

РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Загально відомо, що рівень розвитку витривалості обумовлює розвиток інших фізичних якостей, тобто є базою фізичної підготовки людини (В. М. Заціорський, 1970; В. П. Філін, 1984; Н. І. Морозова, М. С. Расін, Н. В. Мальцева, В. А. Сіренко, В. Н. Архіпов, І. Н. Жданович, 1990; Г. В. Мененберг, Г. Р. Сайдхуокім, 1991).

Одним із критеріїв виявлення рівня розвитку витривалості є тест В. М. Купера (12-хвилинний біг).

Метою нашої роботи було виявити динаміку розвитку загальної витривалості у студентів факультету фізичного виховання на протязі навчання в інституті. В експерименті прийняло участь 62 студенти (38 юнаків та 24 дівчини), які займалися різними видами спорту були практично здорові. Тестування проводилось на початку і в кінці кожного навчального року. Всього було проведено вісім зрізів рівня витривалості.

Для більш об'єктивного оцінювання витривалості юнаки і дівчата були розподілені на таких, що займаються циклічними та ациклічними видами спорту.

Наші дані показали, що на початку експерименту юнаки циклічних видів спорту за 12 хвилин пробігали $2791 \pm 403,0$ метрів, в той час як ациклічних видів — $2566 \pm 184,0$ метрів; дівчата — $2192 \pm 258,3$ м та $2012 \pm 205,5$ м відповідно. Через чотири роки навчання, в кінці четвертого курсу були показані такі результати: юнаки $3000 \pm 289,0$ м (циклічних видів) та $2841 \pm 274,6$ м (ациклічних видів) і дівчата — $2206 \pm 466,8$ м та $1937 \pm 567,3$ м відповідно. Як бачимо із приведених даних у юнаків спостерігається збільшення пробіганої дистанції на 250—300 м. Різниця достовірна — $P < 0,05$. В той час як у дівчат, що займаються циклічними видами спорту спостерігається збільшення, але не значне, а в другій групі пройшло деяке зменшення.

Якщо проглянути дані з курсу до курсу, то видно, що результати пробігання дистанції за 12 хвилин покращилися і досягли найкращих результатів в шостому семестрі. У всіх групах пройшло покращення. Різниця достовірна — $P < 0,05$. Юнаки: $3011 \pm 314,0$ та $3038 \pm 136,4$ і дівчата — $2491 \pm 357,7$ та $2259 \pm 207,5$ відповідно.

При здачі навчальних нормативів у видах, що залежать від розвитку загальної витривалості (біг на 800 м та 1500 м, крос на 2000 — 3000 м) спостерігалось покращення результатів в цьому семестрі.

Аналізуючи динаміку здачі контрольних нормативів з бігу на 800 м і 1500 м та кросу на 2000 — 3000 м під час навчання в інституті видно, що юнаки циклічних видів спорту на початку експерименту пробігали 1500 м з результатом 4,58,1 \pm 13,07 с; крос 3000 м — 10,16,3 \pm 18,32 с, в той час як юнаки, що займалися ациклічними видами спорту 5,15,4 \pm 14,08 с; крос — 10,45,8 \pm 9,26 с. Дівчата циклічних видів спорту пробігали 800 м з результатами 3,07,5 \pm

10.4 с, крос — 2000 м з результатом $8.34,6 \pm 45,3$ с і дівчата ациклічних видів спорту — $3.52,7 \pm 29,3$ с та $9.26,4 \pm 57,5$ с відповідно.

Через чотири роки навчання у юнаків обох груп пройшло покращення результатів з бігу на 1500 м і кросу на 3000 м в середньому на 10—12% ($P < 0,05$) в той час як у дівчат, що займалися циклічними видами спорту спостерігалось достовірне збільшення результатів з бігу на 800 м і недостовірне збільшення з кросу на 2000 м. В другій групі дівчат пройшло незначне зменшення цих показників. Тобто результати в цих видах навчальних нормативів залежать від рівня розвитку витривалості.

На нашу думку покращення рівня загальної витривалості пройшло за рахунок збільшення рухового режиму та уміння правильно розподіляти сили під час 12-хвилинного бігу.

Таким чином, по результатам тесту В. М. Купера можна оцінювати готовність спортсмена до змагань та здачі навчальних нормативів з видів витривалості.