

**МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ  
У СТУДЕНТІВ ОСНОВНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ  
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*Ю. М. Кухтюк<sup>1</sup>, Л. М. Шищук<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup> Житомирський державний університет  
імені Івана Франка;*

*<sup>2</sup> Житомирський медичний інститут*

**Анотація.** У даній статті розглянуто шляхи вдосконалення методики розвитку витривалості студентів основної медичної групи ВНЗ, зокрема виділено вико-

ристання різних рухових режимів і зон навантаження. Звернено увагу на розподіл навчального часу на заняттях із фізичного виховання.

**Ключові слова:** витривалість, фізична підготовленість, методика навчання, студенти.

**Постановка наукової проблеми.** Одним із пріоритетних напрямів збереження та зміцнення здоров'я студентів є реформування та вдосконалення розвитку їхньої витривалості методами та формами фізичного виховання.

Витривалість потрібна у тій чи іншій мірі при виконанні будь-якої фізичної діяльності. Рівень розвитку витривалості студента ВНЗ обумовлюється енергетичним потенціалом його організму. У проявах витривалості студента відбиваються рівні розвитку всіх його фізичних якостей і всі сторони підготовленості – технічна, тактична і морально-вольова [1]. Тож вирішення даної проблеми дасть можливість покращити якість фізичного виховання студентів і сприятиме поліпшенню їхньої фізичної підготовленості.

**Аналіз останніх досліджень** із даної теми показав, що проблему розвитку витривалості у молоді розглядали у своїх працях багато науковців, а саме: А. Г. Матвеев (1991), А. В. Волков (2008), Т. Ю. Круцевич (2011), А. П. Сергієнко (2012), Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек (2013), Н. В. Ігнатенко (2014), Г. М. Арзютов (2015) та ін. Однак, незважаючи на численні дослідження вчених щодо покращення розвитку витривалості у молоді, ця проблема ще недостатньо розроблена. Тому існує необхідність пошуку нових шляхів, які досі не використовувалися на заняттях з фізичного виховання студентів із

метою вдосконалення їх працездатності, зокрема витривалості.

**Мета дослідження** – теоретичний аналіз питань, пов'язаних із вдосконаленням методики витривалості у студентів основної медичної групи вищих навчальних закладів.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Експериментальне дослідження проводилося на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка (факультет фізичного виховання і спорту) в період 2016–2017 навчального року, у якому взяли участь 30 студентів.

На початку експерименту було проведено дослідження з метою визначення витривалості студентів за державними тестами: біг 3000 м у хлопців та 2000 м у дівчат. Аналіз отриманих даних показав, що юнаки і дівчата мають в основному середні показники з невеликим розходженням. Тому з метою підвищення витривалості у студентів на початку формувального експерименту було утворено дві групи (контрольну й експериментальну) по 15 осіб у кожній. Контрольна група навчалася за програмою фізичного виховання ВНЗ, експериментальна, окрім занять із фізичного виховання ВНЗ, займалася фізичними вправами по спеціально підготовленій методиці.

Навчальний процес із фізичного виховання студентів експериментальної групи (15 осіб) планувався на перший рік навчання по семестрах. Семестр ділився на два етапи, кожен із яких, згідно своїх завдань, використаних засобів і змісту, був підготовчим до наступного при збереженні при цьому відносної закінченості.

Додатковий час, необхідний для переважного розвитку однієї з рухових якостей і відповідного розподілу програмного матеріалу, ми отримали скороченням навчального навантаження, що відводиться на вивчення інших напрямків фізичної підготовки. Такий розподіл є раціональнішим, пристосованим як до кліматичних умов, так і до матеріально-спортивної бази, характерної для більшості ВНЗ. Подібна побудова навчального процесу з фізичного виховання може сприяти успішнішому вирішенню завдань зі зміцнення здоров'я студентів і оптимізації їхньої працездатності в умовах психоемоційного напруження та зниженої рухової активності.

За даними власних досліджень стає зрозумілим, що досягти достатнього рівня витривалості можна лише за допомогою цілеспрямованого впливу фізичних вправ на організм. Сукупність таких вправ складає тренувальний процес бігунів на середній дистанції. Основою цих вправ є багаторазове повторення середніх відрізків та темпові кроси. Також, щоб отримати результат, необхідно мати достатній рівень фізичної підготовки, особливо м'язів живота та спини. Не менш важливими чинниками успіху була правильно поставлена техніка бігу та розподіл енергії по всій дистанції.

Рівень вдосконалення витривалості студентів за рік тренувань значно підвищився, що дозволило їм набагато покращити свої показники витривалості і поліпшити час виконання контрольної вправи.

Зазначимо, що під час тренувань використовувалися помірні навантаження. Іноді доводилося

скорочувати заплановану роботу. Це було в кінці 2 тижня кожного періоду тренувань, оскільки проходила адаптація організму до нових умов тренувань. Вже на третьому тижні відбувся ріст показників витривалості, який продовжував поступово зростати до кінця дослідження.

Цілеспрямовану роботу над удосконаленням загальної витривалості найзручніше виконувати у ранкові години на фізичній зарядці. Така робота має бути «фоном», на який накладаються усі інші об'єми спеціальних вправ.

У той же час ряд фахівців не радять виконувати ранкові пробіжки, а пропонують бігати після робочого дня або у вечірню пору. Це пов'язано з тим, що у деяких людей тривала рівномірна робота на витривалість у ранкові години впливає на ЦНС, знижуючи її збудливість і посилюючи гальмівні процеси. Тому необхідно враховувати як індивідуальну реакцію на такі навантаження, так і особливості професійної діяльності [2; 3].

При вирішенні завдання розвитку загальної витривалості найбільш прийнятним для всіх категорій тих, що займаються, є біг підтюпцем. На заняттях із легкої атлетики ми, в основному, розвиваємо загальну витривалість, бо даємо біг [4]. Це та особливість фізичного виховання, яку ми маємо у ВНЗ.

Адже навчання з фізичного виховання протягом 2 місяців відбувається на відкритому повітрі, що складає приблизно 8 занять із можливим подовженням терміну в залежності від погодних умов. За основу перенесення навантажень було прийнято суб'єктивні відчуття, які виникають у

студентів в початковій стадії підготовки: це показник пульсу і дихання. Для цього пропонується тест для самого дихання і розмовний тест, який характеризує міру навантаження. За суб'єктивним відчуттям перенесення навантаження було виділено 4 зони.

Перша зона – зона, в якій дихання виконується тільки носом. При такому диханні треба стежити, щоб під час розмови студент міг вимовити довгу фразу, без напруження – це розмовний тест. Дихальний тест – дихання тільки носом, ЧСС у межах 110–130 уд./хв. Великих патологічних змін у бік погіршення не спостерігається і його можна зарахувати до оздоровчого режиму.

Друга зона – дихання носом, з'являються ознаки захоплення повітря ротом, ЧСС від 140 уд./хв. Цей режим ми відносимо до оздоровчо-тренувального режиму і тренувальний ефект розпочинається з пульсу 140 уд./хв., тривалість цього режиму з можливим відпочинком до 30–40 хвилин.

Третя зона – дихання відбувається тільки ротом, не можна виконувати дихання носом, пульс 150–170 уд./хв.

Четверта зона – тренувальна. ЧСС у межах від 140 до 170–180 уд./хв.

У кінці педагогічного експерименту проведено повторне тестування. Воно показало, що групові показники фізичної підготовленості студентів досліджуваних груп за експериментальний період змінювалися неоднаково. Результати контрольних вправ і нормативів державних тестів, що служили засобом контролю і спостереження за динамі-

кою розвитку основних фізичних якостей у студентів контрольної групи за навчальний рік достовірно не змінилися, що вказує на відставання їх у розвитку витривалості від студентів експериментальної групи ( $p \leq 0,05$ ).

Отримані дані дослідження динаміки фізичної підготовленості студентів експериментальної групи в цілому підтвердили наше припущення про те, що під впливом систематичних занять фізичними вправами до кінця першого року навчання проявляються позитивні зрушення у фізичній підготовленості студентів. Це обумовлено передусім змінами спрямованості тренувального процесу, тривалості часу, що відводиться на фізичну підготовку студентів, змінами у фізіологічному навантаженні і в моторній щільності навчального заняття.

Таким чином, методика вдосконалення витривалості студентів експериментальної групи з використанням різних рухових режимів та зон навантаження забезпечила істотний приріст їхніх показників, що характеризують розумову працездатність і її стійкість упродовж навчального року, на відміну від контрольної групи, яка навчалася за традиційною навчальною програмою.

### **Список літературних джерел**

1. Ігнатенко Н. В. Розвиток спеціальної витривалості у студентів основної медичної групи, які займаються різними видами спорту / Н. В. Ігнатенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури,

- Фізкультура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 1 (42) 14. – С. 3–46.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 292 с.
  3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
  4. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.