

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ХОДІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Селіванов Є. В.

Харківський національний медичний університет

Анотація. У статті розглянуто вплив самостійних занять фізичною культурою на розвиток витривалості у дівчат-студенток. Приведені факти та результати досліджень щодо важливості регулярних занять фізичною культурою та фізичного самовиховання.

Ключові слова: фізичне виховання, витривалість, фізичне самовиховання, здобувачі освіти.

Вступ. Навчання у закладах вищої освіти – найважливіша складова комплексного процесу виховання людини [1]. Це стосується усіх сторін її особистості. У тому числі, людина переходить на іншу ступінь фізичного виховання – самовиховання.

Рухова підготовленість людини залежить від рівня її рухової активності, яка в свою чергу є одним із факторів стану фізичного та психічного здоров'я [10, 11, 12]. Одним з основних критеріїв рухової підготовленості є загальна фізична витривалість. Вона важлива для здоров'я студентів та їхнього подальшого розвитку. Але нажаль фізична витривалість сучасної молоді перебуває на недостатньому рівні [2, 7]. Тому викладачі закладів вищої освіти зобов'язані приділяти максимум уваги процесу фізичного виховання здобувачів освіти, створенню ефективної методики розвитку витривалості та контролю цього процесу.

Особливості розвитку витривалості є доволі актуальною темою [3, 4, 8, 14]. Багато фахівців сьогодні працюють над створенням нових підходів у розвитку витривалості молоді [5, 6, 9]. Їхні дослідження пов'язані з впровадженням в

процес фізичного виховання тих чи інших засобів та інструментів. Вже доведено, що конверсія положень методики спортивного тренування у вихованні здобувачів освіти, адаптація та впровадження засобів розвитку загальної витривалості, забезпечують помітне підвищення її рівня, а також готують молодь до фізичного самовиховання.

Але недостатній розвиток методів та інструментів, які можуть використовуватися викладачами закладів вищої освіти, стає реальною проблемою. Засоби розвитку загальної фізичної підготовки здобувачів освіти перших курсів не відповідають вимогам, діючим у сфері спортивного тренування [13]. Ця проблема потребує своєчасного вирішення.

Створення ефективної методики розвитку загальної витривалості студенток, заснованої на конверсії положень спортивного тренування в процесі фізичного виховання, є основною задачею фахівців. Це допоможе покращити стан здоров'я молоді та підготувати її до подальшого фізичного розвитку у дорослому житті.

Регулярні заняття фізичною культурою допомагають підвищити рівень фізичної витривалості дівчат, поліпшити їхній фізичний та психологічний стан, розвинути у них навички, необхідні для подальшого самовиховання. Все це – задача викладачів закладів вищої освіти.

Мета дослідження: виявити зміни рівня загальної витривалості здобувачів освіти під впливом самостійних занять фізичною культурою.

Завдання дослідження:

1. Виявити особливості проявів загальної витривалості здобувачів освіти для подальшого її виховання.
2. Охарактеризувати вплив самостійних занять фізичною культурою на розвиток загальної витривалості.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні брали участь дві групи по 20 студенток першого курсу Харківського національного медичного університету. Контрольна та експериментальна групи по 10 осіб. Експеримент,

проведений нами, передбачає двократну перевірку рівня фізичної витривалості у дівчат-студенток. Для оцінки рівня витривалості піддослідних застосовувався такий тип тесту, як біг на відстань 2 000 м. Вперше дівчата пройшли його до початку курсу занять бігом по методиці, створеній для оцінки впливу фізичної культури на фізичне та психологічне здоров'я людей [10].

Тестування було проведено ще раз після закінчення 6-тижневого курсу занять бігом, на протязі якого студентки з піддослідної групи займалися на свіжому повітрі 30 – 45 хвилин на добу тричі на тиждень.

Також для вирішення поставлених завдань нами були використані труди В. Н. Платонова (1992), В. О. Романенко (2005) Т. Ю. Круцевіч (2012), Л. П. Сергієнко (2010) та інших фахівців. Були застосовані методи математичної обробки даних, аналіз і синтез науково-методичної літератури, педагогічне тестування.

Результати дослідження та їх обговорення. Тестування виявило, що результати студенток піддослідної групи з бігу на відстань 2 000 м на початку дослідження були дещо кращі (табл. 1). Але відмінності порівняно з контрольною не достовірні ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Результати тестування студенток піддослідної та контрольної групи з бігу на відстань 2 000 м на початку та наприкінці періоду проведення досліджень

Групи	Результати ($\bar{x} \pm S$) (с)		Відмінності у результатах
	Початок досліджень	Кінець досліджень	
Піддослідної	1038,50±19,10	939,80±22,66	$p < 0,05$
Контрольна	1041,40±11,11	1043,90±10,51	$p > 0,05$
p	>0,05	>0,05	

Повторне тестування контрольної групи, члени якої на протязі дослідження самостійно не займалися бігом, свідчить що їхні результати істотно не змінилися.

Що ж стосується дівчат, що входили до складу піддослідної групи, у них рівень загальної витривалості збільшився на 9,50%. Відмінність достовірна ($p < 0,05$) та свідчить про важливість регулярних занять фізичною культурою.

Аналізуючи дані досліджень, можна зробити висновок, що регулярні заняття фізичною культурою і, у тому числі, бігом, сприяють розвитку загальної витривалості. У студенток першого курсу, які регулярно займалися бігом на протязі 6 тижнів, спостерігаються значно кращі результати, ніж у тих, хто не займався.

Необхідно зауважити, що прояви загальної фізичної витривалості завжди пов'язані з проявом вольових зусиль та вмотивованістю дівчат-студенток. Ця інформація приведена в багатьох літературних джерелах та підкріплена нашими спостереженнями. І викладачам закладів вищої освіти необхідно приймати її до уваги, обираючи стратегію фізичного виховання молоді, з якою вони працюють.

Висновки:

1. Більшість здобувачів освіти 1 курсу мають недостатній рівень розвитку фізичної витривалості.
2. Регулярні самостійні заняття фізичною культурою (насамперед, заняття бігом на свіжому повітрі) допомагають поліпшити рівень розвитку фізичної витривалості.
3. Достатньо 6 тижнів занять по 30 – 45 хвилин на добу, щоб помітити покращення рівня загальної витривалості дівчат.
4. Для гармонійного фізичного розвитку молоді дуже важлива правильна мотивація.

Перспективи подальших досліджень: розробка методичних вказівок щодо формування стійкої мотивації у здобувачів освіти до самостійних занять фізичною культурою.

Список використаних джерел

1. Ажиппо О. Ю. та ін. Вступ до вищої фізкультурної освіти [Текст]: навч. посіб. для студентів ВНЗ. 2-е вид. Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків: Точка, 2015. 199 с.
2. Бала Т. М., Целуйко Н. М., Костюк А. В., Архипова А. В. Стан кардіо-респіраторної системи та окремих рухових здібностей учнів 16-17 років. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. С. 14-21.
3. Гринько В. М. Прогнозування та підвищення рівня загальної витривалості студентів вправами аеробної спрямованості. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. С. 55-70.
4. Гринько В. М. Шляхи підвищення рівня загальної та спеціальної витривалості студентів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2016. С. 40-49.
5. Гринько В. М., Куделко В. Е., Глотов О. Є. Розвиток спеціальної витривалості студентів у секційних заняттях з настільного тенісу. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2017. 35-56.
6. Жук В. А. Инновационные технологии в сфере физического воспитания студенческой молодёжи. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2016. С. 62–69.
7. Масляк И. П. Уровень развития быстроты и выносливости студенток педагогического колледжа под влиянием чирлидинга. Физическое воспитание студентов. 2015. №. 4. С. 24-31.
8. Почерніна А. Г., Почерніна М. Г., Селіванов Є. В. Особливості розвитку витривалості у студентів-першокурсників. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. №. 6. С. 48-53.

9. Почерніна М. Г., Селіванов Є. В., Почерніна А. Г. Вплив занять оздоровчою ходьбою на серцево-судинну систему студентів спеціальної медичної групи. 2014. С. 167-171.

10. Селіванов Є. В. Вплив фізичної культури на психологічне здоров'я людини. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту. Матеріали VII регіональної науково-практичного інтернет-конференції за участю міжнародних спеціалістів 6-8 травня 2019 р. Харків: ХДАФК, 2019. С. 167-171.

11. Селіванов Є. В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2018. С. 220-226.

12. Селіванов Є. В. Фактори формування здоров'я студентів. Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації. Збірник статей IV Міжнародної. 2018. С. 307-9 оздоровчої фізичної культури. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. С. 227-233.

13. Стадник В. В., Осінчук В. В., Оліярник В. І. Ефективність програми занять спортом у позааудиторних заняттях із фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. С. 253-259.

14. Mameshina M. A., Maslyak I. P., Zhuk V. O. State and problems of physical education in regional general education educational institutions. Slobozhanskyi herald of science and sport: [scientific and theoretical journal]. Kharkiv: KSAPC, 2015. № 3(47). pp. 39–43.