

УДК 378.17:796.4

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-84-91

Фоменко Олена Валеріївна,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна.

lena.fomenko.78@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-0929-807X>

Фоменко Валерій Харітонович,

кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна.

valeriy.fomenko.42@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7656-269X>

**ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ
ВПРАВАМИ ЗАСОБАМИ «АЛТИМАТ» ФРИЗБИ НА
ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ І-ІІ КУРСІВ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

В останні роки в Україні спостерігається тенденція до підвищення зацікавленості здобувачів освіти до занять різними видами фізичних вправ і рухової активності. Ученими доведено, що найбільш перспективними напрямками оптимізації фізичного стану студентів є включення до програми фізичного виховання ЗВО найбільш популярних серед сучасної молоді видів фізичних вправ, зокрема різних видів фітнесу та рухової активності (Н. Довгань, 2017; О. Отравенко, 2017; О. Трофімова, 2010, О. Соколова, 2011, О. Школа, 2014 та ін.) з метою активного відпочинку, відновлення сил, підвищення рівня здоров'я тощо. Отже, питання збереження і зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій довів, що в літературних джерелах досить детально викладається навчальний матеріал в різних напрямках (Зінченко, Усачов, 2011; Романова, Леонова, 2010). Однак методичний підхід до використання сучасних форм занять з фізичного виховання для студентів ЗВО в літературі висвітлено недостатньо.

Тому ми вирішили розглянути, один із сучасних видів рухової активності, як алтимат, який на нашу думку зможе вирішити питання збереження і зміцнення здоров'я молоді.

На базі КЗ «Харківської гуманітарно-педагогічної академії» ХОР нами було проведено анкетування серед студентів 1-2 курсів різних

спеціальностей, яке показало, що більшість студентів хочуть займатися цим видом рухової активності, як алтимат [8].

З огляду на специфіку закладів вищої освіти, нами була розроблена методика занять фізичними вправами засобами «алтимат» фризбі, яка найбільш сприятиме студентам, вимушеним тривалий час перебувати на заняттях в статичному положенні. Звідси підвищена стомлюваність, низький рівень фізичної розвитку студентів які не займаються спортом наштовхнули нас на необхідність впровадження в процес занять фізичного виховання, вправ алтимату, з урахуванням індивідуальних відмінностей студентів і використанні індивідуального підходу при підборі засобів і методів фізичного виховання [4, 6].

Виходячи з цього, ми задалися питанням – як можливо на одному занятті з алтимату при різному контингенті студентів і при цьому, однакових для всіх наборі вправ, зробити заняття особистісно значущим і індивідуально спрямованим для кожного студента [2]. Алтимат чудово підходить для всебічного розвитку студентів. Крім удосконалення фізичних навичок, цей вид рухової активності сприяє розвитку мислення, сили волі і соціальних компетентностей.

Метою нашого дослідження є використання методичних особливостей фізичних вправ засобами «алтимат» фризбі для студентів 1–2 курсів закладів вищої освіти у процесі позааудиторних заняттях.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичні знання і практичний досвід з організації та змісту занять з фізичного виховання студентів в закладах вищої освіти.

2. Провести аналіз мотивації, рівень фізичного розвитку студентів і можливостей застосування вправ алтимат в процесі занять фізичного виховання.

3. Розробити методику побудови позааудиторних занять з алтимату зі студентами 1-2 курсу закладів вищої освіти.

Для вирішення завдань нами були застосовані загальноприйняті методи дослідження та власне розроблені дослідницькі методики: теоретичний аналіз, синтез і узагальнення інформації; педагогічне спостереження і анкетування, педагогічне тестування.

Нами було досліджено 60 студентів 17-18 років і сформовані експериментальні та контрольні групи. У кожній групі займалися по 20 студентів. Розподіл студентів по групах проводився за результатами анкетування з метою виявлення мотивації студентів до позааудиторних занять і з урахуванням фізичного розвитку студентів [9].

В період експерименту контрольна група студентів займалася по традиційній державній навчальній програмі «Фізичне виховання», а студенти експериментальної групи займалися по розробленій нами методиці навчання з «алтимат» фризбі. Обидві групи займалися 2 рази на тиждень по 90 хв. Кількісний склад обох груп по 20 студентів. Студенти

кожної групи, крім навчальних аудиторних занять, відвідували різні спортивні секції.

Методика полягала в оволодінні студентами загальною фізичною, спеціальною фізичною та тактико-технічною підготовки [5, 7].

До вправ загальної фізичної підготовки входять вправи:

- біг на 60м, 100м, 500 м.
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи
- згинання та розгинання рук на перекладині

До вправ спеціальної фізичної підготовки входять вправи:

Техніка кидка і прийому диска:

- елементи техніки кидка (Бекхенд, Форхенд, Хаммер, Блейд);
- елементи техніки прийому (Бутерброд – однією та двома руками);

Базові тактики гри в алтимат: тактика нападу «Стек»; тактика «Індивідуальний захист»; тактика «Зональний захист».

Нами була розроблена навчальна методика фізичних вправ «алтимат» фризбі, яка визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до сучасних вимог алгоритму вивчення навчального матеріалу, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Фізичне виховання у закладі вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

На початку дослідження показники фізичної підготовленості студентів обох груп мало чим відрізнялося між собою.

Наприкінці дослідження результати виявилися наступні:

Таблиця 1

Зміна показників фізичної підготовленості студентів експериментальної групи на прикінці дослідження.

Показники фізичної підготовленості	Сила	Спритність	Швидкість	Витривалість	Гнучкість
Зміна показників, відсоток.	11	36	22	9	10
Достовірність різниць між показниками.	$p < 0.01$	$p < 0.01$	$p < 0.01$	$p > 0.05$	$p < 0.05$

Як видно з таблиці 1 достовірно значущими стали показники сили, швидкості та спритності. « $p < 0.01$ », А також гнучкості $p < 0.05$. Це свідчить

про те, що впроваджено нами методика навчання та розроблена експериментальна програма виявилася ефективною [8].

Отже, фізичний розвиток характеризується змінами трьох груп показників: 1. Показники статури; 2. Показники (критерії) здоров'я, які відображають морфологічні й функціональні зміни фізіологічних систем організму людини; 3. Показники розвитку основних фізичних якостей (витривалість, сили, швидкість, спритність й гнучкість).

Розглядаючи питання, щодо сучасного стану фізичного розвитку студентської молоді, було виявлено, що динаміка розумової працездатності, збереження високої фізичної й розумової активності у студентів протягом усього періоду навчання у ЗВО залежать від обсягу фізичних навантажень у режимі дня й навчального тижня, таким чином спостерігається тісний зв'язок між фізичною й розумовою працездатністю.

Тому, існує необхідність глибокого наукового вивчення проблеми оптимізації рухової активності як чинника зміцнення здоров'я студентів.

У даній роботі ми розробили методику навчання фізичним вправам на заняттях «алтимат» фризбі студентів 1–2 курсів ЗВО у процесі позааудиторних занять.

Ефективність запропонованої методики виявлялася за допомогою проведення контрольних тестів, спрямованих на визначення техніко-тактичної підготовки студентів: техніка кидка і прийому диска, базові тактичні дії у грі алтимат. Розроблена методика навчання фізичним вправам засобами алтимат полягала у наступному. За результатами дослідження експериментальна група отримала зміну показників фізичних здібностей в сторону збільшення на: сила 11 %; спритність 36 %; швидкість 22 %; витривалість 9 %; гнучкість 10 %.

В порівнянні з експериментальною групою, студенти контрольної групи залишилися на тому ж рівні розвитку фізичних здібностей.

Аналіз отриманих результатів дозволяє говорити про достовірне поліпшення показників експериментальної групи в порівнянні з контрольною і, отже, можливості застосування запропонованої методики в практичній роботі тренерів з алтимату.

Завдяки проведеному дослідженню, можемо зробити висновок, що молодь дуже зацікавлена в нових сучасних методиках навчання, що позитивного впливають на здоров'я студентів, які прагнуть жити активно і бути прикладом для майбутнього покоління.

Наша робота не передбачає рішення даної проблеми в цілому, тому у перспективі подальших досліджень ми будемо шукати нові сучасні шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Амосов М.М. Физическая активность и сердце / М.М. Амосов, Я.А. Бендетт. Київ : Здоров'я, 1990. 213 с. **2. Давыдов В.Ю.** Новые фитнес системы (Новые направления, методики, оборудование и инвентарь) / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. Волгоград : Волгоградская ГАФК, 2001. 140 с. **3. Зінченко В.Б.** Фітнес-технології у фізичному вихованні : навчальний посібник / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. Київ : НАУ, 2011. 152 с. **4. Круцевич Т.Ю.** Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с. **5. Левицкий В.** Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / В. Левицкий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С.27-31. **6. Ровний А.С.** Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Харків : ХаДІФК, 2001. 220 с. **7. Романова В.І.** Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : методичний посібник / В.І. Романова, В.А. Леонова. Рівне : МЕРУ, 2010. 176 с. **8. Сергієнко Л.П.** Методи наукових досліджень у фізичній культурі : навчально-методичний комплекс / Л.П. Сергієнко. Миколаїв, 2009. 126 с.

References

1. Zinchenko, V. B. & Usachov Yu. O. (2011) *Fitness-technologies in physical education*. Kyiv: NAU [in Ukrainian]. **2. Krutsevych, T. Yu. & H. V. Bezverkhnia.** (2010) *Recreation in the physical culture of different groups of the population* [Recreation in the physical culture of different groups of the population] navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. Kyiv: Olimpiiska literatura. [in Ukrainian]. **3. Lavrova, T. V. & Ulanova O. O.** (2006) *Altymat (komandnyi sport z litaiuchym dyskom)* [Ultimate (team sport with a flying disk) Metodichni rekomendatsii. M. [in Russian]. **4. Otravenko, Olena & Otravenko Olha** (2017) *Fitness with teaching method* navch.-metod. posibnyk [dlia studentiv spetsialnosti 014:11 Serednia osvita «Fizychna kultura»]. Starobilsk: Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka» [in Ukrainian]. **5. Rovnyi, A. S. & Sensorni** (2001) *mekhanizmy upravlinnia tochnisnymi rukhamy liudyny.* [Sensory mechanisms for the control of precise movements of a person] Kharkiv : KhaDIFK [in Ukrainian]. **6. Romanova, V. I. & Leonova V.A.** (2010) *Metodyka pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti studentok vyshchykh navchalnykh zakladiv na osnovi riznykh rezhymiv rukhovoï aktyvnosti* [Method of increasing physical fitness of students of higher educational institutions on the basis of different modes of motor activity] metodychnyi posibnyk. Rivne: MERU [in Ukrainian]. **7. Serhiienko L. P.** (2009) *Metody naukovykh doslidzhen u fizychnii kulturi* [Methods of scientific research in physical culture] educational-methodical complex. Mykolayiv. [in Ukrainian]. **8. Shkola, O. M. & Fomenko O. V.** (2014) *Metodyka vykorystannia*

ozdorovchyykh tekhnolohii z netradytsiinykh vydiv himnastyky [Methodology of the use of health-improving technologies for non-traditional types of gymnastics] praktychni rekomendatsii. Kharkiv: KhHPA [in Ukrainian].

Фоменко О.В., Фоменко В.Х. Особливості методики занять фізичними вправами засобами «алтимат» фризбі на позааудиторних заняттях зі студентами 1-2 курсів закладів вищої освіти

У статті на основі аналізу наукових даних і для вирішення завдань дослідження були використані особливості методики фізичних вправ засобами «алтимат» фризбі на позааудиторних заняттях зі студентами 1-2 курсів закладів вищої освіти.

Алтимат – вид фізичної активності направлений на формування всебічно розвиненої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів в процесі професійної підготовки.

Алтимат – це командний неконтактний вид спорту з літаючим диском. Найбільш популярна і відома командна гра з літаючим диском – фризбі. Літаючий диск (фризбі) – спортивний прилад, який представляє собою пластиковий диск, який може летіти і зависати в повітрі завдяки обертанню. Цей вид спорту дуже динамічний і видовищний, потребує хорошої реакції, техніки кидка, швидкості і витривалості.

Студенти, які майже не займаються спортом та ведуть малорухливий спосіб життя наштовхнули нас на необхідність впровадити в процес занять фізичного виховання, вправ алтимату, з урахуванням індивідуальних особливостей студентів і використання індивідуального підходу при підборі засобів і методів фізичного виховання.

У даній роботі нами була розроблена методика навчання фізичним вправам на заняттях «алтимат» фризбі для студентів ЗВО у процесі позааудиторних занять. Ефективність запропонованої методики виявлялася за допомогою проведення контрольних тестів, спрямованих на визначення фізичної, техніко-тактичної підготовки студентів: техніка кидка і прийому диска, базові тактичні дії у грі алтимат.

При використанні методики навчання фізичними вправами засобами «алтимат» фризбі на позааудиторних заняттях у студентів покращилися показники розвитку основних фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, спритності і гнучкості).

Завдяки запропонованої методики, яку впровадили в процес занять фізичного виховання студентів 1-2 курсів ЗВО, можемо стверджувати, що молодь дуже зацікавлена в нових сучасних методиках навчання, що позитивно впливають на здоров'я студентів, які прагнуть жити активно і бути прикладом для майбутнього покоління.

Ключові слова: позааудиторні заняття, «алтимат» фризбі, фізичні якості.

Фоменко Е.В., Фоменко В.Х. Особенности методики занятий физическими упражнениями по средствам «алтимат» фризби на внеаудиторных занятиях со студентами 1-2 курсов заведений высшего образования

В статье на основе анализа научных данных и для решения задач исследования были использованы особенности методики физическим упражнениям по средствам «алтимат» фризби на внеаудиторных занятиях со студентами 1-2 курсов заведений высшего образования.

Алтимат – вид физической активности направленный на формирование всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки. Алтимат – это командный неконтактный вид спорта с летающим диском. Наиболее популярная и известная командная игра с летающим диском – фризби. Летающий диск (фризби) – спортивный предмет, представляющий собой пластиковый диск, который может лететь и зависать в воздухе благодаря вращению. Этот вид спорта очень динамичный и зрелищный, требует хорошей реакции, техники броска, скорости и выносливости.

Студенты, которые почти не занимаются спортом и ведут малоподвижный образ жизни натолкнули нас на необходимость внедрить в процесс занятий физического воспитания, упражнений алтимата, с учетом индивидуальных особенностей студентов и использование индивидуального подхода при подборе средств и методов физического воспитания.

В данной работе нами была разработана методика обучения физическим упражнениям на занятиях «алтимат» фризби для студентов ЗВО в процессе внеаудиторных занятий. Эффективность предложенной методики оказывалась посредством проведения контрольных тестов, направленных на определение физической, технико-тактической подготовки студентов: техника броска и приема диска, базовые тактические действия в игре алтимат. При использовании методики обучения физическими упражнениями средствами «алтимат» фризби на внеаудиторных занятиях у студентов улучшились показатели развития основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости).

Благодаря предложенной методике, которую внедрили в процесс занятий физического воспитания студентов 1-2 курсов ЗВО, можем утверждать, что молодежь очень заинтересована в новых современных методиках обучения, положительно влияющих на здоровье студентов, которые стремятся жить активно и быть примером для будущего поколения.

Ключевые слова: внеаудиторные занятия, «алтимат» фризби, физические качества.

Fomenko O. V., Fomenko V. Kh. Features of the Technique of Physical Exercise Using the Means of “Ultimate” Frisbee in

Extracurricular Activities with Students of 1-2 Courses of Higher Education Institutions

In the article, based on the analysis of scientific data and for solving research problems, features of the method of physical exercises using means of “ultimate” frisbee at extracurricular classes with students of 1-2 courses of higher education institutions were used.

Ultimate – a type of physical activity aimed at the formation of a comprehensively developed personality, a factor promoting health, optimizing the physical and mental state of students in the process of professional training.

Ultimate – a type of physical activity aimed at the formation of a comprehensively developed personality, a factor in health promotion, optimization of the physical and mental state of students in the process of professional training. Ultimate is a non-contact team sport with a flying disc. The most popular and famous team game with a flying disc – frisbee. Flying disc (frisbee) – a sports item, which is a plastic disc that can fly and hang in the air due to the rotation. This sport is very dynamic and spectacular, it requires a good reaction, throw technique, speed and endurance.

Students who almost do not play sports and lead a sedentary lifestyle have prompted us to introduce physical education, exercise of the ultimate in the process of taking classes, taking into account the individual characteristics of students and the use of an individual approach in the selection of means and methods of physical education

The purpose of our study is to use the methodical features of physical exercises with the means of “ultimate” frisbee for 1-2 year students of institutions of higher education in the process of extracurricular activities.

The methodology was to master students with general physical, special physical and tactical training.

When using the technique of teaching physical exercises “ultimate” frisbee in extracurricular activities for students, indicators of the development of basic physical qualities (endurance, strength, speed, agility and flexibility) have improved.

Thanks to the proposed methodology, which was introduced into the process of physical education classes for students of 1-2 courses of higher education institutions, we can say that young people are very interested in new teaching methods that positively affect the health of students who want to live actively and be an example for the future generation.

Key words: extracurricular activities, “ultimate” frisbee, physical qualities.