

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-73>

УДК [796+796.06]+057.8:378

Васькевич С.С.

Вінницький торговельно-економічний інститут
Київського національного торговельно-економічного університету

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВНЗ

Анотація. Досліджено теоретичні питання щодо розвитку витривалості студентів на заняттях фізичного виховання ВНЗ. Внаслідок багатьох досліджень та опитувань вчені виявили, що спорт є основним чинником продуктивності розумової та фізичної діяльності людини. Ступінь розвитку витривалості визначають за низкою показників. Вибір їх залежить від особливостей тої діяльності, по відношенню до якої визначається витривалість, але одним із обов'язкових параметрів є час, у межах якого здійснюється діяльність. При цьому в одному випадку враховується час, протягом якого вдається здійснювати її без зниження заданого рівня ефективності. В узагальненому розумінні витривалість розглядається як «затягування часу», збереження людиною працездатності і підвищення опірності організму втомі при роботі або дії несприятливих чинників зовнішнього середовища».

Ключові слова: розвиток, витривалість, фізичне виховання.

Vaskevich Snezhana

Vinnitsa Trade and Economic Institute of
Kyiv National University of Trade and Economics

MODERN APPROACHES TO DEVELOPMENT OF ENDURANCE OF STUDENTS ON EMPLOYMENTS ON PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITIES

Summary. Theoretical questions of development of endurance of students at physical education classes of universities are investigated. As a result of many studies and surveys, scientists have found that sport is a major factor in the productivity of mental and physical activity. The degree of development of endurance is determined by a number of indicators. Their choice depends on the characteristics of the activity in relation to which the endurance is determined, but one of the mandatory parameters is the time within which the activity is carried out. In one case, the time during which it is possible to perform it without reducing the specified level of efficiency is taken into account. In the generalized understanding of endurance is considered as "time delay", the preservation of human performance and increase the body's resistance to fatigue at work or the action of adverse environmental factors." An important place in the structure of the national education system is given to physical education, as an important factor in the formation of a healthy lifestyle and education of a healthy nation. Endurance-one of the main motor qualities is essential in human life. Physical activity aimed at the development of endurance, have a healing effect on the body of students, namely: prevention of cardiovascular diseases, there is a recovery of the heart and vascular reactions, improves the function of many organs, the body acquires an additional margin of safety, increases its resistance to certain external influences, improves the overall condition of the body. Development of endurance is important in the preparation of young men to work and protect the Ukrainian state. The notion of endurance aim to reflect the performance of the work for a long time. The question of the development of endurance remains relevant. It is the level of endurance indirectly with great accuracy indicates the General state of health and functionality of the respiratory and cardiovascular system.

Keywords: development, endurance, physical education.

Постановка проблеми. Сучасні студенти повинні вивчати, аналізувати чималий обсяг інформації та нових знань, що передбачено навчальними планами, вирішувати низку проблем, що постають перед ними, та вміти добре адаптуватися до різних життєвих ситуацій, тому постає питання, що допоможе молодій людині у цих завданнях. Внаслідок багатьох досліджень та опитувань вчені виявили, що спорт є основним чинником продуктивності розумової та фізичної діяльності людини [4].

Важливе місце в структурі національної системи освіти відводиться фізичному вихованню, як важливому чиннику формування здорового способу життя й виховання здорової нації.

Витривалість – як одна з основних рухових якостей має, найважливіше значення в життєдіяльності людини. Фізичні навантаження, спрямовані на розвиток витривалості, мають оздоровчий вплив на організм студентів, а саме: здійснюється профілактика серцево-судинних захворювань, відбувається оздоровлення роботи серця і реакції судин, поліпшується функція багатьох органів, організм набуває додатковий запас міцності, підвищується стійкість його до тих чи інших зовнішніх впливів, поліпшується загальний стан організму [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток витривалості має важливе значення також у підготовці юнаків до праці і захисту Україн-

ської держави. В понятті витривалості прагнуть відобразити виконання роботи тривалий час. В узагальненому розумінні витривалість розглядається як «затягування часу», збереження людиною працездатності і підвищення опірності організму втомі при роботі або дії несприятливих чинників зовнішнього середовища». Проте, останнім часом серед фахівців відсутня єдність поглядів при розгляді поняття витривалості. На фоні цього слід зазначити, що практично в кожній роботі, де з'являються спроби фундаментально проаналізувати проблему витривалості, присутні власні визначення [4].

Ряд авторів [2; 3; 5; 6] разом із загальною і спеціальною витривалістю розрізняють як різновиди спеціальної витривалості: швидкісну, швидкісно-силову, силову, локальну, регіональну, глобальну, а в деяких випадках різносторонню, тривалу, короткочасну і витривалість до статичних зусиль.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Розвиток загальної витривалості в значній мірі обумовлений генетично. Щодо спеціальної витривалості можна сказати, що рівень її розвитку визначається характером тренувальних дій, особливо в період сенситивного розвитку. Інтерпретація поняття спеціальної витривалості заснована на визнанні необхідності обліку якісної сторони специфічної роботи студента протягом обмеженого часу. Ступінь розвитку витривалості визначають за низкою показників. Вибір їх залежить від особливостей тої діяльності, по відношенню до якої визначається витривалість, але одним із обов'язкових параметрів є час, у межах якого здійснюється діяльність. При цьому в одному випадку враховується час, протягом якого вдається здійснювати її без зниження заданого рівня ефективності (оцінка здійснюється за якісними і кількісними критеріями), в іншому – максимально можливий час виконання роботи «до відмови».

Основними засобами виховання загальної витривалості (аеробного і комплексного характеру):

- активне функціонування більшої або всіх великих ланок опорно-рухового апарату;
- переважно аеробне енергозабезпечення м'язової роботи;
- значна тривалість роботи (від декількох хвилин до декількох годин);
- помірна, велика і перемінна інтенсивність (відповідно і аналогічна фізіологічна потужність) роботи [1].

Найбільш поширеними в масовій практиці засобами виховання загальної витривалості є тривалий біг, пересування на лижах, велосипеді, плавання та інші циклічні локомоції помірної та перемінної інтенсивності.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є аналіз теоретичних питань щодо розвитку витривалості студентів на заняттях фізичного виховання ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. Аналізуючи теоретичний вклад багатьох вчених щодо розвитку витривалості у студентів ВНЗ на заняттях фізичного виховання хочу виділити зокрема, ациклічні і змішані гімнастичні, легкоатлетичні та ігрові вправи, яким надається необхідна дієвість як засобам виховання загальної витрива-

лості шляхом багаторазових повторень. Значну цінність у цьому відношенні має така організаційно-методична форма занять як «колове тренування».

Колове тренування має ряд методичних варіантів, що розраховані на комплексне виховання різних фізичних якостей, серед яких:

- колове тренування за методом тривалого безперервного вправління (переважна спрямованість на виховання загальної витривалості);
- колове тренування за методом інтервального вправління з жорсткими інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на виховання силових і швидкісно-силових витривалості);
- колове тренування за методом інтервального вправління з ординарними інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на виховання силових та швидкісних здібностей у поєднанні з іншими компонентами фізичної працездатності) [6].

Для проведення занять за методом колового тренування необхідно попередньо ознайомити студентів зі інвентарем і технікою виконання вправ, виміряти і оцінити результати за показниками максимального тесту (МТ).

Вправи, що входять до складу комплексів, повинні бути простими, доступними, не потребувати страхування.

Вправи добираються таким чином, щоб забезпечити різноманітне й послідовне навантаження на різні групи м'язів – ніг, рук, пояса верхніх кінцівок, передньої черевної стінки, спини. Навантаження на основні групи м'язів змінюються на кожній «станції», тобто в той час, як одна група м'язів одержує імпульс для розвитку, інша – активно відпочиває [7].

В залежності від кількості вправ у комплексі групу ділять на підгрупи по 3-5 чоловік.

Перед заняттям розмічають місця (станції) для виконання вправ. Для більш чіткої організації занять біля кожної станції ставиться вказівник з графічним зображенням і стислим описом вправи, яку потрібно виконувати на цьому місці. Послідовність проходження станцій встановлюється по колу, прямокутнику або квадрату – в залежності від того, як більш раціонально використати площу залу і обладнання. Для кожної групи визначається перша станція і в якій послідовність буде здійснюватися перехід від станції до станції. Вправи на кожній станції повторюються багаторазово на визначену кількість разів або час. Індивідуальне навантаження визначається за допомогою так званого максимального тесту (МТ) – випробування на максимальне число повторень [3].

Час і місце колового тренування на занятті залежить від мети і теми. Якщо комплекс виконується один раз (одне коло) – визначається 10 хв, якщо повторюється двічі (два кола) – 20 хв, якщо тричі – 30 хв (три кола).

Вправи з дозуванням «одне коло» доцільно проводити в перші або останні 15 хв заняття; з дозуванням у «два кола» – в останні 20 хв; у «три кола» – в останні 30 хв заняття.

Якщо на занятті буде інтенсивна робота з розвитку рухових навичок, які вимагають підвищеного напруження фізичних і вольових зусиль, комплекс колового тренування проводиться на початку основної частини уроку і складається

в основному з вправ загально-розвиваючого характеру і має за мету підготувати організм студентів до наступної роботи.

Якщо ж ставиться мета розвинути фізичні якості, а саме витривалість студентів, коли організм ще не втомився і готовий виконати роботу у великому обсязі, на початку основної частини заняття проводиться комплекс вправ загально-розвиваючого характеру з силовою спрямованістю (з великою кількістю силових і швидко-силових вправ) [2].

До числа додаткових засобів виховання загальної витривалості належать і так звані дихальні вправи на постановку раціонального дихання.

Призначення дихальних вправ – удосконалення функцій дихальної системи. До них можна віднести: зміну частоти, глибини та ритму дихань; легеневу гіпервентиляцію і тимчасову (нормова-

ну) затримку дихання; вибіркове використання дихання різного типу – ротового, грудного і черевного (діафрагмального); доцільну синхронізацію дихальних актів з фазами рухових дій [5].

Висновки та пропозиції. Актуальним залишається питання щодо розвитку витривалості. Саме рівень витривалості опосередковано з великою точністю свідчить про загальний стан здоров'я і функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної системи. Тому робота з розвитку витривалості, як основа покращення працездатності та зміцнення здоров'я має бути пріоритетним напрямом роботи викладачів на заняттях з фізичного виховання.

Розвиток витривалості має важливе значення також у підготовці юнаків до праці і захисту Української держави.

Список літератури:

1. Захаров Є.Н., Карасьов О.В., Сафонов А.А. Енциклопедія фізичної підготовки (Методичні засади розвитку фізичних якостей) / за ред. А.В. Карасьова. Москва : «Лептос», 1994. 116 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика : Курс лекцій. Харків : «ОВС», 2001. 112 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.
4. Мякишев В.А. Развитие выносливости у мальчиков школьного возраста под влиянием занятий бегом в медленном темпе : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1977. 24 с.
5. Івашченко О., Почерніна А. Особливості розвитку витривалості у школярів старших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 8. С. 39–42.
6. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посібник. Харків : «ОВС», 2007. 406 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. Т. 2. 248 с.

References:

1. Zakharov Ye.N., Karasov O.V., Safonov A.A. (1994). Entsiklopediia fizychnoi pidhotovky (Metodychni zasady rozvytku fizychnykh yakosteï) [Encyclopedia of physical training (Methodical principles of development of physical qualities)]. Moskva : «Leptos». (in Ukrainian)
2. Hohin O.V. (2001). Lehka atletyka : Kurs leksii [Athletics]. Kharkiv : «OVS». (in Ukrainian)
3. Krutsevych T.Yu. (2012). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]. Kyiv : NUFVVSU «Olimpiiska literatura». (in Ukrainian)
4. Myakishev V.A. (1977). Razvitie vynoslivosti u mal'chikov shkol'nogo vozrasta pod vliyaniem zanyatyi begom v medlennom tempe [The development of endurance in boys of school age under the influence of jogging at a slow pace]. (PhD Thesis) Moskva.
5. Ivashchenko O., Pochernina A. (2012). Osoblyvosti rozvytku vytryvalosti u shkoliariv starshykh klasiv. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia* [Features of the development of endurance in high school students], no. 8, pp. 39–42.
6. Khudolii O.M. (2007). Zahalni osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia : navch. posibnyk [General principles of the theory and method of physical education]. Kharkiv : «OVS». 406 p.
7. Shyian B.M. (2004). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and method of physical education of schoolchildren]. Ternopil : Navchalna knyha – Bohdan, vol. 2, 248 p.