

УДК 796.422.012.12-057.875(045)

Качан В.М.

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ БІГОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ ВИШІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

У статті розглядається педагогічна проблема розвитку бігової витривалості у студентів перших та других курсів вищих навчальних закладів (ВНЗ) України та Чернігівщини III-го та IV рівня акредитації під час освітнього процесу. Визначено чи дійсно витривалість є однією з пріоритетних якостей, як її розвивають на заняттях з фізичного виховання та чи є вона основною якістю для підвищення працездатності як студентської молоді так і майбутніх педагогів на даний період. Прослідковано зв'язок між навчальними програмами і навчальними планами і їх вплив на розвиток фізичних якостей в тому числі бігової витривалості.

Ключові слова: бігова витривалість, здоров'я, фізичне виховання, студенти, освітній процес.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Останні 20-25 років показники здоров'я у студентів перших і других курсів наших вузів неухильно погіршуються. Дані медичної комісії, яка регулярно проходить кожен рік свідчать, що кількість студентів, які мають патологічні відхилення у здоров'ї, зростає кожного року від 2-5%. Найважливішим формуючим фактором цієї проблеми стала гіподинамія, яка з кожним роком набуває більш масового характеру, а разом з тим і погіршення здоров'я майбутніх вчителів.

Про значну користь занять біговими вправами пише в своїй книзі видатний американський лікар-практик, лікар-методист Кеннет Купер і в своїй праці він наводить не один ряд прикладів де люди дійсно покращили показники свого фізичного стану [1, с. 5; 80; 195-196; 225]. Розвиток бігової витривалості визначається могутнім природним фактором розвитку здоров'я і в першу чергу молоді (Н. Г. Озолин 1988, В.Л. Волков 2008) [6, с. 113-115]. Слід відмітити, що автори по різному підходять до проблеми розвитку бігової витривалості. Про розвиток загальної та спеціальної витривалості багато писали в свій час видатні педагоги і тренери сучасності, як (Ю.Г. Травин, А.Л. Фруктов, Р.К. Козьмін) [16, с. 255-301]. Розвиток спеціальної бігової витривалості у свій час досліджували такі видатні педагоги – тренери, як (І.Ф. Леоненко, І.М. Токар, В.О. Сіренко) [2, с. 54-67, 3, с. 28-30]. В своїй книзі один з видатних педагогів з бігу на витривалість писав, що біг на довгі дистанції один з основних засобів підвищення працездатності і довготривалості життя населення (Ф.П. Суслов) [4, с. 4].

В свою чергу за останні роки проблема розвитку бігової витривалості постає знову і знову в зв'язку зі значним погіршенням здоров'я населення і в першу чергу молоді. За останні 7 років проблему розвитку витривалості розглядали досить значна кількість молодих вчених-педагогів. Методику розвитку витривалості в курсантів ДСНС України під час проведення занять та тренувань з легкої атлетики розглядали (В.М. Жогло та М.О. Плющ, 2016), розвиток витривалості в студентів факультету фізичного виховання в свою чергу розглядали такі педагоги, як (М. Карченкова і Н. Пшенична, 2010; В.В. Рябов, 2013), особливості розвитку витривалості в студентів юридичного вузу досліджували (М.І. Попичев та Ю.А. Носов, 2011), рівень розвитку витривалості та здоров'я студенток досліджував (В.М. Сергієнко, 2010), особливості вікового взаємозв'язку розвитку витривалості студентів досліджував (В.М. Сергієнко, 2011). Тематика ж розвитку бігової витривалості в студентів I і II курсів ВНЗ України досліджувалась досить мало тому постає питання дослідження цієї проблеми.

Мета роботи полягає в аналізі і синтезі спеціальної наукової літератури з розвитку бігової витривалості, як однієї з пріоритетних якостей у студентів I та II курсу вищих навчальних закладів (ВНЗ) України III-IV рівня акредитації на сучасному етапі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Витривалість людини є одним з найважливіших показників фізичного стану та основою для функціонування головних систем організму і покращення їх діяльності.

З наукової точки зору витривалість буває загальною і спеціальною. Загальна витривалість – це властивість організму людини до виконання ефективної і довготривалої роботи помірної інтенсивності (аеробного характеру) при повному кисневому забезпеченні, в якій приймають участь значна кількість м'язових волокон. Якщо ще конкретніше, то загальна витривалість розглядається, як

ефективне протистояння організму процесу втоми під час довготривалого фізичного навантаження. При цьому слід відмітити, що загальна витривалість обумовлена генетично.

Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи і подолання втоми в умовах обмеження часу. М.Я. Набатнікова дає таке визначення спеціальної витривалості: "Спеціальна витривалість це здатність спортсмена ефективно виконувати специфічне навантаження протягом часу, обумовленого вимогам його спеціалізації". Витривалість, яка стосується конкретного виду рухової діяльності (також виробничої) називається спеціальною.

В чому ж полягає сама сутність розвитку бігової витривалості. Це по суті розвиток витривалості з допомогою різноманітних бігових вправ, які тільки можуть використовуватись в арсеналі педагога-тренера, а саме: біг у рівномірному темпі, розминочний біг, біг підтюпцем, заключний біг, рівномірний біг, кросовий біг, фартлек, перемінний біг, спеціально-бігові вправи в тому числі стрибкові, біг в гору і з гори, повторний біг, інтервальний біг, темповий біг, контрольний біг... Всі ці бігові вправи поділяються на біг в аеробному режимі, біг у змішаному режимі та біг в анаеробному режимі.

Біг у аеробному режимі має три зони інтенсивності: відновлююча – до якої відносяться біг в рівномірному темпі, розминочний біг, біг підтюпцем, заминочний біг, або біг на частоті серцевих скорочень (ЧСС) до 130 ударів за хвилину зі швидкістю на один кілометр (1 км) 4 хвилини 30 секунд і менше; підтримуюча – до якої відносяться рівномірний біг, кросовий біг деякі види спеціально – бігових вправ або біг на ЧСС до 150 ударів за хвилину зі швидкістю на 1 км від 4 хвилин до 4 хвилин 30 секунд; розвиваюча – до якої відносяться рівномірний біг, кросовий біг, перемінний біг, фартлек, спеціально бігові вправи, біг з гори або ж біг на ЧСС 150-170 ударів за хвилину, а швидкість бігу на 1 км від 3 хвилин 30 секунд до 4 хвилин.

Біг у змішаному режимі теж має свою зону інтенсивності, яка називається зоною економізації. Які ж бігові вправи використовуються у цій зоні: рівномірний біг, перемінний біг, повторний біг, інтервальний біг, біг в гору, темповий біг на швидкості 80 % від максимальної – біг на ЧСС від 170 – 185 ударів за хвилину і вище, а швидкість при цьому на 1 км дорівнює від 3 хвилин до 3 хвилин 30 секунд.

Це майже весь арсенал бігових вправ, який використовується педагогічними працівниками під час занять з фізичного виховання для розвитку бігової витривалості.

Як же використовуються всі ці вправи в освітньому процесі студентів перших та других курсів ВНЗ України III-IV рівня акредитації.

Освітній процес багато в чому залежить від наказів та постанов міністерства освіти і науки (МОН) України, а також від постанов і наказів уряду і президента України. Ще досить важливу роль в цьому відіграє Конституція України, як основний закон життя суспільства. Ще досить значну роль в навчальному процесі відіграє вчена рада ВНЗ і тільки після всього цього йде планування освітнього процесу.

На сучасному етапі наша країна непохитно рухається до Європейського соціально-економічного та освітнього процесу, тому і програми відомо змінюються згідно європейським стандартам. Розроблена кредитно – модульна програма оцінки успішності студентів з різних дисциплін в тому числі і з фізичного виховання. При значному зменшенні кількості годин з фізичного виховання, йде різке зменшення кількості годин на розвиток фізичних якостей, в тому числі бігової витривалості. Проте в Указі Президента України " Про національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту в Україні" від 28.09.2004 року № 1148 вказується про проведення занять з фізичного виховання не менше 4 годин в неділю на перших та четвертих курсах, а на 5 курсі 4 години в неділю перший семестр. Після цього виходить наказ МОНУ від 11.01.2006 р. №4 " Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ВНЗ". В цьому наказі в 3 розділі говориться про включення фізичного виховання протягом усього періоду навчання, за винятком останнього випускного семестру, в обсязі 4 години на тиждень. Однак більшість ВНЗ залишила цю дисципліну тільки на 1-2 курсах та скоротила в навчальних планах години на фізичне виховання на старших курсах до 2 годин на тиждень на користь інших дисциплін посилаючись на велике завантаження студентів.

В наступні роки виходять ще ряд наказів і постанов МОН України, які стосуються навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ України. Один з таких наказ МОНУ №642 від 9.07.2009р. "Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студентів", де в пункті 1.4 зазначено, що потрібно організувати навчальні заняття з фізичного виховання, в обсязі 4 год. на тиждень, як позакредитну дисципліну. Для студентів старших курсів фізичне виховання проводити у формі секційних занять.

Після цього наказу МОН пішло зменшення кількості годин з фізичного виховання у всіх вузах по різному починаючи з 64 годин на семестр і закінчуючи 24 годинами на семестр на 2 курсі, а на 3 і 4 курсах факультативні заняття зовсім відмінили, а на секційні ходять 6 частина від усієї кількості студентів 3 – 4 курсів.

Це перш за все позначається на здоров'ї молодих людей, а разом з тим і на їх успішності, яка неухильно і повільно знижується.

В зв'язку зі зменшенням кількості годин відомо переробляються і навчальні плани роботи викладачів, а разом з тим іде зменшення кількості годин на розвиток усіх рухових якостей в т.ч. рухової витривалості. Якщо раніше заняття з фізичного виховання планувались на весь навчальний семестр то зараз вони займають тільки $\frac{3}{4}$ цього семестру. На I курсі на таку дисципліну як легка атлетика виділяється понад 40 годин за 2 навчальні семестри, а на II курсі вже майже в 2 рази менше. Тому на розвиток бігової витривалості виділяється біля 20 годин на I курсі і 10 годин на II курсі. Студенти першокурсники не відчувають особливого зниження працездатності, менше хворіють бо підтримують свій фізичний стан у належному рівні, чого не можна сказати про студентів старших курсів у яких зі зменшенням фізичної активності страждає імунітет і вони набагато частіше не відвідують заняття по хворобі.

Останній Указ президента України №42 від 9 лютого 2016 р. Національна стратегія з оздоровлення рухової активності в Україні на період до 2025 р. "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров'я нації". Він включає модернізацію в навчальних закладах системи фізичного виховання, яке має бути поєднано з іншими компонентами здорового способу життя(ЗСЖ); посилення відповідальності керівних навчальних закладів за забезпечення, розвиток і модернізацію фізичного виховання та належний рівень рухової активності. Сподіваюсь що цей указ президента з часом щось докорінно змінить в системі фізичного виховання в ВНЗ України і підніме цей процес на більш високий рівень.

Великі надії покладаються на постанову кабінету Міністрів України від 9.12.2015 р. № 1045 "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України". В цій постанові розроблені тести для оцінки фізичної підготовленості населення починаючи з 10 річного віку і до 70 років. Ці тести різної направленості, але майже в кожній віковій групі є тест на витривалість. Це говорить про те що уряд приділяє цій фізичній якості не аби яке значення. Ще років 8-10 назад регулярно проводилися змагання з обласного профспілкового легкоатлетичного кросу серед працівників різних галузей в т.ч. освіти. Команда з працівників освіти майже весь час тримала першість на цих змаганнях і більшість з її членів приймала участь у Всеукраїнському профспілковому кросі у м. Києві. Ці змагання проходили досить цікаво, бо в складі команди були представники різних вікових груп до 40 років і після 40 р. Це говорить про те що бігова витривалість розвивалась і підтримувалась весь час на урядовому рівні. Не одноразово команда нашої області ставала призером цих змагань, а окремі її бігуни ставали переможцями на різних дистанціях. Ці змагання висвітлювались в новинах, а це в свій час залучало до занять бігом на витривалість все більше і більше молодих фізично розвинутих працівників. Потім зі зміною влади в країні ці змагання поступово припинили проводити, а жаль вони давали досить значний поштовх для розвитку бігової витривалості серед широких мас населення.

Висновки. Проведений аналіз наукової літератури свідчить, що розвиток бігової витривалості на заняттях з фізичного виховання належним чином проходить тільки на перших курсах ВНЗ, що дійсно позначається на розвитку функціональних систем організму, а також на їх працездатності, як розумовій так і фізичній. На старших курсах починаючи з II де йде значне скорочення занять з фізичного виховання можливість покращити свій фізичний стан з допомогою розвитку бігової витривалості втрачає всякий сенс і веде не до зміцнення здоров'я, а до значних його втрат.

Вбачаю за необхідність стимулювання процесу фізичного виховання на старших курсах з допомогою створення додаткових секцій з бігової витривалості та участі їх членів в різного роду легкоатлетичних змаганнях (кросах, пробігах, меморіалах).

Перспективою подальших досліджень є вдосконалення розвитку бігової витривалості шляхом відкриття спортивних клубів, секцій з бігу на витривалість та інформаційно-роз'яснювальної роботи серед молодих вчителів.

Використані джерела

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: ФиС, 1989. – С. 5; 80; 195-196.
2. Синицкий З.П. Легкая атлетика / З.П. Синицкий, И. Ф. Леоненко, И.М. Токарь. – К.: Здоровье, 1978. – С. 54-67.
3. Сіренко В.О. Підготовка бігунів на середні та довгі дистанції / В.О.Сіренко – К., Здоров'я, 1990. – С. 28-30.
4. Суслев Ф.П. Подготовка сильнейших бегунов мира / Ф.П. Суслев. – К., Здоровье, 1990. – С. 4.
5. Жогло В.М. Здійснити порівняльну характеристику розвитку витривалості у курсантів та студентів під час проведення занять та тренувань з легкої атлетики у НЗ ДСНС України / В.М. Жогло // ТіМФВ. – 2016. – №2. – С. 56-61.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге / Н.Г. Озолин. – М.: ФиС, 1988. – С. 113-115.
7. Плющ М.О. Методика педагогічного контролю розвитку витривалості у курсантів навчальних закладів ДСНС України / М.О.Плющ. ТіМФВ №2, 2016. – С. 81-86.
8. Попичев М.И. Особенности развития выносливости у студентов юридического вуза / М.И. Попичев, Ю.А. Носов // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №2. – С. 91-95.

9. Карченкова М. Динаміка розвитку витривалості студентів факультету фізичного виховання / М. Карченкова, Н. Пшенична // Молода спортивна наука України, Т2, 2010. – С.94-98.
10. Рябов В.В. Виховання та удосконалення витривалості, як ключової фізичної якості людини / В.В. Рябов // Вісник ЧНПУ ім. Т.Г.Шевченка №112, Т.-2, 2013. – С.250-252.
11. Сергієнко В.М. Рівень розвитку витривалості та здоров'я студенток / В. М. Сергієнко // ТіМФВ. – 2010. – №8, 2010. – С. 38-43.
12. Сергієнко В.М. Особливості вікового взаємозв'язку розвитку витривалості студентів / В.М. Сергієнко // Спортивний вісник Придністров'я, 2011. – С. 98-100.
13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – С. 101-102.
14. Легкая атлетика: [учебник] Н.Г. Озолин, Ю.Н. Примаков [и др.] – М., ФиС, 1989. – С. 255-301.

Kachan V.

THE PROBLEM OF DEVELOPMENT OF RUNNING ENDURANCE OF STUDENTS IN UNIVERSITIES IS UP TO DATE

Considered a pedagogical problem of running endurance of students of first and second courses at universities in Ukraine and in Chernigiv with the third and the fourth level of accreditation during the educational process. Determined whether endurance is one of the priority skills and how it develops on physical classes in universities. Whether it is one of the priority qualities in order to improve performance of students as well as of future teachers for now. Followed the influence of exercises for endurance on health of students of first and second courses at universities, which what evidences of medical commission is testify. This medical commission is held regularly for students of first and second courses in autumn. Considered which factors affects on students health the most, including future teachers health for now. Followed the connection between educational programs and educational plans and their influence on the development of physical properties, including the running endurance.

The influence of government, president and The Ukrainian Ministry of Education and Science decrees on physical qualities development, including the running endurance.

Increasing the physical education role and its modernization according to The Ukrainian Ministries of Education and Science regulations in students and future teachers life and direct effect of physical education classes on running endurance development. In turn, in recent years the problem of the running endurance development appears again and due to the significant deterioration of people health and especially of young people health. The topic of running endurance development of students of I and II courses in universities in Ukraine were investigated quite a bit that's why the question of researching this problem arises.

Scientifically, endurance can be general and special. General endurance is the property of the human body to perform active and long-term moderate intensity work (aerobic nature) with full oxygen supply in which a significant amount of muscle fibers is involved. More concretely, general endurance is considered as an effective body confrontation for fatigue during exercises.

Special endurance – is the ability of human (sportsman) to effective execution of work and overcoming fatigue in a limited time.

So, the article is followed and it specifically shows which type of endurance is used of ten in physical educational classes. It also shows how many lessons are being spent on running endurance development of I and II courses.

Key words: running stamina, health, physical education, students, educational process.

Стаття надійшла до редакції 12.09.2017