

## **МОРОЗ ІГОР ВІКТОРОВИЧ**

Національний університет «Одеська юридична академія»,  
завідувач кафедри фізичного виховання,  
доцент, кандидат педагогічних наук

## **ГОГОЛЄВА ОЛЕНА МИКОЛАЇВНА**

Національний університет «Одеська юридична академія»,  
старший викладач кафедри фізичного виховання

## **НІКІТЧЕНКО МАРГАРИТА БОРИСІВНА**

Одеський національний інститут Державного управління  
Національної академії державного управління при Президентові України,  
старший викладач кафедри електронного урядування  
та інформаційних систем

## **РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЗАСОБОМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОГО БІГУ**

На початку 90-х років минулого століття в теорії і методиці фізичного виховання молоді активно став розвиватися принципово новий напрям, що докорінно відрізняється від загальноприйнятого, орієнтованого на всебічну фізичну підготовку учнів всіх освітніх закладів. В новому напрямку важливе значення надавалося істотній переорієнтації цілей і завдань фізичного виховання. В якості головного ставилося завдання формування здорового способу життя та фізичної культури особистості через прилучення її до цінностей досліджуваної сфери діяльності.

У руслі даного напрямку багато вчених припускали, що формування фізичної культури особистості буде активно сприяти і її фізичному вдосконаленню, поліпшенню показників здоров'я. Однак останні дослідження фізичного стану студентів вищих навчальних закладів показали, що негативні тенденції їх показників не тільки зберігаються, а й продовжують своє зростання.

Така ситуація зумовлює необхідність наукового обґрунтування та практичної реалізації доступних і ефективних способів їх реалізації. Насамперед, необхідно знову відновити дослідження, спрямовані на розробку засобів і методів розвитку фізичних якостей, що визначають фізичну працездатність людини і створюють надійний фундамент його здоров'ю. До таких фізичних якостей, в першу чергу, відноситься загальна витривалість, яка є підставою і для підвищення розумової працездатності студентів вузів. До теперішнього часу визначальною є точка зору, відповідно до якої для розвитку загальної витривалості і підвищення функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи людини необхідно використовувати циклічні вправи аеробного характеру.

Методика розвитку загальної витривалості студентів вищих навчальних закладів засобами легкоатлетичного бігу буде педагогічно доцільною і продуктивною, якщо при її побудові враховувати наступні ідеї:

- відповідність швидкості бігу на різних дистанціях (від 200 м до 3000 м) аеробного режиму роботи;
- підвищення тренувального навантаження за допомогою збільшення часу бігу тільки в аеробному режимі, при цьому швидкість бігу може зменшуватися;
- в якості критерію оптимізації величини фізичного навантаження використовувати витрати енергії при бігу на будь-яку дистанцію;
- основним методом розвитку загальної витривалості обрати метод повторної інтервальної вправи;
- при плануванні тренувального навантаження на заняттях фізичною культурою використовувати диференційований підхід, де в якості класифікатора виступає рівень функціональної підготовленості.

Достовірність результатів забезпечувалася надійною методологічною основою дослідження, відповідністю наукових методів поставленим завданням, коректністю використання методів математичної статистики, застосуванням сучасних методик та інформаційних технологій.

У роботі виявлено залежність швидкості бігу різного рівня функціональної підготовленості від довжини тренувальних дистанцій, визначені оптимальні обсяг і інтенсивність бігу в аеробному режимі для студентів, які мають різний рівень фізичної підготовленості. Розроблена методика розвитку загальної витривалості студентів засобами легкоатлетичного бігу принципово відрізняється від загальноприйнятих, які передбачають поступове підвищення тренувального навантаження в основному за рахунок збільшення швидкості і обсягу бігу.

Результати дослідження впроваджені в педагогічний процес Національного Університету «Одеської Юридичної Академії»

Фізичний стан студентів НУ «ОЮА», як юнаків, так і дівчат, в цілому, можна характеризувати як низький. Серед показників зафіксовано значні відхилення від належних величин в діяльності кардіореспіраторної системи. За показниками фізичної підготовленості найбільше відставання від встановлених нормативів спостерігається в бігу на витривалість – у юнаків на дистанції 3000 м і у дівчат на дистанції 1000 м.

Основу розробленої методики розвитку загальної витривалості у студентів на заняттях з фізичного виховання засобами легкоатлетичного бігу склали:

- біг з рівномірною швидкістю на дистанціях від 200 м до 1600 м виключно в аеробному режимі енергозабезпечення;
- метод повторної інтервальної вправи, який передбачає повторне виконання бігу на різних дистанціях зі стандартним навантаженням (певна довжина дистанції, час її подолання, середня швидкість бігу) зі строго дозованими і заздалегідь запланованими інтервалами відпочинку;

– принцип підвищення фізичного навантаження полягає в тому, що збільшення навантаження відбувається через збільшення часу бігу в аеробному режимі, при цьому швидкість бігу зменшується, а довжина тренувальних дистанцій поступово зростає.

У результаті використання даної методики розвитку витривалості на заняттях з фізичного виховання протягом 14 занять (7 тижнів) в навчальних групах юнаків і дівчат студентів I курсу значно покращилися показники фізичної працездатності (в середньому на 18%).

В результаті проведених досліджень представляється можливість сформулювати конкретні рекомендації, що дозволяють зробити навчальний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах більш ефективним.

**Ключові слова:** легкоатлетичний біг, витривалість, дослідження.

**Ключевые слова:** легкоатлетический бег, выносливость, исследования.

**Key words:** track and field athletics, endurance, research.

### **ФІДІРКО МАРИНА ОЛЕКСАНДРІВНА**

Національний університет «Одеська юридична академія»,  
доцент кафедри фізичного виховання,  
кандидат педагогічних наук, доцент

### **СУЛИМА ІРИНА ЛЕОНІДІВНА**

Національний університет «Одеська юридична академія»,  
старший викладач кафедри фізичного виховання

### **ШУРХАЛ ЛЮДМИЛА ОЛЕКСАНДРІВНА**

Національний університет «Одеська юридична академія»,  
старший викладач кафедри фізичного виховання

## **ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО ДОЗВІЛЛЯ**

Здоров'язбереження як соціальна проблема мало велике значення ще й у Давній Греції. Так, Гіппократ у трактаті «Про здоровий спосіб життя» розглядав здоров'я як стан повної гармонії, оскільки організм – це єдина, цілісна, гармонійна система, що здатна до самореалізації. Здоров'я вивчалось не лише через природу людини, але також через її спосіб життя, діяльність та мислення.

У дослідженнях в якості пріоритетної вимоги поліпшення стану здоров'я української нації висувається здоров'язбереження, що розглядається як соціальний феномен, провідною умовою формування якого є контроль за рівновагою та взаємодоповненням тілес-