

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Марина КАРЧЕНКОВА, Неля ПШЕНИЧНА

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди*

Анотація. У статті проаналізована динаміка розвитку витривалості студентів I курсу факультету фізичного виховання упродовж 2001 – 2007 років.

Ключові слова: студенти 17 – 18 років, рівень витривалості, тестування загальної витривалості.

Постановка проблеми. Сучасні умови вищої школи висувають підвищені вимоги до фізичної підготовленості і стану здоров'я студентської молоді. Навчальний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних і координаційно-рухових здібностей, на підвищення рівня фізичної працездатності студентів. На теперішній час дослідження науковців показують суттєве погіршення фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів (В. Л Волков, 2008; О. Смоляр, 2008) [1, 6]. Основною причиною цього дослідники вважають різке зниження їх рухової активності, нераціональне співвідношення між обсягом розумової праці і фізичним навантаженням, недотриманням принципів здорового способу життя тощо.

Подальша позитивна динаміка у галузі фізичного виховання і спорту можлива за умови науково-практичного підходу до організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах. Дослідження свідчать, що систематичні заняття фізичною культурою всебічно та глибоко впливають на студента, завдяки чому в організмі відбувається низка фізіологічних, психічних, біохімічних та інших процесів, що викликають відповідні зміни у руховій та функціональній сферах, сприяють підвищенню рівня загальної і спеціальної працездатності [1, 5, 7].

Витривалість людини як показник стану функціонування систем організму є основою розвитку інших фізичних здібностей, тому питаннями її розвитку завжди займалися багато дослідників (В. І. Лях, 1998; М. М. Линець, 1997; В. А. Романенко, 2005; В. М. Сергієнко, 2007 та ін.). Незважаючи на значну кількість спеціальної і методичної літератури, порушено проблему ще не вирішено.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці стверджують [1, 5, 6], що саме в студентському віці фізична культура і спорт є біологічною основою стимуляції розвитку і формування молоді людини як особистості, найважливішим засобом зміцнення здоров'я та суттєвого підвищення можливостей для ефективного навчання і оволодіння професійними навичками. Завдяки систематичним заняттям фізичними вправами підвищується загальна працездатність, розширюється діапазон рухових вмінь і навичок, поліпшується розумова активність, регулюється психоемоційний стан, оптимізується організація праці, зберігається фізичне здоров'я і, нарешті, формується здоровий спосіб життя студентської молоді.

Витривалість – здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Це комплексна характеристика людини, що визначається її працездатністю, економічністю техніки рухових дій та її реалізацією, вольовими якостями, рівнем мотивації й іншими чинниками. Фахівці [2, 3, 4] розрізняють багато видів витривалості, а одним із основних її критеріїв вважають час, упродовж якого людина здатна підтримувати задану інтенсивність діяльності. Високий рівень витривалості свідчить про оптимальну роботу серцево-судинної та дихальної систем, що сприяє виконанню значних обсягів роботи знаходячись у статичному положенні чи динамічній роботі циклічного характеру.

На думку Т. Ю. Круцевич, фізична витривалість має велике значення в життєдіяльності людини. Вона дозволяє виконувати значний обсяг рухової діяльності, тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності, швидко відновлювати сили після значного навантаження [7].

Мета дослідження – визначити динаміку розвитку витривалості студентів I курсу факультету фізичного виховання за період від 2001 до 2007 року.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставленої мети ми використували такі методи: теоретичний аналіз літературних джерел, тестування, суцільної вибірки, порівняння та аналізу, систематизації отриманих показників.

Дослідження проводилося на базі Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди впродовж 2001 – 2007 років. Тестуванням охопило 246 студентів I курсу факультету фізичного виховання (17 – 18 років). Першокурсники тестувалися за Державними тестами для визначення рівня розвитку статичної, динамічної і швидкісної витривалості юнаків 17 – 18 років.

У методиці проведення тестових випробувань ми керувалися загальними положеннями умови проведення тестування були однаковими для всіх випробовуваних; контрольні вправи були доступні для всіх досліджуваних, незалежно від їх технічної й фізичної підготовленості; тестові завдання відрізнялися простотою вимірювання, оцінювання і наочністю результатів випробувань для досліджуваних.

Результати дослідження. Враховуючи думку фахівців [2, 3] про те, що витривалість – це комплексна здатність, випробуванням було запропоновано серію тестів, що дало можливість оцінити рівень розвитку витривалості студентської молоді. Для тестів добиралися нескладні за технікою виконання вправи, що досить повно відображають різні види прояву витривалості. Усього досліджувані повинні були виконати вісім тестів: підтягування на поперековій згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підйом тулуба з положення лежачи за 30 с, підйом переворотом в упор, вис на зігнутих руках, утримання ніг у положенні лежачи, біг на дистанцію 500 м та 2000 м.

Наступним етапом нашого дослідження було порівняння результатів тестування студентів-першокурсників 2001, 2004 та 2007 року навчання. Для визначення рівня розвитку витривалості студентів використовувалися модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості населення України (О. С. Куц, 1993). На їх основі досліджувані студенти факультету фізичного виховання були поділені на три групи, залежно від рівня власних показників витривалості: (високий, середній, низький).

Результати дослідження у відносних показниках подані в таблиці 1. Отримані дані свідчать, що абсолютна більшість досліджуваних студентів має *середній рівень* витривалості за показниками підйому переворотом в упор та бігу на 2000 м – 63,0 %, бігу на 500 м – 61 %, майже половина студентів показала достатній рівень розвитку при вимірюванні статичної витривалості (вис на зігнутих руках) та за показниками динамічної витривалості (згинання і розгинання рук в упорі лежачи). Позитивна динаміка простежується у студентів із середнім рівнем розвитку витривалості при виконанні тесту – підтягування на перекладині (порівняно з 2002 роком кількість студентів першого курсу, що мають середній рівень розвитку витривалості, в 2007 році виросла на 16,2 %). Майже не змінилися за досліджуваний період показники студентів у тестах: підйом переворотом в упор і утримання ніг у положенні лежачи. Але, навпаки, за останні шість років у першокурсників дещо зменшилися показники швидкісної витривалості: біг на 500 м (23,5 %), підйом тулуба в сід за 30 с (13,5 %) та біг на 2000 м (10,0 %).

Аналіз індивідуальних показників таблиці виявив, що близько третини досліджуваних студентів мають *високий рівень* розвитку статичної витривалості за показниками утримання ніг у положенні лежачи. Між тим простежується позитивна динаміка при тестуванні динамічної витривалості: підйом тулуба в сід (2001 рік – 21,5 %, 2004 рік – 26,3 %, 2007 рік – 34,3 %), згинання і розгинання рук в упорі (2001 рік – 23,3 %, 2004 рік – 28,3 %, 2007 – 32,2 %) та швидкісна витривалість: біг на 500 м (2001 рік – 10,7 %, 2004 рік – 13,5 %, 2007 рік – 17,6 %). Однак за показниками статичної витривалості (вис на зігнутих руках та утримання

ніг у положенні лежачи) та швидкісної витривалості (біг на 2000 м) упродовж 2001 – 2007 років кількість студентів, що мають високий рівень розвитку витривалості, не змінюється, але поступово знижується у середньому на 19 % (підтягування на перекладині).

Слід відзначити, що за результатами дослідження майже третина студентів має *низький рівень* прояву у показниках динамічної і статичної витривалості (вис на зігнутих руках підтягування на поперечені та підйом тулуба в сід). Щодо низького рівня прояву витривалості, можна відмітити збільшення кількості студентів 2007 року порівняно з 2001 роком при вимірюванні динамічної витривалості (підйом переворотом в упор) і швидкісної витривалості (біг на 500 м і 2000 м) у середньому на 9 – 12 %. Однак чітко простежується позитивна динаміка у показниках підтягування на перекладині. Не виявлено суттєвих змін у показниках статичної витривалості (вис на зігнутих руках та утримання ніг у положенні лежачи).

Таблиця 1

**Характеристика витривалості студентів I курсу
факультету фізичного виховання (17-18 років) у %**

Рік	Види тестування		Рівень		
			Низький	Середній	Високий
2001	Динамічна витривалість	Підтягування на перекладині	34,3	42,0	23,7
2004			26,0	36,5	37,5
2007			30,7	58,2	12,1
2001		Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	21,3	55,4	23,3
2004			23,5	48,2	28,3
2007			20,2	48,6	32,2
2001		Підйом тулуба в сід за 30 с в сід	30,7	47,8	21,5
2004			23,3	50,4	26,3
2007			31,4	34,3	34,3
2001	Підйом переворотом в упор	16,3	64,7	19,0	
2004		22,5	64,0	13,5	
2007		29,0	61,2	9,8	
2001	Швидкісна витривалість	Біг на 2000 м	21,4	68,6	16,0
2004			23,3	61,1	15,6
2007			30,0	59,2	10,8
2001		Біг на 500 м	16,6	72,7	10,7
2004			26,8	59,7	13,5
2007			33,2	49,2	17,6
2001	Статична витривалість	Вис на зігнутих руках	34,5	47,2	18,3
2004			30,6	54,0	15,4
2007			39,3	41,3	19,4
2001		Утримання ніг у положенні лежачи	22,1	42,3	35,6
2004			25,7	43,2	31,1
2007	23,6	41,1	35,3		

Отримані показники (табл. 1) свідчать, що з кожним роком у тестах: біг на 500 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи спостерігається чітка тенденція до зменшення числа студентів із низьким і середнім рівнем витривалості, а з високим рівнем прояву – до збільшення. Так само кількість студентів із високим рівнем розвитку динамічної витривалості (підйом тулуба в сід за 30 с) за останні шість років стабільно зростає (рис. 1).

Таким чином, упродовж 2001 – 2007 років у деяких показниках динамічної витривалості простежується позитивна динаміка, показники в тестах на статичну витривалість майже залишилися без змін, а результати тестування швидкісної витривалості в середньому поступово погіршуються.

Причини можуть бути різними. Але одними з них, на нашу думку, є недостатність і нерегулярність проведення занять фізичною культурою для поступового розвитку і удосконалення загальної витривалості, відсутність у студентів бажання поліпшити стан особистого фізичного здоров'я [5].

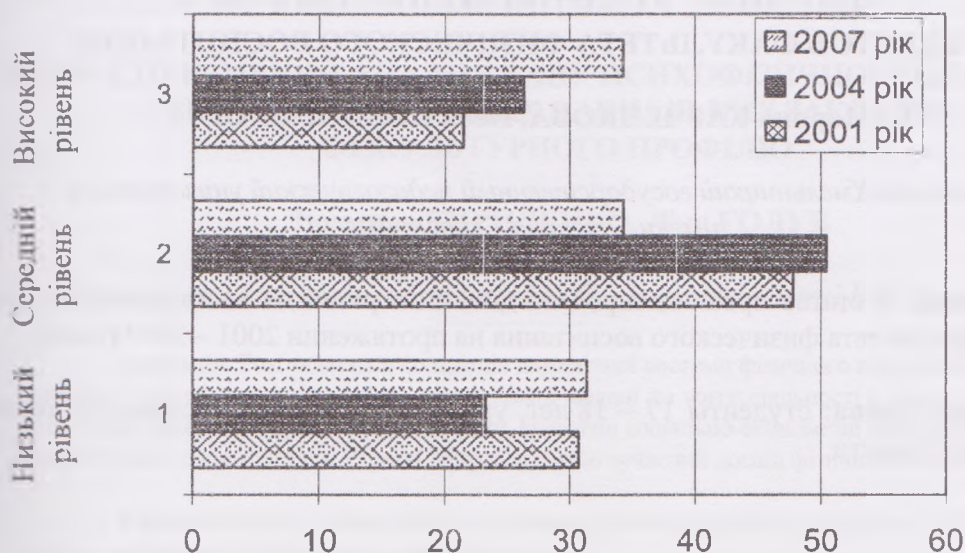


Рис. 1. Показники динамічної витривалості студентів I курсу факультету фізичного виховання (підйом тулуба в сід за 30 с)

Отже, одним із головних завдань фізичного виховання студентської молоді є розробка і впровадження в навчальний процес оздоровчих засобів і методів для розвитку та удосконалення витривалості як основи прояву широкого діапазону рухових здібностей, необхідних для майбутньої ефективної трудової діяльності зі збереженням високої розумової і фізичної працездатності.

Висновок

Отримані відомості свідчать, що упродовж 2001 – 2007 років у деяких показниках динамічної витривалості простежується позитивна динаміка, показники в тестах на статичну витривалість майже залишилися без змін, а результати тестування швидкісної витривалості в середньому поступово погіршуються. Одними з причин, на нашу думку, є недостатність та неретельність проведення занять з фізичної культури для поступового розвитку та удосконалення загальної витривалості, відсутність у студентів бажання поліпшити стан особистого фізичного здоров'я.

Подальше дослідження плануємо спрямувати на визначення вікової динаміки розвитку рухових здібностей студентів.

Список літератури

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : посібник. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
2. Лях В. И. Выносливость: основы измерения и методики развития // Физическая культура в школе. – 1998. – № 1/2. – С. 7-14.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
4. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
5. Сергієнко В. М. Динаміка розвитку витривалості студентів // Вісник Чернігівського університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНУ, 2007. – Вип. 44. – С. 281-283.
6. Смоляр О. Розвиток витривалості у студентів різних конституційних типів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВДУ імені Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 244-247.
7. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. література, 2008. – 392 с.

**ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ
СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Марина КАРЧЕНКОВА, Неля ПШЕНИЧНАЯ

*Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет
имени Григория Сковороды*

Аннотация. В статье проанализирована динамика развития выносливости студентов первого курса факультета физического воспитания на протяжении 2001 – 2007 годов.

Ключевые слова: студенты 17 – 18 лет, уровень развития выносливости, тестирование общей выносливости.

**THE DYNAMICS OF ENDURANCE DEVELOPMENT
OF PHYSICAL EDUCATION FACULTY STUDENTS**

Marina KARCHENKOVA, Neli PSHENICHNA

H. Skovoroda Pereyaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University

Annotation. The dynamics of endurance development of the first year students course of physical education faculty during 2001-2007 years is analysed in the article.

Key words: the students of 17-18 years, the level of endurance development, testing of general endurance.