

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Дроздов Дмитро Миколайович

**УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ
АТЛЕТИЗМУ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ А. В. Леоненко

кандидат педагогічних наук, доцент

кафедри ТМФК

«__» _____ 2021

Виконавець

_____ Д. М. Дроздов

«__» _____ 2021

Суми – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЗМУ.....	6
1.1. Історія створення та розвиток атлетизму в сучасних умовах.....	6
1.2. Розвиток силових якостей у студентів засобами атлетизму.....	17
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1. Методи дослідження.....	30
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел	30
2.1.2. Педагогічний експеримент.....	30
2.1.3. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.....	31
2.1.4. Методи математичної статистики.....	32
2.2. Організація дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЗМУ.....	33
3.1. Програма удосконалення рухових якостей студентів засобами атлетизму	33
3.2. Експериментальна перевірка ефективності програми.....	42
Висновки до розділу 3.....	48
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50

ВСТУП

Важливе значення для зміцнення здоров'я студентів, особливо юнаків, має силова підготовка. Питання розвитку силових здібностей є одним із ключових у процесі фізичного виховання. За даними дослідників, майже в половини студентів рівень розвитку сили є незадовільним.

Недостатня кількість м'язових тканин призводить до порушення корсетної функції організму (порушення постави, плоскостопість, захворювання хребта), розвитку захворювань дихальної та серцево-судинної систем, ожиріння тощо.

Труднощі в адаптації до умов навчання, перевантаження у студентів із недостатньою силовою підготовкою виникають значно частіше. Тому для юнаків розвиток силових здібностей є досить актуальним.

Атлетизм – це симбіоз силових видів спорту зі схожими засобами, методами та принципами тренування, основним завданням якого є побудова гарної статури з використанням різноманітних силових вправ з навантаженнями. Для чіткого усвідомлення поняття атлетизм слід розуміти його як цілісну систему тренування оздоровчого спрямування, основною метою якого розвиток силових можливостей та м'язової маси з використанням сучасних знань щодо побудови тренувального процесу (циклічність та періодичність підготовки, раціональний розподіл тренувального навантаження тощо) без орієнтації на максимально можливі досягнення спортсменів і без подальшої демонстрації їх на змаганнях.

Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики досліджували П. Гунько, 2008; О. Мазурчук та Е. Навроцький, 2010; О. Повар, 2011; І. Вовченко та Л. Гвізон, 2012; Р. Гах, 2013; О. Мельник та О. Підсадочна, 2011, 2013; А. Ведмедюк, 2014; Н. Панкратов, 2014, 2016; Д. Жмур та О. Шиян, 2015; Ю. Мартинов, 2015; А. Соболенко, 2015; М. Корюкаєв та А. Крилов, 2016; М. Боровик, 2017; Т. Кириченко, 2017; М. Корюкаєв, 2017; О. Сиротинська та Е. Сиротинська, 2017; О. Ханікянц, 2017;

О. Антонюк, 2018, О. Непша, Г. Суханова та В. Ушаков, 2018; М. Скіряк та А. Соловей, 2018; І. Степанова, С. Черевко та А. Плошинська, 2018; О. Товстоног, 2018; С. Сичов та О. Сиротинська, 2019 та інші.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність програми удосконалення рухових якостей студентів засобами атлетизму.

Завдання дослідження:

1. Визначити стан розробленості проблеми в науковій літературі.
2. Схарактеризувати методи дослідження.
3. Обґрунтувати програму удосконалення рухових якостей студентів засобами атлетизму.
4. Здійснити експериментальну перевірку програми.

Об'єкт дослідження – атлетизм як засіб удосконалення рухових якостей студентів.

Предмет дослідження – програма удосконалення рухових якостей студентів засобами атлетизму.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел, педагогічний експеримент, педагогічне тестування фізичної підготовленості та методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у розробленні та науковому обґрунтуванні програми удосконалення рухових якостей студентів засобами атлетизму. Доповнено відомості про рівень фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей, що займаються атлетизмом.

Практична цінність. Результати магістерської роботи можуть застосовуватися у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти III–IV рівнів акредитації, а також у процесі планування секційних занять з атлетизму.

Апробація дослідження. За результатами дослідження опубліковано такі наукові праці:

1. Леоненко А.В., Дроздов Д.М. Розвиток силових якостей у студентів засобами атлетизму. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків: Національна академія Національної гвардії України. 2021. С. 172-174.

2. Дроздов Д.М. Застосування засобів атлетизму у фізичному вихованні різних груп населення// Д.М. Дроздов, А. В. Леоненко / Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XX Міжнародна наук.-практ. конф. молодих учених: у 1 т. / відп. ред. Я.М. Копитіна; наук.ред. О.А. Томенко. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, – т. 2. – 2021. Стр. 62-67.

Структура роботи. Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. Список використаних літературних джерел налічує 43 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЗМУ

1.1. Історія створення та розвиток атлетизму в сучасних умовах

Дані про виникнення сучасного атлетизму можна знайти у Стародавній Греції. Уже в ті часи найбільш освічені люди відстоювали ідеї гармонії тіла й духу, віддаючи перевагу естетичному вихованню. Древньогрецькі скульптори розробляли канони краси, що будувалися на оптимальних пропорціях тіла людини, яких намагалися досягти ті, хто займався силовими вправами. Ці твердження ґрунтуються не тільки на міфах і легендах, але і на конкретних історичних фактах і археологічних дослідженнях. Відомі зображення вправ з навантаженнями на бронзових предметах, які належать до V ст. до н.е.

Можливо існують і більш давні відомості витоків атлетизму. Інформацією про існування якої-небудь цілісної системи занять з навантаженнями у цей період немає. Але абсолютно беззастережно можна стверджувати, що багато сучасних принципів спортивного тренування було закладено у глибоку давнину.

Широко відомий, наприклад, один із способів тренування переможця декількох Ігор Олімпіади Мілона Кротонського (VI ст. до н.е.). Мілон щодня піднімав і переносив на плечах молодого бика. Цей «снаряд» поступово ріс, зі збільшенням його ваги росла і сила атлета. Наведений приклад безпосереднім чином поєднується із сучасними принципами атлетизму (принцип поступового підвищення навантажень).

З найбільш стародавніх «методичних посібників» заслуговує на увагу згадка про цілісну систему силового тренування, яка описана у трактаті «Збереження здоров'я». Ця робота належить до II ст. н.е. Римський лікар Гален пропонував у ній систему занять з навантаженнями для розвитку

мускулатури. Призначалася вона не тільки для атлетів, гладіаторів і воїнів, але і для звичайних громадян.

У Римській імперії вправами з навантаженнями займалися і жінки. Зберігся малюнок на стіні (III ст. н.е.) із зображенням гімнастичних вправ римлянок. У однієї з них в руках гантелі, які не відрізняються від сучасних. У період середньовіччя (кінець V – до XVII ст.) життя багатьох людей (особливо в Європі) знаходилося під впливом ідей аскетизму. На думку істориків, основна роль в цьому належала представникам церкви. Так або інакше, але достовірної інформації, пов'язаної з історією атлетизму в цей період, немає. Винятки становлять окремі дані про підготовку лицарів, які вправлялися з використанням обтяжень.

Відродження інтересу до вправ з навантаженнями спостерігається в період пізнього середньовіччя. У XIV–XV ст. англійські солдати спеціально вправлялися у штовханні залізної балки. Особливо цінували фізичну силу шотландці. У них практикувалося випробування на зрілість: кожен змушнений хлопець зобов'язаний був підняти камінь вагою не менше 100 кг і покласти його на інший камінь, висотою не нижче 120 см.

Тільки після цього хлопця визнавали дорослим, і він отримував право носити шапку зі шкури ведмедя. Починаючи з XVI ст., вправи з навантаженнями стають все більш популярними в Європі. У Англії та Німеччині з'являються публікації, в яких робляться спроби систематизувати вправи з навантаженнями, розглядаються способи їх виконання. Під час правління королеви Єлизавети, в кінці XVI ст., фізичні вправи з навантаженнями рекомендувалися молодим англійцям замість танців та інших забав.

Англійський просвітитель Джон Нортбрук доводив, що заняття з палицею, на кінцях якої підвішені свинцеві грузила, зміцнюють груди, руки і атлет під час цих занять одержує всі задоволення, як в боксі, але при цьому не отримує ударів. Значне підвищення інтересу до силових вправ

спостерігається у XIX ст. Фахівці пов'язують це зі збільшенням можливостей спілкування між представниками різних країн.

Видатні атлети демонструють свою силу і красу на аренах цирку, багато гастролюють, стають прикладами для наслідування, тому сприяють залученню до занять з навантаженнями широких верств населення. У цей період активізується випуск літератури з атлетизму, проводяться спеціальні семінари і лекції з питань тренування з навантаженнями.

Окрім штанг і гантелей, що традиційно використовувалися для тренувань і показових виступів, у XIX ст. стали застосовуватися спеціальні пристрої для локального (ізольованого) розвитку м'язів, які ґрунтувалися на принципі тяги металевих обтяжень через блоки, що дозволяє віднести їх до прототипів сучасних блокових тренажерів. На межі XIX і XX ст. в Україні значного поширення набула важка атлетика.

Важка атлетика – олімпійський вид спорту силового спрямування, заснований на підніманні межової ваги у двох змагальних вправах (ривок та поштовх штанги). Одним із видатних представників «атлетики» був Владислав Франційович Краєвський, який у 1885 р. у Санкт-Петербурзі створив «Гурток аматорів атлетики», де спортсмени займалися силовими вправами. Члени гуртка намагалися розвинути не тільки максимальну силу, а й досягти у своєму розвитку великих розмірів м'язів давньогрецьких атлетів. Пізніше подібні гуртки були створені у Москві, Києві, Ризі та інших містах. Київський лікар Євген Федорович Гарнич-Гарницький у лютому 1895 р. створив «Київський атлетичний гурток», який виховав на той час прекрасних спортсменів-рекордсменів Світу, переможців чемпіонатів та олімпіад. У 1923 р. у Москві був проведений перший чемпіонат СРСР. У 1946 р. секція важкої атлетики СРСР вступає до Міжнародної федерації важкої атлетики (IWF).

У 1952 р. важкоатлети СРСР вперше взяли участь в Іграх XV Олімпіади. Після розпаду СРСР і утворення нових незалежних держав збірні команди цих країн отримали право виступати на всіх міжнародних змаганнях

окремими командами, що зразу ж призвело до загострення конкуренції на світовій важкоатлетичній арені.

На межі XIX та XX ст. у Європі починає розвиватися специфічний вид занять з навантаженнями атлетичного спрямування, що отримав назву «бодібілдинг» (анг. body – тіло, building – побудова). Бодібілдинг (культуризм) – силовий вид спорту, який ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними навантаженнями (штанга, гантелі, гири, тренажери, амортизатори тощо) та раціональній дієті, спрямований на розвиток м'язової маси з наступною демонстрацією її на змаганнях (сім обов'язкових поз для чоловіків, п'ять для жінок та довільна програма). Фундатором бодібілдингу вважають Фрідріха Вільгельма Мюллера, який мав сценічний псевдонім Євген Сандов.

Він зробив кар'єру циркового атлета і став видатним спортсменом свого часу. З 1901 р. у таких країнах, як США, Канада, Англія, Франція, Бельгія, Німеччина, проводяться міжнародні конкурси з бодібілдингу. Найбільшого розвитку бодібілдинг набув в Америці завдяки активній діяльності Джона Уайдера (спортсмена, тренера, бізнесмена).

У 1946 р. під керівництвом Д. Уайдера створено Міжнародну федерацію бодібілдингу (IFBB), у межах якої почалася робота щодо визнання бодібілдингу олімпійським видом спорту та боротьба проти застосування спортсменами заборонених препаратів. З 1965 р. під його керівництвом регулярно проводяться чемпіонати світу серед професіоналів. Переможці цих змагань отримують звання «Містер Олімпія». Вперше титул «Містер Олімпія» виборов американський спортсмен Ларрі Скотт, восьмиразовими володарями цього почесного титулу були Лі Хейні (1984 – 1991) та Ронні Колеман (1998 – 2005), семиразовим – Арнольд Шварценеггер (1970 – 1975, 1980) та шестиразовим – Доріан Ятс (1992 – 1997). З 1980 р. титул «Міс Олімпія» присуджується найкращій спортсменці, яка виграла титул чемпіонки світу. Шість разів цим титулом володіли Коріна Еверсон (1984 – 1989) та Ленда Мюррей (1990 – 1995). У 1964 р. у структурі Федерації важкої

атлетики СРСР створюється комісія з атлетичної гімнастики, завданням якої є пропаганда та популяризація бодібілдингу як однієї з форм загально-фізичної підготовки молоді.

Перший клуб бодібілдингу в Україні було відкрито у 1969 р. у Запоріжжі Леонідом Івановичем Жаботинським. Перший чемпіонат України проведено у травні 1972 р. у Бердянську. У 1987 р. під патронатом Федерації важкої атлетики СРСР починає функціонувати Федерація атлетизму, її головою був обраний чемпіон Олімпійських ігор – важкоатлет Юрій Петрович Власов.

Ця федерація в той час поєднувала два види спорту: силове триборство (пауерліфтинг) і культуризм (бодібілдинг). У 1988 р. відбувся 1-й чемпіонат СРСР з атлетизму, на якому командну перемогу виборола збірна команда України. У цьому ж році збірна команда СРСР взяла участь у чемпіонаті світу в Австрії. Новим етапом у розвитку культуризму був 1990 р. Від Федерації атлетизму відокремилися спортсмени, які займалися пауерліфтингом.

У результаті з'явилися дві нові федерації – Федерація культуризму України та Федерація пауерліфтингу України. Ці види спорту стали дуже популярними серед молоді. Нині федерація культуризму має назву Федерація бодібілдингу України. На початку 50-х років у США, Австралії, Англії та інших країнах великої популярності набули допоміжні важкоатлетичні вправи: присідання зі штангою на плечах, жим лежачи та тяга штанги.

Заняття атлетизмом вимагають дотримання студентами певних порад щодо профілактики травм у процесі силової підготовки: перед силовим тренуванням потрібно ретельно розім'ятись і зберігати організм у теплі протягом усього заняття; величини обтяжень та загальний обсяг силових навантажень збільшують поступово, особливо на початковому етапі занять силовими вправами; спочатку потрібно добре засвоїти техніку виконання вправи; не слід затримувати дихання при виконанні вправ із неграничними обтяженнями; потрібно уникати надмірних навантажень на хребет, в

інтервалах відпочинку розвантажувати хребет через виконання висів; у вправах із предметами застосовують різноманітні хвати, це допомагає уникнути травм рук; силу м'язів ніг слід розвивати в положенні сидячи та лежачи на спеціальних тренажерах; помилково робити глибокий вдих перед натужуванням, оптимальним є напіввдих або на 60–70 % від глибокого вдиху; варто уникати тривалих натужувань; при відчутті болю або поколюванні в м'язах, зв'язках, сухожиллях чи суглобах слід негайно припинити виконання вправ [20; 21].

Одним із найпростіших критеріїв стрункості статури є відношення ваги до зросту. Зауважимо, що немає абсолютної «ідеальної» ваги, розмірів, а зовнішні ознаки залежать від типу м'язів та побудови тіла. Існує саме ваша оптимальна вага й пропорції, які відповідають вашим естетичним критеріям і при яких ви відчуваєте себе добре. Проте слід пам'ятати, що робота над покращенням форм, розмірів та пропорцій тіла – це турбота про власне здоров'я.

Адже багато показників здоров'я залежать від пропорцій тіла людини й, навпаки, пропорції та розміри залежать від розвитку внутрішніх органів [33; 42]. Виявлено, що основними принципами атлетичного заняття є принципи прогресуючого збільшення навантаження, ізоляції, м'язового шоку, піраміди, пріоритету, суперсетів, суперкомбінації, додаткових повторень, відпочинку, пікового скорочення, негативного навантаження, інстинктивного тренінгу, серій зі зменшенням ваги; принцип неповних повторень, швидкості [33; 42].

Важливим складником занять з атлетичної гімнастики є особиста гігієна студента, сукупність гігієнічних правил, виконання яких сприяє збереженню та зміцненню здоров'я молодого організму. До цих правил слід віднести правильне чергування розумової та фізичної праці, регулярне повноцінне харчування, чергування праці й активного відпочинку, повноцінний сон.

Також до особистої гігієни у вузькому розумінні належать гігієнічні вимоги утримання в чистоті тіла, білизни, одягу, взуття, житла, а також приготування їжі. Невід'ємним елементом особистої гігієни студента, індивідуальної профілактики захворювань є здоровий спосіб життя, особливе місце в якому належить розпорядку дня (тижня). У більшості юнаків щоденний час заповнено заняттями в університеті та певними обов'язками й справами. Життя за сталим розпорядком дня доцільне, бо на його основі в людини формується динамічний стереотип діяльності [21; 33].

Сьогодні стали дуже популярними заняття атлетизмом, які мають силову спрямованість. Доступність атлетизму робить його популярним серед широкого кола населення. Особливий інтерес до атлетизму виявляє молодь.

Для інвалідів це також один із небагатьох доступних видів рухової активності. Заняття атлетизмом не мають вікових обмежень як для чоловіків, так і для жінок. З кожним днем атлетизм привертає до своїх лав все більше нових прихильників.

Все більше молоді, чоловіків і жінок залучаються до доступного, але від цього не менш цікавого і багатогранного, виду фізичного виховання.

Ефективність підготовки в атлетизмі значною мірою залежить від показників тренувальної роботи. Головними серед них є кількість тренувальних занять у тижневому мікроциклі; кількість тренувань у тижневому мікроциклі на одну м'язову групу; тривалість окремого тренувального заняття; кількість задіяних м'язових груп в одному тренувальному занятті; кількість вправ на окрему м'язову групу за одне тренування; кількість сетів в одній вправі; кількість повторень в одному сеті; проміжок часу між сетами; темп виконання вправи.

Також вважаємо за необхідне в контексті проблеми, що досліджується, розглянути питання фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Т. Круцевич на Н. Пангелова, на основі Додатку до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454 «Рекомендація щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах»,

запропонували такі базові моделі та форми фізичного виховання в закладах вищої освіти:

1. Секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

2. Професійно орієнтована. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

3. Традиційна. Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням на неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих групах, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютера з питань оздоровлення чи фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, лекторії зі збереження здоров'я, планування сім'ї тощо (2-3 рази на рік). Вищі навчальні заклади можуть застосовувати різного роду стимули для активної участі студентів денної форми навчання у фізкультурнооздоровчій діяльності. Зокрема:

Рейтинг. Врахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень

учасників освітнього процесу, яке має проводитись відповідно до статті 32 Закону.

Стимул. Визначення вимоги фізкультурно-спортивної активності як обов'язкової чи дуже пріоритетної для висування студентів для участі в програмах академічної мобільності та доступу до обмежених ресурсів навчального закладу, наданні знижок в оплаті додаткових освітніх послуг. Змагання. У разі розширення спектру університетських спортивних змагань різного рівня постане можливість мотивувати більше студентів до регулярної організованої фізичної активності. Зазначені заходи можуть бути підтримані органами студентського самоврядування у самих різних формах, включаючи матеріальне стимулювання переможців.

Сертифікати та кваліфікація. Фіксація успіхів студентів у заняттях фізичною культурою та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про досягнення, а у деяких випадках – присвоєння додаткової кваліфікації із записом у додаток до диплому, навіть видача вищим навчальним закладом зразка про додаткову фізкультурно-спортивну або прикладну кваліфікацію (тренери та судді аматорських змагань тощо) за умови виконання відповідних офіційних вимог з видів спорту.

Медійна підтримка, яка може формувати культуру фізичної активності, ставлення до власного тіла та формування фізичного здоров'я, рекламувати успіхи студентів-спортсменів на змаганнях усіх рівнів тощо [16].

О. Томенко наголошує, що курс фізичного виховання в закладі вищої освіти передбачає комплексне вирішення оздоровчих, виховних і освітніх завдань:

1. Зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню й гармонійному розвитку організму, набуття навичок здорового способу життя, підтримка високої працездатності впродовж усього періоду навчання.

2. Формування у студентів високих моральних якостей: дисциплінованості, працьовитості, активної життєвої позиції, виховання

потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичною культурою та спортом [38].

І. Степанова пропонує концепцію інноваційної програми фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Для ефективного впровадження системи сучасного фізичного виховання студентів І. Степановою [35] була розроблена її теоретико-функціональна модель, де відображені основні методологічні положення, компоненти навчального процесу, критерії ефективності та очікуваний результат [35].

І. Степанова (а її висновки для нас є вагомими) зазначає, що у відповідності зі структурою системи заняття фізичною культурою проводяться протягом усього періоду навчання, де кожному курсу відповідає певний етап, на якому вирішуються конкретні завдання.

1 рік навчання (1 курс) – етап здоров'язбереження і здоров'я формування. Перший період даного етапу носить виражено оздоровчий напрямок з акцентом на адаптацію студентів до умов, що змінилися, навчальної та професійної діяльності (різке збільшення навчального навантаження, стресовий стан у період заліково-екзаменаційної сесії та інші негативні явища навчального процесу) і мінімізацію негативного впливу розумової, фізичної і психічної перевтоми. Другий період даного етапу носить кумулятивний напрямок з акцентом на систематичне варіативне використання широкого арсеналу засобів фізичного виховання для досягнення довгострокового тренувального ефекту.

2 рік навчання (2 курс) – етап професійного формування. Цей етап фізичного виховання є професійно орієнтованим, де акцентовано вирішуються завдання професійно-прикладної фізичної підготовки на основі загальної фізичної підготовленості.

3, 4 і 5 роки навчання (3, 4, 5 курси) – етап, підтримуючий професійне становлення. Цей етап фізичного виховання орієнтує студента на зростання професіоналізму і становлення особистості професіонала, де акцентовано

вирішуються завдання вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовленості, досягнення високого рівня професійної дієздатності, психофізичної та функціональної готовності до професійної діяльності а також підтримання досягнутого високого рівня фізичного стану.

На всіх етапах навчання передбачається систематична участь не тільки в навчальному процесі, а й у фізкультурно-масових заходах та спортивних змаганнях [35].

Т. Редько звертає увагу на проблему збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти [30].

Як зазначає дослідниця, на сьогодні висуваються пропозиції здоров'язбереження, здоров'яформування, здоров'ярозвитку:

- перехід до нового значення освіти – від успішності ВНЗ до успіхів студента, який розвивається як особистість;
- побудова освітина на основі системно-діяльнісного навчання, наповненого особистісним сенсом;
- обов'язкова наявність самої програми формування та розвитку здорового та безпечного способу життя студентів;
- досить чітко сформульовані цілі та завдання діяльності викладача, щодо формування, збереження та розвитку здоров'я студентів та ін.

Н. Корж та Н. Москаленко [22] зауважують, що залучення студентів до різних форм фізкультурно-оздоровчих занять є важливою проблемою. Дослідниці звертають увагу на те, що для досягнення поставленої мети, яка має спонукати студентів до самостійних занять фізичною культурою, є комплексне вирішення таких завдань, як:

- зміцнення здоров'я засобами фізичної культури;
- підвищення рівня розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості;

- розуміння ролі фізичної культури в подальшій життєвій та професійній діяльності;
- вдосконалення психомоторних здібностей, для забезпечення високої продуктивності професійно-технічних дій.

Отже, наявність значної кількості різноманітних форм організації фізкультурної роботи у закладі вищої освіти включає у себе залучення для реалізації секційної роботи більшості видів спорту.

1.2. Розвиток силових якостей у студентів засобами атлетизму

Атлетична гімнастика – популярний вид спорту серед студентів. Це оздоровчий напрям культуризму, заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями: штанга, гантелі, гири, тренажери. Вона являє собою систему вправ, яка розвиває силу разом із витривалістю, спритністю й деякими іншими фізичними якостями, які сприяють зміцненню здоров'я.

Застосування засобів атлетизму у процесі фізичного виховання юнаків студентського віку, зумовлює сенситивний період розвитку силових якостей, широкий вибір вправ, можливість чітко дозувати, контролювати та спрямовувати навантаження.

Заняття силовими вправами позитивно впливають на функціональні системи організму, зокрема серцево-судинну та органи дихання. Під час занять фізичними вправами силової спрямованості в скелеті з'являються нові морфологічні ознаки, наприклад гіпертрофія кісток, особливо їх компактного шару, перебудова структури губчастої речовини тощо [20].

Атлетизм - напрямок у фізичному вихованні, заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями з використанням як традиційних засобів тренування (штанга, гантелі, гири, гума тощо), так і нетрадиційних (тренажерні пристрої зі змінним

навантаженням), сприяє зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, зменшенню жирового прошарку та побудові красивої статури тіла.

Атлетизм має свої переваги: дає помітний ефект тренувань протягом декількох місяців, дає змогу ізольовано впливати на недостатньо розвинуті м'язові групи та легко дозувати навантаження. Гімнастикою вирішують питання дозвілля молоді, відволікають від шкідливих звичок, прищеплюють самодисципліну, вона є засобом активного відпочинку й формування здорового способу життя [3].

На заняттях з атлетичної гімнастики слід використовувати комплекс засобів для розвитку сили: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи в подоланні опору еластичних предметів; вправи в подоланні опору партнера; вправи з комбінованим навантаженням; вправи на тренажерах [20; 42].

Зауважимо: під час планування навантаження на заняттях з атлетичної гімнастики потрібно широко використовувати не тільки силові вправи, але й рухові ігри, біг і вправи на гнучкість, особливо на початкових етапах навчання. Існують дані, які свідчать про те, що вправи на гнучкість пришвидшують відновлення після вправ із навантаженнями, а біг, створює фізіологічні та біохімічні передумови для успішних силових тренувань.

Силові вправи формують необхідну м'язову масу та функціонально забезпечують не тільки рухи тіла, але й виробництво енергії. Використання на заняттях з фізичного виховання атлетичних вправ сприяють розвитку м'язової системи, що забезпечує корсетну функцію всіх органів і систем організму студентів. Силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Також систематичні силові навантаження є хорошим засобом стимуляції адаптаційних механізмів організму, затримки процесів старіння [1].

Під час планування навантаження на заняттях з атлетизму потрібно широко використовувати не тільки силові вправи, але й рухові ігри, біг і

вправи на гнучкість, особливо на початкових етапах навчання. Існують дані, які свідчать про те, що вправи на гнучкість пришвидшують відновлення після вправ із навантаженнями, а біг, створює фізіологічні та біохімічні передумови для успішних силових тренувань. Гнучкість також є засобом підвищення інтенсивності тренувань в атлетизмі, тому що вправи для її розвитку можливо використовувати не тільки перед і після тренування, але й між підходами [6].

Важливим складником занять атлетизмом є особиста гігієна студента, сукупність гігієнічних правил, виконання яких сприяє збереженню та зміцненню здоров'я молодого організму. До цих правил слід віднести правильне чергування розумової та фізичної праці, регулярне повноцінне харчування, чергування праці й активного відпочинку, повноцінний сон. Також до особистої гігієни у вузькому розумінні належать гігієнічні вимоги утримання в чистоті тіла, білизни, одягу, взуття, житла, а також приготування їжі. Невід'ємним елементом особистої гігієни студента, індивідуальної профілактики захворювань є здоровий спосіб життя, особливе місце в якому належить розпорядку дня (тижня). У більшості юнаків щоденний час заповнено заняттями в університеті та певними обов'язками й справами. Життя за сталим розпорядком дня доцільне, бо на його основі в людини формується динамічний стереотип діяльності [19].

Методика силової підготовки для студентів вищих навчальних закладів засобами атлетизму передбачає триєдині частини:

1. У підготовчій частині заняття проводиться комплекс заходів із організації студентів (шикування, перекличка, пояснення мети і завдань заняття), а також за допомогою вправ проведення загальної та спеціальної розминки.

2. В основній частині заняття виконуються заплановані комплекси силових вправ із поступовим підвищенням обсягу та інтенсивності тренувального навантаження до середньої частини заняття. Після кожної

вправи чи їх серії виконуються дихальні вправи або вправи на розслаблення м'язів для зниження їхнього тону та відновлення функцій.

3. У заключній частині виконуються вправи з тенденцією до зниження навантаження та сприянням процесам відновлення систем організму. У цій частині підбиваються підсумки заняття і, у разі потреби, дається домашнє завдання.

Силова підготовка забезпечується завдяки виконання вправ з гантелями, штангами, гирями, еспандером, металевим ціпком, вправами на тренажерах і блокових пристроях.

Характерною особливістю атлетизму є те, що цей вид спорту визначається як система вправ з обтяженням, а саме гирями, дисками, вагою власного тіла, різними тренажерами, амортизаторами. Основна спрямованість атлетизму направлена на формування правильної постави та красивої тіло будови.

М. Гуменюк на основі наукових досліджень виявив ряд позитивних зрушень, яких може домогтися кожен, хто займається атлетизмом, а саме:

- збільшення м'язової сили та силової витривалості;
- формування тілобудови;
- збільшення міцності кісток, товщини хрящів та кількості капілярів у м'язах;
- зміцнення серця;
- інтенсифікація рівня метаболізму та нормалізація тиску;
- збільшення рівня гемоглобіну в крові;
- зниження в організмі рівня холестерину;
- контроль маси тіла та зниження відсотку жиру;
- розвиток практично всіх фізичних якостей;
- покращення здоров'я та фізичної підготовленості;
- зняття стресу в повсякденному житті;

- покращення самооцінки, зниження агресивності та схильності до асоціальної поведінки [5].

Отже, заняття атлетизмом сприяють не лише розвитку фізичних якостей студентів та покращення фізичного стану, але й впливають на покращення психолого-емоційного стану.

У сучасній науці з'являється низка наукових досліджень, присвячених проблемі застосування засобів атлетизму у фізичному вихованні різних груп населення. Зокрема, В. Тодорова та Г. Танклевський вивчають питання удосконалення силових якостей старших школярів засобами атлетичної гімнастики [37].

Для даного наукового дослідження є важливими висновки науковців стосовно того, що м'язова сила залежить від низки чинників, а саме:

- фізіологічного поперечника м'язів (суми поперечних перерізів всіх окремо взятих волокон). Чим більше її поперечний переріз, тим більшою є напруга. Залежно від розташування волокон м'яза, що мають однаковий анатомічний поперечник, розвивають різну силу. Це відбувається тому, що їх фізіологічний поперечник більше, ніж анатомічний. Внаслідок цього перисті м'язи мають велику абсолютну силу, ніж м'язи з паралельно розташованими волокнами, при рівній величині їх анатомічного поперечника [37];

- характер біохімічних реакцій, що визначається співвідношенням різних типів м'язових волокон. М'язи з переважаючим типом швидких волокон при скороченні використовують великі обсяги аденозинтрифосфату, тому вони відносно швидко втомлюються. М'язи з переважаючим типом повільних волокон містять велику кількість мітохондрій, а також мають більш розгалужену систему капілярів, тому здатні поглинати значно більший обсяг кисню і скорочуватися протягом тривалого часу, проте при цьому втомлюючись [37];

- особливостей нервової регуляції. Величина м'язової напруги залежить від кількості залучених в роботу нервово-м'язових одиниць. Так,

при виконанні максимальних силових зусиль в скоротливий акт короткочасно залучаються більше число рухових м'язових одиниць, ніж при виконанні невеликих зусиль. При втомі м'язів в роботу також включається більша кількість нервово-м'язових одиниць, в порівнянні з невтомленим станом [37];

- ступеня прояву вольових зусиль. Будь-яке подолання труднощів вимагає прояву вольових зусиль. Чим більше зовнішній опір, тим більше необхідна концентрація волі. Чим триваліше м'язову напругу або тренувальне навантаження, тим довше необхідно проявляти волю [37].

Також О. Непша та Г. Москальова зазначають, що основними завданнями розвитку силових здібностей є :

- загальний гармонійний розвиток всіх м'язових груп шляхом використання виборчих силових вправ;
- різнобічний розвиток силових здібностей в єдності з освоєнням життєво важливих рухових дій;
- створення умов (бази) для вдосконалення рухових здібностей в рамках занять конкретним видом спорту або професійно-прикладної фізичної підготовки;
- розвиток здібностей раціонально користуватися силою в різноманітних умовах життєдіяльності;
- розвиток м'язової системи, що забезпечує «корсетну» функцію для всіх внутрішніх органів і систем організму;
- створення передумов для здійснення різноманітної і різнобічної рухової діяльності [24].

Варто відзначити, що для розвитку м'язової сили доречно застосовувати силові вправи різної спрямованості.

О. Ханікянц запропонував програму атлетичного тренування, яка мала на меті зміцнення всього опорно-рухового апарату та гармонійний розвиток основних груп м'язів з акцентом на м'язи спини.

Програма побудована за принципами поступового збільшення навантажень, варіації вправ та інтенсивності тренувань, які сприяють поступальному розвитку абсолютної сили, силової витривалості та інших силових показників, пропорційному розвитку основних м'язових груп [40].

Згідно запропонованої програми у якості засобів загальної фізичної підготовки, виховання гнучкості та загальної витривалості організму у позатренувальний час застосовувалися додаткові засоби (стретчинг, стрибки через скакалку протягом 1 хв±15 с, джогінг 300 м, рухливі та спортивні ігри тощо). У якості засобів прискорення процесів відновлення організму після виконання основних засобів тренування застосовувалися прогулянки на природі, плавання та водні процедури, загальний та локальний масаж тощо [40].

О. Ханікянц здійснив розподіл тренувальних занять та основних засобів атлетичної підготовки таким чином:

- тренування А - кардіо та дихальні вправи (1-3 хв.), розминка робочих груп м'язів (2 хв.); підтягування на перекладині (або на низькій перекладині); підтягування оберненим вузьким (15 см) хватом; горизонтальна блочна тяга; станова тяга; гіперекстензія; спинання на пальці ніг (носки ніг на підвищенні); класичні «скручування» на прес; «заминка»: біг з уповільненням ЧСС до 80-90 уд/хв - до 5 хв; вис на перекладині;
- тренування В - кардіо- та дихальні вправи (1-3 хв.), розминка робочих груп м'язів (2 хв.); жим штанги лежачи; присідання зі штангою на плечах до паралелі; відтискання від підлоги; відтискання на брусах; жим штанги сидячи (з-за голови або від грудей); обернені відтискання від гімнастичної лави; відтискання шиї в упорі (на кожную сторону); підймання прямих / зігнутих ніг у висі на перекладині; повертання зігнутих у колінах ніг у боки (вихідне положення - вис на перекладині); «заминка»: біг з уповільненням ЧСС до 80-90 уд./хв. - до 5 хв.; вис на перекладині [40].

Як бачимо, О. Ханікянц акцентує увагу на систематичному виконанні базових вправ, основною спрямованістю яких є розвиток абсолютної сили та

силової витривалості. Важливо при цьому, як зазначає науковець, контролювати техніку виконання вправ.

М. Корюкаєв у наукових дослідженнях [13] визначає особливості організації занять з атлетизму для студентів закладів вищої освіти та визначає їх переваги, а саме:

- настає помітний ефект занять уже протягом декількох місяців;
- позитивний вплив на недостатньо розвинуті м'язові групи та легке дозування навантаження;
- позитивний вплив на функціональні системи організму, зокрема, серцево- судинну та органи дихання;
- збільшення м'язової маси.

О. Непша та Г. Москальова водночас роблять висновки про те, що в процесі силової підготовки в організмі протікають наступні процеси:

- підвищення ефективності функціонування нервово-м'язового апарату;
- поліпшення здатності до перетворення енергетичних можливостей організму; – вдосконалення іннервації м'язів;
- вдосконалення механізмів трофічного (живильного) забезпечення м'язової діяльності [24].

На заняттях з атлетизму, як наголошує М. Корюкаєв [13], потрібно використовувати комплекс засобів для розвитку сили: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи в подоланні опору еластичних предметів; вправи в подоланні опору партнера; вправи з комбінованим навантаженням; вправи на тренажерах.

Особливо важливо, на нашу думку, враховувати методичні рекомендації М. Корюкаєва [13] щодо дотримання студентами правил профілактики травм у процесі силової підготовки:

- перед вправами силового характеру потрібно ретельно розім'ятись і зберігати організм у теплі протягом усього заняття;

- величини обтяжень та загальний обсяг силових навантажень збільшують поступово, особливо на початковому етапі занять силовими вправами;
- спочатку потрібно добре засвоїти техніку виконання вправи; не слід затримувати дихання при виконанні вправ із неграничними обтяженнями;
- потрібно уникати надмірних навантажень на хребет, в інтервалах відпочинку розвантажувати хребет через виконання висів;
- у вправах із предметами застосовують різноманітні хвати, це допомагає уникнути травм рук;
- силу м'язів ніг слід розвивати в положенні сидячи та лежачи на спеціальних тренажерах;
- помилково робити глибокий вдих перед натужуванням, оптимальним є напіввдих або на 60 – 70 % від глибокого вдиху;
- варто уникати тривалих натужувань;
- при відчутті болю або поколюванні в м'язах, зв'язках, сухожиллях чи суглобах слід негайно припинити виконання вправ.

Дотримання зазначених рекомендацій посприяють не лише уникненню травм на заняттях атлетизмом, але й будуть запорукою отримання високого спортивного результату.

Водночас А. Крилов та Ю. Мартинов також акцентують увагу на визначенні особливостей занять атлетизмом зі студентами закладів вищої освіти [15] і відмічають їх рекреаційну спрямованість.

Основними напрямками формування здорового способу життя студентів засобами атлетизму, як наголошують науковці [15], є:

1. Формування і вдосконалення системи знань про здоров'я людини і факторів, що впливають на формування і підтримку здоров'я.
2. Підвищення системи мотивацій у студентів по використанню фізичних вправ у повсякденному житті.

3. Формування та вдосконалення системи умінь і навичок вести здоровий спосіб життя.

4. Розробка нових засобів і форм рухової активності.

Вважаємо, що зазначені напрямки обов'язково повинні враховуватися в процесі планування занять атлетизмом у закладах освіти.

Сучасна методика підготовки в атлетизмі характеризується різноманітністю використовуваних засобів і методів, що впливають на одні й ті ж самі м'язові групи. Зі свого боку, питання вдосконалення методики тренування та використання оптимальних показників об'єму й інтенсивності тренувальної роботи, урахування індивідуальних можливостей спортсмена та інших чинників, що впливають на досягнення високих результатів у культуризмі, завжди привертала увагу фахівців [26; 41].

Дослідження Д. Уайдера [39] показали, що на етапі початкової підготовки, який триває близько трьох років, для ефективного зростання м'язової маси потрібно застосовувати такі тренувальні принципи:

- принцип прогресивного навантаження (пропонується перенавантаження м'язів через виконання декількох сетів у кожній вправі для виснаження окремої м'язової групи, збільшуючи вагу обтяження);
- принцип ізоляції (ізолювання в тренувальному процесі однієї групи м'язів від іншої);
- принцип шокування м'язів (через певний період часу змінюються тренувальні навантаження таким чином, щоб не допустити адаптування м'язів до певної тренувальної програми);
- принцип піраміди (вага обтяження зростає з кожним сетом, а кількість повторень зменшується);
- принцип роздільного тренування (в окремому занятті навантажується певна група м'язів).

Зі свого боку, Т. Решетніков, Д. Шмідт вважають, що спортсмени, які займаються атлетизмом, повинні дотримуватися певних правил:

- а) в усіх вправах добиватися максимальної амплітуди руху;

б) не застосовувати великої кількості сетів (чим більша кількість сетів, тим вища м'язова втома та, як наслідок, більше технічних помилок);

в) інтенсивність потрібно підвищувати за рахунок збільшення ваги обтяження, а не за рахунок збільшення кількості повторень.

Атлетична гімнастика має свої переваги: дає помітний ефект тренувань уже протягом декількох місяців, дає змогу ізольовано впливати на недостатньо розвинуті м'язові групи та легко дозувати навантаження. Гімнастикою вирішують питання дозвілля молоді, відволікають від шкідливих звичок, прищеплюють самодисципліну, вона є засобом активного відпочинку й формування здорового способу життя [20; 21]. Науковці встановили, що заняття силовими вправами позитивно впливають на функціональні системи організму, зокрема серцево-судинну та органи дихання.

Під час занять фізичними вправами силової спрямованості в скелеті з'являються нові морфологічні ознаки, наприклад гіпертрофія кісток, особливо їх компактного шару, перебудова структури губчастої речовини тощо [21; 42].

Застосування засобів атлетичної гімнастики на заняттях із фізичного виховання дає змогу за короткий термін досягти збільшення м'язової маси в хлопців 18–19 років. У цілому вправи з обтяженнями сприятливо впливають на формування статури, покращують дієздатність органів і систем молодого організму. Під час організації занять з атлетичної гімнастики потрібно враховувати багато факторів: біологічні особливості юнаків, загальний рівень фізичної підготовки [42]. Тренування з навантаженнями, метою яких є інтенсивне збільшення сили та об'єму м'язової маси, на перше місце виходить розвиток найбільших м'язових груп – ніг, спини, грудей і плечового пояса.

У рекомендаціях спеціалістів юнакам віком 18–19 років на початковому етапі тренувань не рекомендується заняття частіше, ніж три рази на тиждень протягом 25 хвилин. У перші два-три тижні в кожній вправі

виконується один підхід. Починаючи заняття, пропонується виконувати вправи на основні м'язові групи по 8–12 разів у кожному підході, а вправи для м'язів черевного преса – до 25 разів.

Заняття атлетизмом сприяють прояву максимальних силових зусиль людини, що, своєю чергою, розвиває активну м'язову масу, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я, усуває недоліки у фізичному розвитку.

Висновки до розділу 1

Основною методичною рекомендацією силового тренування слід вважати відповідність параметрів тренувальних навантажень поточному стану здоров'я студентів і їх відповідність природним ритмам розвитку фізичних якостей.

Керуючись цим, слід вибирати тренувальні навантаження такого змісту, характеру і спрямованості, щоб була враховувала єдність генетичних передумов розвитку рухової активності студента і функціональних властивостей його організму.

Атлетизм – це напрям фізичного виховання, який ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними навантаженнями з використанням як традиційних засобів тренування (штанга, гантелі, гири, еспандери тощо), так і нетрадиційних (тренажерні пристрої зі змінним навантаженням), сприяє розвитку сили м'язів та м'язової маси, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, зменшенню жирового прошарку та побудові гарної статури.

За результатами першого розділу кваліфікаційної роботи опубліковано наукові статті [8; 18].

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань дослідження нами застосовувалися наступні методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел.
2. Педагогічний експеримент.
3. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.
4. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел

Теоретичний аналіз літературних джерел був проведений для вивчення теоретичних та практичних напрацювань з проблеми дослідження. В основному до уваги бралися сучасні наукові дослідження, у яких висвітлено питання фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, визначенню особливостей розвитку рухових здібностей студентів засобами атлетичної гімнастики, а також розгляду історії виникнення та розвитку атлетизму в нинішній час.

Вивчення матеріалів наукової літератури відбувалася протягом усього періоду написання кваліфікаційної роботи.

2.1.2. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент складався із двох етапів: констатувального та формувального та полягав у розробленні й науковому обґрунтуванні удосконалення рухових якостей студентів засобами атлетизму.

Експеримент проводився у 2020–2021 рр. на базі Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

В експерименті взяли участь юнаки, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Експериментальну групу склали 15 студентів I курсу. Заняття проводилися за розробленою нами програмою.

Контрольну групу склали 15 хлопців I курсу, які відвідували традиційні заняття фізичною культурою згідно з розкладом навчальних занять.

2.1.3. Педагогічне тестування фізичної підготовленості

Рівень фізичної підготовленості студентів ми оцінювали на основі визначення рівня розвитку таких фізичних здібностей, як: швидкісно-силові здібності, вибухова сила, силова витривалість, статична сила.

Оцінка швидкісно-силових здібностей визначалася за результатами бігу 100 метрів з високого старту.

Для оцінки вибухової сили застосовували тест «Стрибок у довжину з місця».

Оцінка силової витривалості здійснювалася на основі тесту «Підтягування на перекладині».

Оцінка статичної сили здійснювалася на основі тесту «Вис на зігнутих руках».

2.1.4. Методи математичної статистики

Отримані в результаті експерименту результати були піддані статистичній обробці. У кожному конкретному випадку визначалися: середнє арифметичне (\bar{x}) та середнє квадратичне відхилення (σ).

2.2. Організація дослідження

У дослідженнях взяли участь студенти I курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури у кількості 30 осіб. Заняття проводилися 2 рази в тиждень по 1 годині 20 хвилин.

Дослідження проводилося поетапно впродовж 2020–2021 навчального року.

На першому етапі (вересень – листопад 2020 р.) відбувався збір наукової літератури для визначення актуальності кваліфікаційної роботи, конкретизувалася її тема, визначалися мета, завдання та вибиралися методи дослідження.

На другому етапі (грудень 2020 – жовтень 2021 р.) проводилася експериментальна робота стосовно розроблення, наукового обґрунтування та перевірки ефективності програми удосконалення рухових якостей студентів засобами атлетизму.

На третьому етапі (жовтень – листопад 2021 р.) здійснювалася систематизація та узагальнення отриманих результативних даних, були зроблені висновки. Також відбувалася підготовка кваліфікаційної роботи до офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЗМУ

3.1. Програма удосконалення рухових якостей студентів засобами атлетизму

Основними завданнями програми стали такі:

- досягнення оздоровчого ефекту у студентів;
- формування у студентів стійкого інтересу до занять з атлетизму, як до чинника здорового способу життя, розвитку самодисципліни;
- забезпечення оптимального об'єму рухової активності з метою підтримки життєво важливих систем організму (опірно-руховий, серцево-судинною і так далі) в нормальному стані, що є не менш важливим завданням, чим прагнення до абсолютних спортивних досягнень;
- контроль фізичного розвитку з метою коригування незбалансованості окремих м'язів, м'язових груп і частин тіла;
- прагнення до створення статури, що відповідає естетичним вимогам гармонійності і пропорціональності тіла.

Структура окремого тренувального заняття в атлетизмі характеризується загальними принципами побудови незалежно від його змісту чи форми. Вона складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

У підготовчій частині тренувального заняття проводиться комплекс заходів щодо організації тих, хто займається (шикування, переклички, пояснення мети та завдань заняття), а також за допомогою проведення

загальної та спеціальної розминки підготовка нервово-м'язової системи до основного навантаження.

В основній частині заняття виконуються заплановані комплекси силових вправ із поступовим підвищенням обсягу та інтенсивності тренувальної роботи.

Після кожної вправи чи їх серії виконуються дихальні рухи або вправи на розслаблення м'язів для зниження їх тонусу та відновлення функцій.

У заключній частині тренування виконуються вправи з тенденцією до зниження навантаження та сприяння процесам відновлення систем організму.

Обираючи комплекс фізичних вправ з атлетизму, необхідно враховувати обсяг та інтенсивність навантаження. Обсяг – це сумарна кількість навантаження, яка вимірюється в годинах, в кілограмах піднятої ваги, в кількості виконаних вправ.

Можна підрахувати обсяг навантаження за одне заняття, тиждень, місяць тощо. Інтенсивність навантаження означає ступінь напруженості зусиль.

Комплекси фізичних вправ

Комплекс 1. Цей комплекс найбільш прийнятний для атлетів – початківців та дозволяє створити достатнє навантаження на основні м'язові групи.

Виконувати вправи цього комплексу потрібно після розминки. Комплекс розрахований на шість місяців.

Тренуватися слід три рази на тиждень, а обтяження вибирати з таким розрахунком, щоб більшість вправ можна було повторити до 10 разів. Тривалість перерв між підходами – 1 – 2 хв.

Починати потрібно з одного підходу до вправи; поступово переходити до двох, а потім і до трьох підходів.

Комплекс включає такі вправи:

1. Жим штанги лежачи широким хватом (8 – 9 разів).

2. Розведення гантелей в сторони лежачи на горизонтальній лаві (6 – 8 разів).
3. Тяга штанги в нахилі середнім хватом (8 – 10 разів).
4. Підтягування за голову широким хватом (8 – 10 разів).
5. Жим штанги широким хватом з – за голови стоячи (5 – 8 разів).
6. Розведення гантелей в сторони сидячи (8 – 10 разів).
7. Присідання зі штангою на плечах (6 – 8 разів).
8. Присідання Гаккеншмідта (6 – 8 разів).
9. Піднімання на носках стоячим з вагою на плечах (8 – 10 разів).
10. Піднімання штанги на біцепс стоячи (10 – 12 разів).
11. Почергове піднімання гантелей на біцепс сидячи (8 – 10 разів).
12. Французький жим штанги стоячи (6 – 8 разів). Вправи виконують в три підходи.

1. Піднімання штанги на біцепс стоячи (9 разів).
2. Почергове піднімання гантелей на біцепс стоячи (9 разів).
3. Жим штанги вузьким хватом лежачи (9 разів).
4. Віджимання на брусах (10 разів).
5. Розведення гантелей в сторони стоячи (9 разів).
6. Піднімання плечей зі штангою в опущених руках (9 разів).
7. Згинання кистей зі штангою підхватом сидячи (15 разів).
8. Те саме але над хватом (15 разів).
9. Піднімання тулуба на похилій лаві (30 – 50 разів).
10. Піднімання ніг на похилій лаві (20 – 30 разів).

Комплекс 3 – з навантаженням для підготовлених атлетів. Вправи цього комплексу готують атлетів до наступного ударного курсу; виконувати ці вправи слід доти, доки спортсмен не відчує себе готовим (як правило, шість місяців).

Тренування проводять чотири рази на тиждень (наприклад: понеділок, четвер; вівторок, п'ятниця).

Маси снарядів підбирають індивідуально залежно від фізичної підготовки атлета.

Понеділок, четвер

1. Присідання зі штангою на плечах (піраміда: 5 підходів по 5 – 8 разів).
2. Розгинання ніг на станку сидячи (5 підходів по 12 разів).
3. Піднімання на носках стоячи (4 – 5 підходів по 15 разів).
4. Жим штанги широким хватом лежачи (піраміда: 5 підходів по 5 – 8 разів).
5. Розведення гантелей лежачи на горизонтальній лаві (5 підходів по 10 разів).
6. Піднімання тулуба на похилій лаві (5 підходів по 40 разів).
7. Згинання кистей зі штангою сидячи, змінюючи підхват (а) і над хват (б) (5 підходів по 15 разів).

Вівторок, п'ятниця

1. Жим штанги з – за голови сидячи (5 підходів по 8 разів).
2. Розведення гантелей в сторони стоячи (5 підходів по 8 – 10 разів). 87
3. підтягування за голову широким хватом (6 підходів по 10 разів).
4. Тяга штанги в нахилі середнім хватом (5 підходів по 12 разів).
5. Піднімання штанги на біцепс стоячи (1 підхід по 8, 8, 6, 6, 6 разів).
6. Почергове піднімання гантелей на біцепс з поворотом сидячи (5 підходів по 8 разів).
7. Французький жим штанги стоячи (55 підходів по 12 разів).
8. Французький жим штанги лежачи (5 підходів по 10 – 12 разів).
9. Згинання кистей зі штангою сидячи, змінюючи підхват (а) і над хват (б) (5 підходів по 15 разів)
10. Піднімання тулуба (а) і ніг (б) на похилій лаві (5 підходів по 50 – 80 разів).

Комплекс 4 – за схемою класичного спліту Комплекс призначений для підготовлених атлетів і розрахований на 2,5 – 3 місяці. Тренування проводять

чотири рази на тиждень. Навантаження підбирають індивідуально для кожного атлета. Інтервал між підходами 1 – 3 хв. Вправи виконують в середньому темпі.

Понеділок, четвер

1. Жим штанги середнім хватом лежачи (3 підходи по 8 – 10 разів).
2. Розведення гантелей на похилій лаві (3 підходи по 8 – 10 разів).
3. Віджимання на широких брусах, не розгинаючи рук до кінця (2 підходи по 8 – 10 разів).
4. Підтягування за голову широким хватом (3 підходи по 10 разів).
5. Тяга на нижньому блоці в нахилі: по черговою правою та лівою руками (3 підходи по 6 – 8 разів).
6. Тяга штанги до підборіддя вузьким хватом (3 підходи по 6 – 8 разів).
7. Жим штанги середнім хватом сидячи на похилій лаві (3 підходи по 6 – 8 разів).
8. Розведення гантелей в нахилі сидячи (3 підходи по 8 – 10 разів).
9. Піднімання гантелі на біцепс через плюпітр (3 підходи по 6 – 8 разів).
10. Французький жим штанги над хватом лежачи (3 підходи по 6 – 8 разів).

Вівторок, п'ятниця

1. Присідання зі штангою на плечах (3 підходи по 8 – 10 разів).
2. Присідання «сідлом» зі штангою в опущених руках, різнохват, гриф між ногами (3 підходи по 10 – 12 разів).
3. Піднімання на носках стоячи зі штангою на плечах (3 – 5 підходів по 15 – 20 разів).
4. Нахили зі штангою на плечах (3 – 5 підходів по 8 – 12 разів).
5. Піднімання тулуба на похилій лаві (3 підходи по 20 разів).
6. Піднімання ніг на похилій лаві (4 підходи по 20 разів).
7. Обертання тулуба сидячи гриф на плечах (3 підходи з максимальною кількістю разів).

Комплекс для виховання сили.

Комплекс 1.

1. Стоячи спиною один до одного, руки в замку на рівні ліктів. поперемінні нахили вперед, піднімаючи один одного.
2. Тримаючись за руки, присісти і встати.

Комплекс 2.

1. Пересування вперед стрибками на двох ногах, руки на пояс. (При виконанні в колоні – руки на плечі партнеру, що стоїть попереду).
2. З вихідного положення – набивний м'яч у руках над головою – кидок об стіну чи іншу перешкоду. (Відстань 3–4 метри).

Комплекс 3.

1. Сидячи на лаві, нахили вперед-назад, ноги закріплені.
2. Віджимання в упорі лежачи, руки на гімнастичній лаві.

Комплекс 4.

1. Перетягування в парах сидячи.
2. Лежачи на спині, по черзі згинання та розгинання ніг у колінних суглобах з упором у ноги партнера.

Комплекс 5.

1. Поперемінні присідання на одній нозі (правій, лівій) з опорою рукою об стіну.
2. Вис на зігнутих руках 5–10сек.

Комплекс 6.

1. Із вису стоячи, вистрибування у вис на зігнених руках (підборіддя підняти на гриф перекладини).
2. Імітація греблі.

Комплекс 7.

1. Сидячи (ноги разом), нахилити тулуб уперед при допомозі партнера.
2. Лежачи на підлозі, захопити набивний м'яч двома ногами: піднімання і опускання прямих ніг з набивним м'ячем.

Комплекс 8.

1. Лазіння по канату довільним способом.
2. Присідання з вагою на спині (партнер, мішок із піском) біля гімнастичної стінки з почерговим перехватом руками вгору-вниз стінних перекладин.

Комплекс 9.

1. З вихідного положення лежачи на спині, у руках інвентар вагою до 3 кг (набивний м'яч, мішок із піском, гантелі) сідати, руки вгору.
2. З вихідного положення лицем один до-другого, руки на плечах партнера. Кожний старається відтіснити суперника назад.

Комплекс 10.

1. Ходьба на руках із вихідного положення вгору лежачи, ноги підтримує партнер (із наростанням втоми, партнери міняються ролями).
2. Стоячий нахилиється вперед і опирається руками у підшви піднятих ніг партнера. Лежачий випрямляє ноги, а стоячий — руки (час від часу міняються ролями).

Комплекси для виховання витривалості.

Комплекс 1.

1. Багаторазові кидки м'яча в стіну від грудей на відстані 1, 2, 3 метрів.
2. Рівномірний біг.

Комплекс 2.

1. Згинання та розгинання рук в упорі до втоми.
2. Біг з прискореннями на відстань до 60–80 метрів.

Комплекс 3.

1. Багаторазова серія кидків набивного м'яча з-за голови.
2. Біг через перешкоди на відстані, до 40–60 метрів.

Комплекс 4.

1. Згинання та розгинання рук із вагою (набивний м'яч, гантелі, мішечки з піском тощо).
2. Біг із подоланням перешкод (3–4 перешкоди на відстані до метрів).

Комплекс 5.

1. Вис на зігнутих руках. ,
2. З вихідного положення сидячи на підлозі чи на стільці прямі ноги і тримати «кут».

Комплекс 6.

1. Стрибки на місці через скакалку на двох, одній нозі із зміною ні черзі ніг.
2. Біг із зміною лідера.

Комплекс 7.

1. Біг із вагою (м'ячі набивні, мішечки з піском тощо).
2. Утримання лаги на прямих, витягнутих уперед руках (набивні м'ячі, гантелі тощо).

При використанні ізометричних вправ найбільший приріст сили м'язів спостерігається лише у тих положеннях ланок тіла, у яких виконувались ізометричні напруження.

При локальному розвитку силової витривалості окремих груп м'язів:

- загальна кількість підходів в одному занятті може складати 40–50. Вони групуються у серії з 4–6 підходів для окремих груп м'язів;
- оптимальний темп виконання вправи – середній, але з метою розширення адаптаційних можливостей організму доцільно періодично варіювати темп від повільного до швидкого і навпаки. При розвитку спеціальної силової витривалості стосовно певного виду змагальної діяльності, темп рухів повинен бути близьким до змагального;
- оптимальна тривалість відпочинку між підходами – 20–90 с. При цьому, якщо тренувальний ефект досягається через кумулятивний вплив серії вправ з кількох короткочасних (15–20 с), підходів то черговий підхід варто здійснювати у стані неповного відновлення (ЧСС=120–110 уд/хв). Якщо ж тривалість вправи в окремому підході значна (понад 2 хв.), і тренувальний ефект досягається у кожному підході, то відпочинок – відносно повний (ЧСС= 100–110 уд/хв). Аналогічно визначається і тривалість відпочинку між серіями вправ;

– характер відпочинку між вправами – активний; між серіями та тривалими вправами – комбінований.

При застосуванні ізометричних вправ параметри навантажень будуть такими:

- оптимальна величина напруження становить 50–70% без затримки дихання;
- тривалість напружень від 10–12 до 20–30 с. Ефективні також короткочасні (5 с) напруження з мікроінтервалами (2–3 с) відпочинку. Критерієм достатності є неможливість у черговому напруженні досягти запланованої величини;
- кількість підходів на одну групу м'язів – 4–10;
- інтервал активного відпочинку між підходами – жорсткий (ЧСС=130–120 уд/хв), а між серіями – відносно повний, або екстремальний (ЧСС=120–100 уд/хв).

При розвитку силової витривалості ніг за допомогою стрибкових вправ використовують стрибки: зі скакалкою; з відштовхуванням двома ногами та пересуванням у різних напрямках; з ноги на ногу; скачки на одній нозі тощо. При цьому необхідно дотримуватись таких вимог:

- стрибки необхідно виконувати пружно; (при приземленні дещо напружити м'язи ніг);
- не виконувати стрибки на жорсткій поверхні; (перед їх застосуванням добре укріпити опорно-руховий апарат);
- не форсувати тренувальні навантаження.

При визначенні тренувальних навантажень варто орієнтуватись на такі їх параметри:

- оптимальна тривалість вправи від 10–15 до 100–120 с;
- інтенсивність вправи 70–90% (відсоток від максимальної довжини стрибка) або стрибок із зусиллями 3/4, 4/5 тощо від максимального);
- інтервал відпочинку між вправами - жорсткий або відносно повний, а між серіями екстремальний або повний;

- характер відпочинку між вправами – активний, між серіями – комбінований;

- кількість повторень вправи в одній серії від 2–3 до 4–6, кількість серій від 1–2 до 4–5.

При застосуванні вправ з обтяженням масою предметів, з еластичними предметами тощо дотримуються таких параметрів тренувальних навантажень:

- величина опору в межах 20–70%;

- кількість повторень вправи в одному підході від 15–20 до 150 разів і навіть більше. Оптимальний тренувальний ефект спостерігається при кількості повторень в межах від 60 до 100% повторного максимуму (ПМ);

- тривалість вправи в одному підході за часом становить 15–120 с. Якщо досягти необхідної кількості повторень в одному підході відразу не вдається, що часто буває в роботі з школярами, то необхідно полегшити умови виконання вправи або виконувати серії вправ з 3–4 підходів по 4–6 повторень у кожному з них. При цьому між підходами відпочинок жорсткий, а між серіями – повний;

- кількість підходів у серії при глобальній роботі коливається в межах від 4–6 до 10–12. Ця кількість підходів може бути використана в одній або у 2-3 серіях.

Таким чином, представлена програма спрямована не лише на розвиток рухових якостей, але й передбачає правильне формування і всебічний розвиток організму.

3.2. Експериментальна перевірка ефективності програми

Результати проведеного нами експериментального дослідження представлено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

**Динаміки зміни показників фізичної підготовленості юнаків КГ та
ЕГ протягом експерименту, n=30**

Назва тесту	КГ (n=15)		ЕГ (n=15)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Біг 100 м (с)	13,9±0,53	13,7±0,5	13,8±0,42	13,5±0,5
Стрибок у довжину з місця (см)	191,1±3,2	198,7±3,2	190,2±3,1	212,2±3,1
Підтягування (кількість разів)	13,6±3,6	14,4±3,4	13,7±3,5	16,1±3,2
Вис на зігнутих руках, (с)	35,4±3,1	39,3±3,1	34,9±3,2	45,5±3,7

За результатами тесту «Біг 100 м» у студентів КГ на початку експериментального дослідження показник склав $13,9\pm 0,53$ с, а в кінці – $13,7\pm 0,5$ с, а у студентів ЕГ на початку показник склав $13,8\pm 0,42$ с, а в кінці – $13,5\pm 0,5$ с. (рис. 3.1).

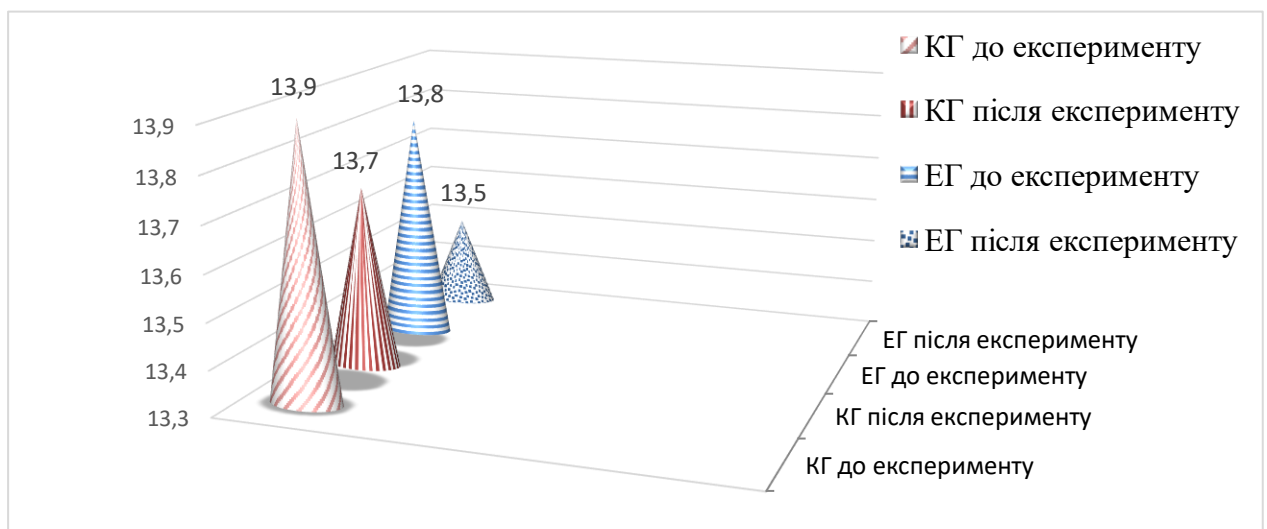


Рис. 3.1. Показники тестування «Біг 100 м»

У тесті «Стрибок у довжину з місця» на початку дослідження у КГ на початку експерименту показник був $191,1 \pm 3,2$ см, а в кінці – $198,7 \pm 3,2$ см, у ЕГ показник був $190,2 \pm 3,1$ см, а в кінці – $212,2 \pm 3,1$ см. (рис. 3.2).

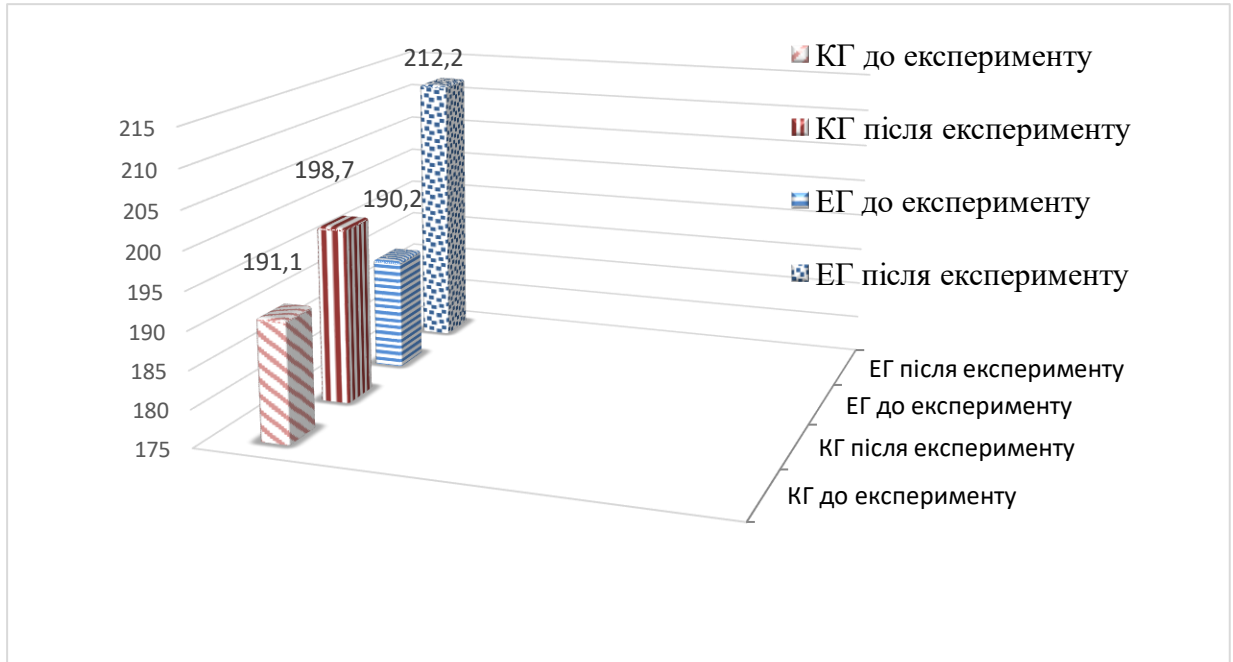


Рис. 3.2. Показники тестування «Стрибок у довжину з місця» (см.)

За результатами тесту «Підтягування» на початку дослідження у студентів КГ – $13,6 \pm 3,6$ разів, у студентів ЕГ показник був $14,4 \pm 3,4$ рази, а на прикінці експерименту студенти КГ мали результат – $13,7 \pm 3,5$ разів, а студенти ЕГ покращили свій результат $16,1 \pm 3,2$ разів, а в (рис. 3.3).

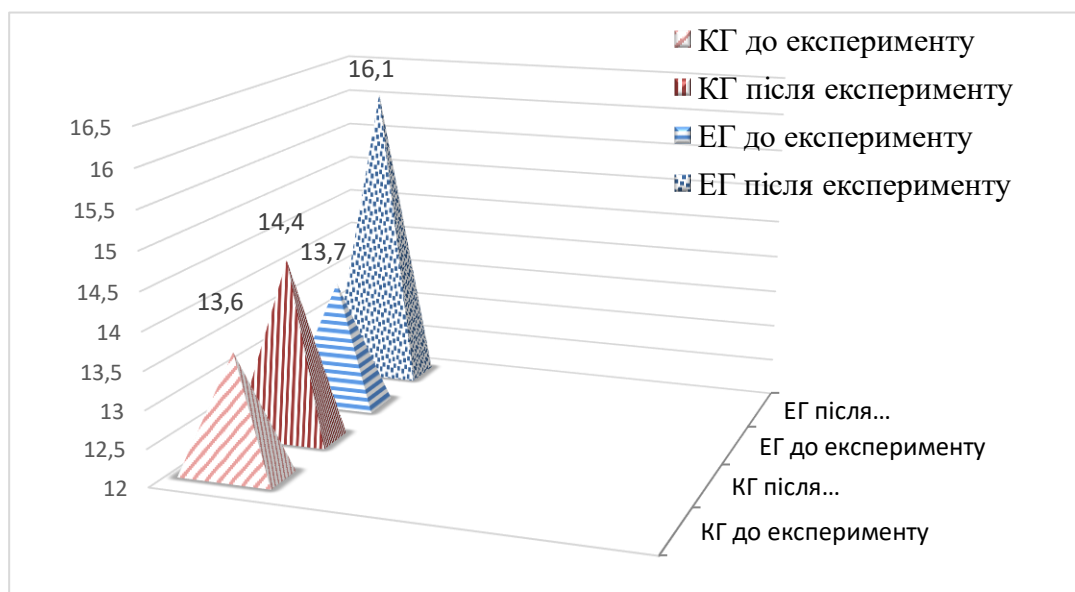


Рис. 3.3. Показники тестування «Підтягування на перекладині» (кількість разів)

За результатами тесту «Вис на зігнутих руках» на початку дослідження у студентів КГ результат був $9,8 \pm 1,1$ с, а наприкінці – $9,3 \pm 0,1$ с., а у студентів ЕГ результат складав $9,6 \pm 1,2$ с, а наприкінці – $8,5 \pm 0,7$ с. (рис. 3.4).

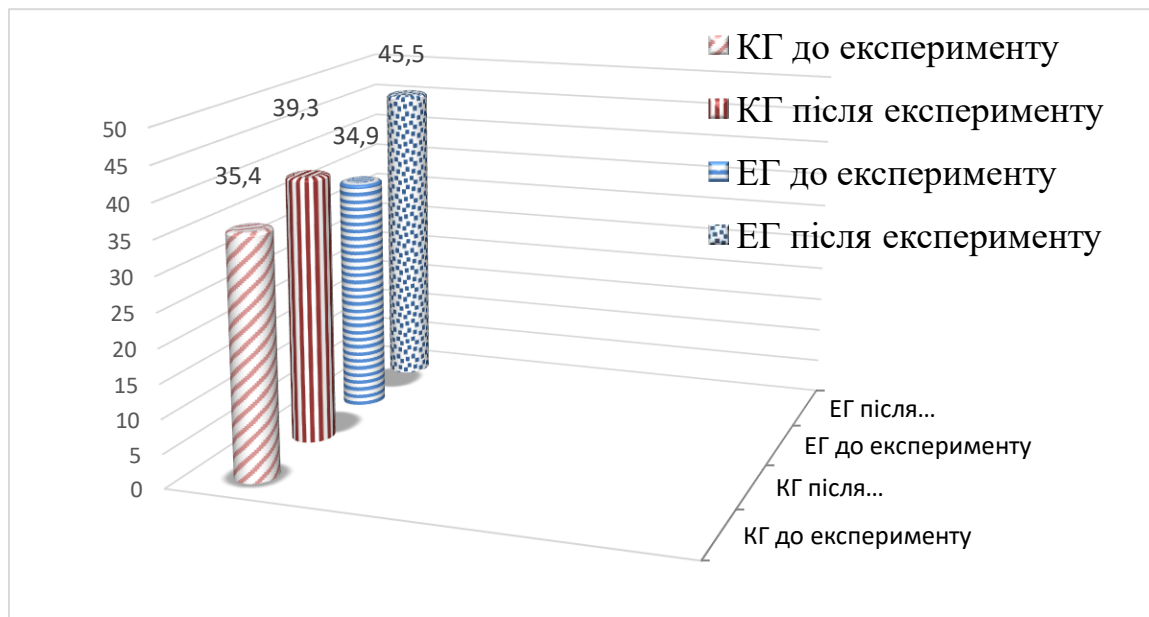


Рис. 3.4. Показники тестування «Вис на зігнутих руках» (сек)

Таким чином, як бачимо у представників ЕГ в усіх тестах показник був кращим за результати КГ, що і підтверджує ефективність нашої програми.

За результатами тестування: «Біг на 100 м» – у студентів ЕГ відбулося покращення на 2,1%, а у КГ – на 1,43%; у тесті «Стрибок у довжину з місця» ЕГ на 11,5%, а КГ – на 4%; «Підтягування на перекладині» наприкінці дослідження студенти ЕГ покращили свій результат на 17,5%, а КГ – на 5,8%; у тестуванні «Вис на зігнутих руках» ЕГ на 30,3%, а КГ – на 11%.

Висновки до розділу 3

1. Розроблено удосконалення рухових якостей студентів засобами атлетизму, що передбачала розвиток таких рухових якостей студентів – сили, витривалості, швидкості та спритності.

2. Проведений педагогічний експеримент дозволив простежити позитивну динаміку у фізичній підготовленості студентів ЕГ.

За результатами тестування: «Біг на 100 м» – у студентів ЕГ відбулося покращення на 2,1%, а у КГ – на 1,43%; у тесті «Стрибок у довжину з місця» ЕГ на 11,5%, а КГ – на 4%; «Підтягування на перекладині» наприкінці дослідження студенти ЕГ покращили свій результат на 17,5%, а КГ – на 5,8%; у тестуванні «Вис на зігнутих руках» ЕГ на 30,3%, а КГ – на 11%.

Таким чином, отримані результати підтверджують ефективність удосконалення рухових якостей студентів засобами атлетизму.

ВИСНОВКИ

Нині в галузі фізичного виховання та спорту ведеться активний пошук засобів удосконалення рухових якостей особистості. У реалізації означеного процесу важливо говорити про такі мотиваційні пріоритети молоді, як гармонізація тілобудови, покращення здоров'я та підвищення рівня фізичного стану.

З-поміж важливих засобів у даному контексті науковці виокремлюють атлетичну гімнастику, що сприяє фізичному самовдосконаленню та поєднується з іншими видами фізичної активності, наприклад, аеробікою, бігом, єдиноборствами, спортивними іграми.

На основі аналізу наукової літератури визначено, що атлетизм відновиться до виду спорту, який сприяє підтримці та збереженню здоров'я, є засобом фізичного вдосконалення. Важливо у процесі занять враховувати спрямованість вправ та дозувати фізичні навантаження з метою отримання оптимального спортивного результату.

Експериментально доведено ефективність програми удосконалення рухових якостей студентів засобами атлетизму. Зокрема визначили покращення в показниках швидкісно-силових здібностей, вибухової сили, силової витривалість, статичної сили. У порівнянні з КГ, студенти ЕГ покращили свої результати в таких тестах: «Біг 100 м» – на 0,67%, «Стрибок у довжину з місця» – на 7,5%, «Підтягування на перекладині» на 11,7%, «Вис на зігнутих руках» – на 19,3%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк О. А. Особливості розвитку силових якостей у студентів ВНЗ технічного профілю на заняттях з фізичного виховання (на прикладі атлетичної гімнастики та пауерліфтингу). *Інноваційні підходи і сучасна наука* : матеріали. IV міжнародної науково-практичної конференції. 2018. Ч. 3. С. 71–75.
2. Бичук О., Іваницький Р., Міщук Т. Аналіз тренувальних програм спортсменів, які займаються атлетизмом. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. : *Фізичне виховання і спорт*. 2013. Вип. 12. С. 63–66.
3. Ведмедюк А. Д. Атлетизм як різновид занять з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу. *Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд»*. 2014. Т. 2. № 1.
4. Гах Р. В. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів економістів другого року навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 153-156.
5. Глиняна О. О., Соболенко А. І. Облік резервних можливостей при проведенні занять у відділенні атлетизму із студентами II курсів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 5. С. 24–28.
6. Грибан Г., Ткаченко П., Пантус О., Ободзінська О. Технологія розвитку силових якостей студентів-чоловіків у навчально-виховному процесі з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 7. С. 23–26.

7. Гуменюк М. Фізичне виховання студентів засобами атлетизму. *Студентський науковий вісник*. 2017. № 42. С. 173-175.
8. Дроздов Д.М. Застосування засобів атлетизму у фізичному вихованні різних груп населення// Д.М. Дроздов, А. В. Леоненко / Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали ХХ Міжнародна наук.-практ. конф. молодих учених: у 1 т. / відп. ред. Я.М. Копитіна; наук.ред. О.А. Томенко. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, – т. 2. – 2021. Стр. 62-67.
9. Кириченко Т., Пангелова Н. Атлетизм у вузі: тренувальний і оздоровчо-коригувальний аспект. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 46-50.
10. Кириченко Т. Г. Розвиток сили у школярів засобами атлетичної гімнастики. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2014. Вип. 8. С. 174-181.
11. Кириченко Т., Пангелова Н. Атлетизм у вузі: тренувальний і оздоровчо-коригувальний аспект. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 46-50.
12. Кириченко Т. Г. Тренажери в системі силового тренування студентів ВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №1. С. 156-160.
13. Кириченко М. М. Особливості організації занять з атлетизму для студентів вищих навчальних закладів у сучасному освітньому вимірі. *Часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Науковий. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 4. С. 62-65.
14. Кошелева О. Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти різного профілю протягом навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 152–158.
15. Крилов А. Г., Мартинов Ю. О. Особливості рекреаційних занять атлетизмом зі студентами закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія*

15: *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 1. С. 44-47.

16. 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.

17. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В., Кузнецова Л. І. Фізична підготовленість юнаків коледжів різних спеціальностей. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : педагогічні науки ; фізичне виховання та спорт*. 2016. № 136. С. 115–119.

18. Леоненко А.В., Дроздов Д.М. Розвиток силових якостей у студентів засобами атлетизму. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків: Національна академія Національної гвардії України. 2021. С. 172-174.

19. Леоненко А.В., Кисельов О. В., Білокур А. Б. Теоретичне обґрунтування методики занять атлетизмом для студентів. / А.В. Леоненко, В.О. Кисельов А.Б. Білокур. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIX Міжнародна наук.-практ. конф. молодих учених: у 2 т. / відп. ред. Я.М. Копитіна; наук.ред. О.А. Томенко*. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, т. 1. 2019. С. 69-74.

20. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних вузів. Львів : Штабор, 1997. 204 с.

21. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 2008. 544 с.

22. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206.

23. Мунтян В. С., Пліско В. І. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту». *Вісник Чернігівського*

національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. № 118. С. 222–226.

24. Непша О., Москальова Г. Особливості розвитку силових здібностей старших школярів засобами атлетичної гімнастики. URL : <http://eprints.mdpu.org.ua/>

25. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання. Луцьк, 2009. С.20-23.

26. Олешко В. Г. Силові види спорту. К. : Олімп. л-ра, 1999. 288 с.

27. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2016. 92 с.

28. Панкратов Н. С. Використання студентами спеціальних фізичних вправ на заняття атлетизмом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 10. С. 84-87.

29. Панкратов Н. С. Використання студентами спеціальних фізичних вправ на заняття атлетизмом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. № 10. С. 84-87.

30. Редько Т. М. Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2015. № 124. С. 45–48.

31. Самокиш І. І. Сучасний стан державного регулювання фізичної культури та спорту у вищих навчальних закладах України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*.

Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт. 2017. Вип. 3. С. 93–97.

32. Семенів Б. С., Васи́лів О. В. Особливості проведення навчально-тренувального заняття з силової підготовки студентів. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького.* 2011. № 2-3.

33. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15–17 років. *Молода спортивна наука України.* 2012. Вип. 3. Т. 1. С. 308–311.

34. Соболенко А. І. Заняття в секції атлетизму у національному технічному університеті України «КПІ» (заняття для студентів 3-5 курсів). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2015. Вип. 12. С. 112-117.

35. Степанова І. Концепція інноваційної програми фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2014. № 2. С. 163–166.

36. Степанова І.В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення : навч. посібник для студ. вищ. навч. Закладів. Дніпро: Інновація, 2016. 194 с.

37. Тодорова В. Г., Танклевський Г. Ю. Удосконалення силових якостей старших школярів засобами атлетичної гімнастики. *The XXVII International Science Conference «Multidisciplinary academic research and innovation»*, May 25–28, 2021, Amsterdam, Netherlands. Pp. 469-473.

38. Томенко О. А. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі використання елементів олімпійської освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2014. № 1. С. 387–394.

39. Уайдер Д. Система строительства тела. М. : Физкультура и спорт, 1991. 112 с.

40. Ханікянц О. В. Особливості використання атлетичної гімнастики з оздоровчою метою у процесі фізичного виховання студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139. Т. 2. С. 176-180.
41. Хатфілд Ф. Система периодизации тренировочных нагрузок / Ф. Хатфілд. *Сила и красота*. 1997. № 1. С. 101–105.
42. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. Ч. 1. Тернопіль : Навч. кн. Богдан, 2003. 272 с.
43. Язловецька О. Фізкультурно-спортивна діяльність студентів в умовах вищого навчального закладу. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Сер.: Педагогічні науки*. 2012. № 103. С. 402–410.