

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ливацький Олександр, Пантєлєєв Геннадій

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Полтава

Анотація. У статті розглянуто актуальність використання спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики на заняттях з фізичної культури у закладах вищої освіти. Проаналізовано сучасні підходи до організації занять з фізичної культури, визначено основні напрями та принципи впровадження спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики. Розглянуто конкретні приклади ефективних вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості студентів та формування у них здорового способу життя. *Мета дослідження.* Проаналізувати доцільність і можливості застосування спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики на заняттях з фізичної культури у закладах вищої освіти. *Методи дослідження.* Для досягнення мети дослідження було використано комплекс наукових методів: аналіз наукової літератури; педагогічне спостереження; анкетування студентів; статистичний аналіз даних. *Висновки.* Використання спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики є важливим компонентом сучасного фізичного виховання у закладах вищої освіти. Ефективне впровадження спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, формуванню у них здорового способу життя та підготовці до успішної професійної діяльності.

Ключові слова: спеціально-підготовчі вправи, атлетична гімнастика, фізична культура, заклади вищої освіти, фізична підготовленість.

Вступ. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується підвищенням вимог до рівня фізичного здоров'я та працездатності молоді. Особливо це стосується студентів закладів вищої освіти, які здобувають професійні навички та формують свій інтелектуальний потенціал. Фізична культура відіграє важливу роль у підготовці конкурентоспроможних фахівців, здатних успішно реалізувати себе у професійній діяльності.

Актуальність використання спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики на заняттях з фізичної культури у закладах вищої освіти зумовлена такими факторами:

- погіршенням стану здоров'я молоді (сучасні студенти часто мають проблеми зі здоров'ям, зумовлені малорухливим способом життя, неправильним харчуванням та стресами);
- підвищенням вимог до фізичної підготовленості (сучасний ринок праці вимагає від фахівців не тільки професійних знань, але й високого рівня фізичної працездатності);
- необхідністю формування здорового способу життя (фізична культура і спорт є важливими компонентами здорового способу життя, який сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню імунітету та профілактиці захворювань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема використання спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики на заняттях з фізичної культури у закладах вищої освіти досліджується багатьма науковцями (Антіпова та ін., 2024; Шиян, & Жмур, 2015). У своїх працях вони наголошують на необхідності впровадження інноваційних підходів, спрямованих на підвищення ефективності занять з фізичної культури.

Аналіз літератури дозволяє виокремити такі ключові напрями досліджень:

- розробка та впровадження сучасних програм атлетичної гімнастики;
- використання інформаційно-комунікаційних технологій;

- індивідуалізація та диференціація навчального процесу;
- формування мотивації до занять фізичною культурою.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося відповідно до науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» за напрямом «Перспективні напрямки підвищення якості професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0117U005556).

Мета дослідження. Проаналізувати доцільність і можливості застосування спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики на заняттях з фізичної культури у закладах вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось серед здобувачів вищої освіти 1 – 2 курсів спеціальностей 014.11 Середня освіта. Фізична культура та 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Лубни. В дослідженні брали участь 86 здобувачів вищої освіти. Формувальний педагогічний експеримент тривав – початок експерименту – жовтень 2024 р., кінець – січень 2025 року.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс наукових методів:

- аналіз наукової літератури;
- педагогічне спостереження;
- анкетування студентів;
- статистичний аналіз даних.

Результати дослідження. На основі проведеного дослідження було виявлено, що найбільш ефективними спеціально-підготовчими вправами атлетичної гімнастики, які можуть бути використані на заняттях з фізичної культури у закладах вищої освіти, є:

- вправи для виховання силових здібностей здобувачів вищої освіти динамічного (присідання зі штангою, жим лежачи, підтягування на перекладині, відтискання від підлоги тощо) та статистичного (утримання власного тіла на снарядах, «планка», утримання предметів тощо) (Цибанюк та ін., 2024);

- вправи для виховання витривалості – біг на біговій доріжці, застосування велотренажера, плавання, кросовий біг, велосипедні прогулянки, біг на лижах тощо (Червоношапка та ін., 2015);

- вправи для виховання гнучкості – самостійні та за допомогою партнера в статиці та динаміці.

Обговорення результатів. Отримані результати дослідження свідчать про те, що використання спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості студентів та мотивації до формування здорового способу життя.

Впровадження спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики дозволяє зробити заняття з фізичного виховання більш цікавими та ефективними, а також забезпечити індивідуальний підхід до кожного студента.

Використання спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики сприяє розвитку сили, витривалості та гнучкості, що є важливими компонентами фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Висновки. Використання спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики є важливим компонентом сучасного фізичного виховання у закладах вищої освіти. Ефективне впровадження спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, формуванню у них здорового способу життя та підготовці до успішної професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні ефективності застосування спеціально-підготовчих вправ залежно від статі, віку, спеціальності та рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел**References**

- Антіпова, Ж. І., Барсукова, Т. О., & Адєєва, О. В. (2024). *Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання як найбільш ефективний засіб фізичного розвитку та оздоровлення студентської молоді. Педагогічна Академія: наукові записки*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13220282>
- Цибанюк, О., Ніколайчук, О., & Ковач, Ш. (2024). *Особливості розвитку силових здібностей у жінок 21–28 років методом колового тренування. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, (40), 90–97*. Вилучено з <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/55512/1/Особливості.pdf>
- Червоношапка, М. О., Чичкан, О. А., & Котов, С. М. (2015). *Основи методики розвитку витривалості у процесі самостійної роботи студентів та курсантів: Методичні рекомендації (с. 37)*. ЛьвДУВС. Вилучено з <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4448/1/Витривалість.pdf>
- Шиян, О., & Жмур, Д. (2015). *Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання студентської молоді. Спортивний вісник Придніпров'я, (1), 80–84*. Вилучено з http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_1_16

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Олександр Ливацький,

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>

Геннадій Пантелєєв

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Україна

Отримано: 15.02.2025. Прийнято: 20.02.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
