійснення поточного контролю та корекція тренувального процесу. 4. Участь у змаганнях.	1. ЗФП – 9% 2. СФП – 41% 3. ТТП – 25% 4. ТП – 10% 5. Участь у змаганнях – 15%
4 рік навчання (3 рази на тиждень тривалість 1,5 (годин))	1. Контроль функціонального стану. 2. Вдосконалення технічної та спеціальної фізичної підготовленості. 3. Приріст спортивного результату з 2–3 обраних видів легкої атлетики. 4. Участь у змаганнях.	1. ЗФП – 4% 2. СФП – 46% 3. ТТП – 25% 4. ТП – 5% 5. Участь у змаганнях – 20%

5. Під час проведення тренувальних занять зі студентами, рекомендується використовувати блоки фізичних вправ для розвитку та вдосконалення фізичної підготовленості (блок вправ для розвитку загальної фізичної підготовленості; блок вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості та блок вправ та вдосконалення техніки спринтерського бігу). Найбільш ефективним співвідношенням загальних та спеціальних засобів підготовки є 20 на 80% відповідно, розраховане на всі роки навчання.

6. У процесі розвитку швидкісно-силових якостей необхідно керуватися наступними методичними вказівками:

– найбільший ефект в розвитку швидкісно-силових якостей досягається виконанням вправ з концентрацією вольових зусиль на вибуховому характері їх прояву;

– у виконанні вправ необхідно стежити за технікою руху і ритмом, звертати увагу на амплітуду, кутові значення і на час прояву максимальних м'язових зусиль;

– доцільно в більшості спеціальних вправ спрямовано і вибірково впливати на певні м'язи (ступній ніг, спини, черевного преса);

– малі обтяження (пояс, жилет 0,25% від маси тіла спортсмена) необхідно застосовувати в бігу або в спеціальних бігових вправах з чергуванням виконання вправ без обтяжень. Цей прийом дозволяє використовувати ефект післядії – відчуття легкості у виконанні вправи без обтяжень;

– у вправах необхідно використовувати силу заздалегідь розтягнутих м'язів, їх еластичність, постійно удосконалювати рефлекс на розтягування, виконувати пружинні вправи, в стрибкових вправах акцентувати прояв вибухових зусиль на самому початку руху або під час зміни напрямку руху;

– навантаження в силовій підготовці за тижнями повинне поступово зростати як за обсягом (більше число повторень), так і за інтенсивністю (збільшення ваги обтяжень або швидкості виконання вправ). Провідним чинником є збільшення ваги обтяження (на 2–3%).

– кількість повторень в одному підході не повинне перевищувати 20–25 разів у стрибкових вправах, 10–15 разів у вправах із застосуванням малих обтяжень або зусиль на тренажерах, 3–5 разів у вправах з середніми обтяженнями або зусиллями, 1–2 рази у вправах із великим і максимальним обтяженням;

– у багатократному повторенні вправ темп повинен збільшуватися поступово до максимально швидких рухів. Необхідний контроль за проявом зусиль і свободою рухів.

Використання в даному випадку тренувальних засобів і методів з урахуванням індивідуального підходу дає можливість кожному із спортсменів досягти максимально можливого для нього рівня підготовленості, що матиме значення і для досягнення високих спортивних результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артющенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк. 2013. 53 с.
2. Артющенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури. Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. 424 с.
3. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
4. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика. Підручник. Житомир, 2013. 340 с.
5. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2022. 192 с.
6. Асаулюк І. О. Дяченко А. А., Каплінский В. В Педагогічні аспекти діяльності тренера. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Зб. наук. праць. Вінниця. 2017. Випуск № 3. С.12-15.
7. Асаулюк І. О. Особливості спортивного відбору дітей на етапі початкової підготовки в секцію легкої атлетики. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця. 2016. С.114-116.
8. Бобровник В. І., Криворученко О. В., Козлова О. К. Вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 11. С. 9–22.
9. Біомеханіка спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за заг. ред. А. М. Лапутіна. Київ : Олімп, література, 2001. 320 с.
10. Бріскін Ю. А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. Зб. наук. праць. Запоріжжя, 2009. Випуск 1. Т. 1. С. 20–25.

11. Байдюк М. Ю., Галан Я. П., Молдован А. Д. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т імені Ю. Федьковича, 2023. 184 с.

12. Безкоровайний Д. О., Горошко Н. І., Четчикова О. І., Звягінцева І. М. Теоретично-методичні засади фізичного виховання студентської молоді : навч. посібник: у 2 ч. Харків, 2022. Ч. 1. 239 с.

13. Булатова М. М. Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання: за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. С. 320–354.

14. Войнаровський А. М. Історичний аналіз розвитку студентського спорту у вищих навчальних закладах України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2012. №2(18). С. 7–10.

15. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2008. 256 с.

16. Гриценко В. О., Рядова Л. О. Особливості швидкісної підготовки бігунів на короткі дистанції. *Легка атлетика в Україні: сьогодні і майбутнє: матеріали II наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 15 листопада 2022 року) / ред. В. В. Чижик, В. Я. Ковальчук*. Луцьк: Луцький національний технічний університет, 2022. С. 24–26.

17. Горбенко В. П., Степаненко Д. І., Новіков В. П. Теорія та методика легкої атлетики. Навчальний посібник, 2014. 266 с.

18. Голуб В. А., Прокопович В. М., Левандовська Л. Ю. Легка атлетика в системі фізичного виховання студентів. *Легка атлетика в Україні: сьогодні і майбутнє: матеріали II наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 15 листопада 2022 року) / ред. В. В. Чижик, В. Я. Ковальчук*. Луцьк: Луцький національний технічний університет, 2022. С. 17–19.

19. Гурман Л. Д. Ліщук В. В. Легка атлетика: Методика викладання: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Кам'янець-Поділ. держ. ун-т, 2006. 148 с.

20. Горюк П. І., Молдован А. Д., Кошура А. В. Компетентнісний підхід як основа професійної підготовки тренера. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Випуск 22. Т. 4. С. 46–46.

21. Єфременко А. М. Система відновлення працездатності кваліфікованих легкоатлетів-спринтерів з використанням ергогенних засобів протягом підготовчих періодів [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Харків. 2016. 20 с.

22. Загальна фізична підготовка спортсменів: навчальний посібник / А. О. Бурла, О. М. Бурла, В. І. Гончаренко, І. М. Кравченко. Суми : Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, 2017. 260 с.

23. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк. 2010. № 2 (10). С. 50–54.

24. Караулова С., Маліков М. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації в бігу на короткі дистанції у підготовчому періоді річного циклу. *Молода спортивна наука України*. 2016. Випуск 20(12). С. 82–86.

25. Караулова С., Маліков М. Удосконалення функціональної підготовленості спортсменок високої кваліфікації у процесі підготовки до міжнародних змагань. *Слобожанський науково–спортивний вісник*. 2018. № 1(64). С. 31–35.

26. Козлов К. В. Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багаторічного вдосконалення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімп. і проф. спорт». Київ, 2020. 22 с.

27. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.

28. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. *Актуальні проблеми фізичного виховання*

та методика спортивного тренування. Зб. наук. праць. Вінниця, 2016. С. 138-142.

29. Кульчицька І. А., Дяченко А. А. Удосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів із застосуванням засобів CrossFit. *Science and society. Proceedings of the 9th International conference. Canada.* 2019. С. 12–17.

30. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2016. №3. С. 109-114.

31. Кулик Н., Скачедуб Н. Вплив темпераменту легкоатлетів-спринтерів на їх змагальну діяльність. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.* 2020. Вип. 10 (166). С. 46-52.

32. Котова О. В., Проценко А. А., Суханова Г. П., Купреєнко М. В., Ребар І. В., Кирієнко О. Г. Методичні особливості розвитку спеціальної витривалості легкоатлетів II спортивного розряду. *Actual scientific research in the modern world,* 2022. №5 (85). С. 53-56.

33. Кулик Н. А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики: методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання». Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. 60 с.

34. Леонова Т., Рибальченко Т. П., Крайник Я. Б. Спеціальна фізична підготовленість та її вплив на спортивний результат стрибунк у висоту // *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту:* матеріали наук.-прак. конф. Харків, 2017. С. 44–48.

35. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Київ: Логос, 2019. 192 с.

36. Легка атлетика: навч. посіб. / Я. С. Свищ, А. В. Дунець-Лесько, Т. І. Дух, та ін. Львів: ЛДУФК імені І. Боберського, 2022. 302 с.

37. Лаврентьев О. М., Крупеня С. В., Малинський І. Й. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5 (136). С. 58–61.

38. Маєвська С. М., Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Старостюк Г. К. Модельні характеристики спортсменів окремих видів спорту зі швидкісно–силовою спрямованістю тренувального процесу. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 3. С. 36–41.

39. Маліков М. В., Караулова С. І. Оцінка функціональної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. 2(52). С. 65–69.

40. Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання: навчальний посібник / А. О. Бурла, О. М. Бурла, Н. Б. Скачедуб, О. М. Гончаренко. Суми: Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, 2017. 270 с.

41. Микич М. С. Система спортивної підготовки легкоатлетів : сучасний погляд. Львів : ЛДУФК, 2005. 100 с.

42. Мороз М., Суворова Т., Карабанова Н. Методика застосування стрибкових вправ у спеціальній підготовці бігунів на короткі дистанції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. Луцьк, 2013. №1 (21). С. 347–350.

43. Мозолев О. М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. Хмельницький, 2022. 99 с.

44. Олексієнко Я. І., Хоменко І. М., Субота В. Фізичне виховання та спорт у закладах вищої освіти (теоретико-методичний курс для студентів ЗВО непрофільних спеціальностей): навч. посіб. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2022. 372 с.

45. Олімпійський вектор Сумського державного університету 2019 : стан та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту в СумДУ: наук.-попул. вид. Суми: Сум. держ. ун-т, 2019. 88 с.

46. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.
47. Платонов В. Н. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту / за загальною редакцією Платонова В.М. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.
48. Присяжнюк Д. С. Сучасний погляд на підготовку бігуна: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 249 с.
49. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т. Фізичне виховання. Теоретичний розділ : навч. посіб. Київ: Центр навч. л-ри, 2007. 192 с.
50. Ровний А. С. Механізми сенсорного контролю точних рухів спортсменів протягом тренувального заняття. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2001. № 1. С. 31–35.
51. Сергієнко В. М. Оцінювання виконання техніки легкоатлетичних вправ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Луцьк, 2005. № 2. С. 83–186.
52. Сергієнко В. М., Корж С. О. Студенти-легкоатлети Сумського державного університету на змаганнях навчального року. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*: зб. наук. праць. Чернігів: ЧНПУ, 2014. Вип. 118. Т. IV. С. 200–203.
53. Сергієнко В. М., Гвоздецька А. О. Показники спеціальної фізичної підготовленості юних бігунів 14–15 років. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту* : IV Міжнародна наук.-метод. конф. тези доп. Суми, 2017. С. 176–177.
54. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія / Суми. Сумський державний університет, 2015. – 392 с.
55. Сергієнко В. М. Рухова підготовленість студентів: контроль та оцінка розвитку: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 424 с.

56. Свищ Я. С. Розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів-спринтерів із застосуванням штучної гіпоксії: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Я. С. Свищ. Львів. 2011. 18 с.

57. Товстоног О. Особливості побудови та індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2010. Вип. 14. Т. 1. С. 317–321.

58. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання [Текст]: дис... канд. наук : 24.00.02 / Київ, 2008. 228 с.

59. Харченко С. М. Самохвалова І. Ю., Коломієць А. Я. Теоретико-методичні основи навчання техніки легкоатлетичних вправ студентів закладів вищої освіти: навчально-методичний посібник. Суми: СНАУ, 2021. 98 с.

60. Чухланцева Н. В. Технології підвищення спортивної майстерності : навч. посіб. Запоріжжя: ЗНТУ, 2018. 226 с.

61. Ячнюк І. О., Ячнюк М. Ю., Ячнюк Ю. Б. Формування рухових умінь і навичок в учнів на уроках фізичної культури легкоатлетичними вправами // *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Вип. 11. С. 406–412.

62. Ялович В. Т., Сергієнко В. М. Інноваційні технології викладання легкої атлетики у вищих навчальних закладах : монографія. Луцьк: РВВ «Вежа», 2007. 228 с.

63. Astrand P.O., Rodahl K., Dahl K.A., Stromme S.B. The textbook of work physiology: physiological bases of exercise (fourth edition). Human Kinetics. 2003. 654 p

64. Aneta Dąbrowska A., Olszewska-Karaban M., Permoda-Białożorzcyk A., Szalewska D. The postural control indexes during unipodal support in patients with idiopathic scoliosis. *BioMed research international*. 2020. Vol 1. P. 1–9.

АНКЕТА

Шановні друзі! Опитування передбачає виявлення основних проблем організації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Результати опитування буде використано як підґрунтя покращення секційних занять з легкої атлетики (спринтерський біг) студентів закладів вищої освіти

№ з/п	Питання	Варіанти відповіді
1	П. І. П.	
2	Місце навчання	
3	Курс навчання	
4	Ваша спортивна кваліфікація	
5	Ваше спортивне звання або розряд і з якого виду спорту	
6	У вашому ЗВО розвивається студентський спорт?	А) Так Б) Ні
7	Чи організовано у вашому ЗВО заняття спортом зі студентами у позанавчальний час?	А) Так Б) Ні
8	Чи організовано у вашому ЗВО секцію легкої атлетики для студентів?	А) Так Б) Ні
9	Які завдання ставляться перед роботою спортивних секцій у вашому ЗВО (розподілити в порядку значущості)?	А) Підвищити рівень фізичної та розумової працездатності студентів. Б) Виробити потребу у студентів у здоровому способі життя. В) Підготувати студентів до виступів у студентських змаганнях. Г) Розвивати спорт у ЗВО.
10	За якими критеріями у вашому ЗВО відбувається відбір студентів до секції легкої атлетики чи групи спортивного вдосконалення з легкої атлетики?	А) Бажання студентів. Б) За результатами контрольних випробувань. В) Студенти, які раніше займалися у ДЮСШ. Г) Усе перераховане
11	Скільки разів на тиждень на ваш погляд мають бути заняття зі студентами у секції легкої атлетики у позанавчальний час?	А) 2 ази. Б) 3 ази. В) 4 ази. Г) Понад 4 разів.

12	Яка кількість студентів вашого ЗВО займається у секції з легкої атлетики?	А) До 15 осіб. Б) Від 15 до 20 осіб. В) Від 20 до 25 осіб. Г) Понад 25 осіб.
13	З яких видів легкої атлетики йде підготовка студентів вашого ЗВО?	А) Біг на короткі дистанції. Б) Біг на середні та довгі дистанції. В) Кросовий біг. Г) Стрибки (у висоту, довжину). Д) Метання (диска, списа).
14	У яких видах легкої атлетики доводиться виступати на змаганнях вашим студентам?	А) Біг на короткі дистанції. Б) Біг на середні та довгі дистанції. В) Кросовий біг. Г) Стрибки (у висоту, довжину). Д) Метання (диска, списа).
15	Які спортивні розряди з легкої атлетики мають студенти вашого ЗВО, що займаються у секції?	А) III розряд. Б) II розряд. В) I розряд. Г) КМСУ.
16	Вкажіть кількість обов'язкових студентських змагань в яких зобов'язані виступити студенти, які займаються у секції з легкої атлетики?	А) 2–3. Б) 4–5. В) 5–6. Г) Більше 6.

Дякуємо за участь в опитуванні!!!