

**«Алтимат» фризбі як один із видів підвищення показників
фізичної підготовленості студентів 1-2 курсу закладів вищої освіти
Фоменко Е.В., Фоменко В.Х., Соколова М.І.
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради (Харків)**

Особливої актуальності у наш час набула проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Це пов'язано з тим, що на даний час близько 90% студентів мають серйозні відхилення в стані здоров'я, 50% із них знаходяться на диспансерному обліку, а кожного п'ятого студента віднесено до підготовчої чи спеціальної медичної групи або звільнено за станом здоров'я від фізичних навантажень, більше 70% студентів мають низький і нижче середнього рівні соматичного здоров'я [1].

Наведена статистика свідчить про необхідність неупередженого аналізу найбільш поширеної форми організації занять з фізичного виховання студентської молоді. Студентська молодь України сьогодні складає науковий, культурний, інтелектуальний потенціал країни, генофонд нації. Питання збереження і зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою. Деякі автори у своїх дослідженнях показали, що в сучасних умовах популярною формою занять з фізичного виховання в ЗВО є різні форми фізичної активності. 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 [2].

Алтимат (англ. *Ultimate*) – 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.

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

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 методiku 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.

З огляду на специфіку закладів вищої освіти, розроблена нами 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 [2, 4].

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 Алтимат чудово підходить для всебічного розвитку студентів. Крім удосконалення фізичних навичок, цей вид рухової активності сприяє розвитку мислення, сили волі і соціальних компетентностей.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Комунального закладу «Харківської гуманітарно-педагогічної академії» Харківської обласної ради зі студентами 1–2 курсів різних факультетів.

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 [3].

На першому етапі було проведено анкетування серед студентів академії 1-2 курсів різних спеціальностей, яке показало, що більшість студентів хочуть займатися саме цим видом рухової активності, як алтимат.

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 90хв. Кількісний склад обох груп по 20 студентів. Студенти кожної групи, крім навчальних аудиторних занять, відвідували різні спортивні секції.

Педагогічне тестування на початку експерименту виявило, що студенти обох груп не відрізнялися рівнем фізичної підготовленості. До занять експериментальної групи було впроваджено наша методика яка полягала в оволодінні студентами загальною фізичною, спеціальною фізичною та тактико – технічною підготовки алтимат [5].

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».

Перевірка фізичної підготовленості студентів засобами «Алтимат» фрізбі проводилися наступні тести:

- точність кидка;(к-ть разів)
- точність короткого пасу «кинув - побіг, »;(к-ть разів)
- пас на хід, прийом диска в русі;(к-ть разів)
- правильні дії маркера;(к-ть разів)
- швидкий вибір кидка (бекхенд або форхенд);(к-ть разів)
- прийом диску в русі;(к-ть разів)
- точний розрахунок часу вибігання;(к-ть разів)
- дальній пас;(к-ть разів),
- обдумане переслідування атакуючого.

Розроблена методика навчання фізичним вправам «алтимат» фрізбі, 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.

Результати досліджень показали, що 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 в 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.

Список літератури

1. Амосов М.М. Физическая активность и сердце / М.М. Амосов, Я.А. Бендетт. – Київ: Здоров'я, 1990. – 213 с.
2. 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.
3. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. – Харків : ХаДІФК, 2001. – 220 с.
4. 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.

5. Сергієнко Л.П. Методи наукових досліджень у фізичній культурі : навчально-методичний комплекс / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв, 2009. – 126 с.