

Комплексний підхід є методом наукової та практичної реалізації багаторівневої системи фізичного виховання і постійної модернізації її змісту. Такий підхід дозволяє: використовувати у взаємозв'язку рейтинг-модульну систему організації занять; впроваджувати інноваційні технології; підвищувати фізкультурно-освітній потенціал занять внаслідок збільшення частки еколого-валеологічного змісту теоретичного програмного матеріалу; посилювати професійно-прикладну фізичну підготовку молодих фахівців; підвищувати ціннісні орієнтації на ведення здорового способу життя засобами фізичного виховання.

Література

1. Бахтін М.М. Гуманізм як принцип виховання сучасної молоді / М.М. Бахтін // Вища освіта України: теорет. та наук.-метод. часопис. / МОН України. АПН України, Ін-т вищої освіти України, Вид. «Педагогічна преса». –2007. –№ 1. –С. 117–120.
2. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Health Saving Technologies in System of Higher Pedagogical Education / В.И. Бондин // Теория и практика физ. культуры. –2004. –№10. –С. 15–18.
3. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. –СПб.: Питер, 2000. – 992 с.
4. Круцевич Т. Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи / Т. Ю. Круцевич // Зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. –Х. : ХХПІ, 2000. –№ 24. – с. 15–21.
5. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога / Ю.Б. Мельник // Практична психологія та соціальна робота. –№ 2–3. – 2003. – с. 126–133.
6. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А.Г. Сухарев. –М.: Знание, 1991. –60 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян.–Тернопіль: Навч.кн. –Богдан, 2004. –Ч. 2.–248 с.

Reference

1. Bakhtin M. (2007) Humanism as a principle of education of modern youth / M. Bakhtin // Higher education of Ukraine: theoretical and scientific journal / MES of Ukraine. Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Institute of Higher Education of Ukraine, Ed. "Pedagogical press". – No 1. –С. 117–120.
2. Bondin V. (2004) Health-saving technologies in the system of higher pedagogical education // Health Saving Technologies in System of Higher Pedagogical Education / V. Bondin // Theory and practice of phys. culture. – 2004. – №10. –WITH. 15–18.
3. Craig G. (2000) Psychology of development / G. Craig. - St. Petersburg: Peter. - 992 p.
4. Krutsevich T. Yu. (2000) Conceptual prerequisites for improving the system of physical education of youth / T. Yu. Krutsevich // Zb. Science. works / ed. SS Yermakov. –Х. : ХХПІ. –№ 24. - с. 15–21.
5. Melnik Yu.B. (2003) Formation of student health culture as an important component of the work of a practical psychologist / Yu.B. Melnyk // Practical psychology and social work. –№ 2–3. - p. 126–133.
6. Sukharev A. (1991) Motor activity and health of the younger generation / A. Sukharev. –М. : Znanie. –60 p.
7. Shiyan B. (2004) Theory and methods of physical education of schoolchildren / B.M. Shiyan. – Ternopil: Textbook – Bogdan. –Ch. 2. – 248 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).21
УДК 796.412-615.851.827

Пуздимір М. І.
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Чехівська Ю. С.
асистент кафедри фізичного виховання та спорту
Цимбалюк К. В.
студентка
Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ, м. Вінниця

ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Система фізичного виховання студентів спрямована нині лише на розв'язання проблем сьогодення – складання контрольних і залікових нормативів, що не сприяє виробленню в них прагнення до самостійного вдосконалення, націлює на виховання слухняного виконавця, орієнтованого на дотримання вимог програми з фізичного виховання.

Стаття обґрунтовує важливість занять із фізичного виховання, які сприяють розвитку силових якостей у студентів, оскільки розвиток цих якостей забезпечує хороший фізичний стан і готовність до творчої діяльності.

Наведено рекомендований комплекс вправ щоденної гімнастики для покращення здоров'я студентів. Описано основні поради, яких слід дотримуватися студентам під час занять гімнастикою. Розкрито суть самоконтролю за станом здоров'я юнаків під час тренувань.

Проблема фізичного вдосконалення студентської молоді на сьогодні є актуальною й потребує зі сторони вчених, тренерів та викладачів фізичного виховання подальшого науково-практичного пошуку в покращенні стану здоров'я, фізичного розвитку та вдосконалення фізичних якостей.

Ключові слова: гімнастика, фізичне виховання, силові вправи, покращення здоров'я, тренування, підготовленість.

Puzdymir Mykola, Chekhivska Iuliia, Tymbaliuk Kateryna. Gymnastics exercises as a way of improving the health of students. The system of physical education of students is aimed only at solving current problems - drawing up control and test standards, which does not contribute to the development of their desire for self-improvement, aims to educate obedient performers focused on compliance with the requirements of the physical education program.

The purpose of the article: to determine the impact of gymnastic exercises on health, as well as to provide practical recommendations to students.

Research methods: theoretical generalization, systematic analysis of data from the scientific literature, axiomatic method.

The article substantiates the importance of physical education classes that promote the development of strength qualities in students, as the development of these qualities provides good physical condition and readiness for creative activity.

Over the last decade, the situation in Ukraine has been alarming: the health and fitness of student youth has deteriorated sharply. According to medical research centers, up to 90% of pupils and students have health problems, 30-50% of them - unsatisfactory physical fitness.

The recommended set of exercises for daily gymnastics to improve the health of students is given. Describes the basic tips that students should follow during gymnastics. The essence of self-control over the state of health of young men during training is revealed.

The problem of physical improvement of student youth is relevant today and requires from scientists, coaches and teachers of physical education further scientific and practical research in improving health, physical development and improvement of physical qualities.

Key words: gymnastics, physical education, strength exercises, health improvement, training, preparedness.

Постановка проблеми. Нині виникла соціальна потреба перегляду основної спрямованості системи фізичного виховання студентів. Така постановка обумовлена фактом значного погіршення стану їхнього здоров'я. Фізична культура і спорт є одним із економічно-ефективним засобом зміцнення організму, профілактики захворювань, підвищення розумової та фізичної працездатності, покращення рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості, організації повноцінного відпочинку, формування здорового способу життя, а також розв'язання низки соціальних завдань. Молоде покоління повинно рости здоровим, готовим до праці. Розв'язання цих завдань значною мірою залежить від ефективності процесу фізичного виховання як у загальноосвітніх школах, так і у вищих навчальних закладах, де слід використовувати різноманітні засоби й методи фізичної культури.

Аналіз літературних джерел. Досліджували підходи до застосування силових вправ у фізичному вихованні і спортивному тренуванні студентів Р. Гах [2], В.С. Лавренюк [4], Г.О. Огарь, В.А. Санжаров, В.І. Ласиця [5], а також Навроцький Е., Пантік В. [8]. Чехівська Ю. С., Гринчук А. А. [7] вивчали оздоровчий біг як засіб підвищення працездатності студентської молоді у закладах вищої освіти. Акімова М. Є. [1] описує ранкову гігієнічну гімнастику для самостійних занять у студентів. Дубогай О. Д., Цьось А.В., Євтушок М. В. [3] розповідають про особливості фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Черняков В. В., Желізний М. М. [6], Семенович С. [9] вивчали гімнастику та методики її викладання. Гладощук О., Тонконог В., Скабицький М. [10] дослідили вікові особливості розвитку силових здібностей студентів основної медичної групи.

Мета статті: визначити вплив гімнастичних вправ на здоров'я, а також надати практичні рекомендації студентам.

Методи дослідження: теоретичне узагальнення, системний аналіз даних наукової літератури, аксіоматичний метод.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сьогодення змінює вимоги до фізичної підготовленості студентів, спонукає до визначення й усвідомлення ролі фізичної культури як складової частини загальної культури та необхідності розв'язання проблем, пов'язаних зі здоров'ям

У сучасному світі нам щодня доводиться посилено засвоювати масу нового матеріалу, в умовах швидкого науково-технічного прогресу безперервно зростає інформаційний потік. Засвоєння цієї інформації та інтенсивний розвиток нових ідей потребує значної розумової діяльності людини. Як наслідок, маємо дефіцит фізичного навантаження (гіподинамія), що зазвичай супроводжується порушенням загального розвитку організму, зниженням розумової та фізичної працездатності. Важливим фактором у вирішенні цього питання є заняття з фізичного виховання. А гімнастика є особливо ефективною у справі покращення здоров'я студентської молоді [9].

Праця студентів характеризується тривалим розумовим напруженням, особливо в період екзаменаційної сесії, та вкрай обмеженою активністю рухів (гіпокінезія). У зв'язку з цим великого значення набуває розробка та впровадження раціонального режиму праці та відпочинку студентів, що передбачає нормалізацію фізіологічних зрушень, які настають в процесі роботи [8].

Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. За даними медичних центрів дослідження, до 90% учнів і студентів мають відхилення стану здоров'я, 30-50% з них – незадовільну фізичну підготовку [3, 10].

У студентські роки, коли для цього є усі умови, особливо важливо напрацювати міцні навички раціональної розумової праці та спеціально підібраних фізичних навантажень, які компенсують гіпокінезію та гіподинамію, та знизять нервову втому. Вміле застосування гімнастики впродовж дня мінімізує дефіцит м'язової активності, знижує нервову напругу.

У значній кількості праць вітчизняних фахівців розкриваються різні підходи до застосування силових вправ у фізичному вихованні і спортивному тренуванні студентів. Автори Р. Гах [2], В.С. Лавренюк [4], Г.О. Огарь, В.А. Санжаров, В.І. Ласиця [5] та інші відзначають, що силова підготовка з урахуванням вікових фізіологічних особливостей сприятливо впливає на розвиток всіх функціональних систем організму і їй слід відводити певне місце у фізичному вихованні юнаків.

Ефективність впливу гімнастики на стан здоров'я студентів залежить від того, наскільки вони правильно

виконують вправи, дотримуються послідовності у їх виконанні й кількості повторень кожної окремої вправи. Основні завдання ранкової гімнастики: сприяти швидкому переходу від сну до пробудження; підвищити розумову працездатність, створити готовність до наступної, в тому числі інтелектуальної праці; стимулювати розвиток м'язів, що забезпечують правильну поставу, розвивають органи дихання, кровообігу, поліпшують обмін речовин; сприяти загартуванню організму студентів [1].

Виконуючи вправи, слід уважно стежити за самопочуттям та, залежно від нього, збільшувати або зменшувати фізичне навантаження. Об'єктивним показником правильності підбору вправ є частота серцевих скорочень (ЧСС) - пульс. Підраховують пульс до та після виконання комплексу. Одразу після занять нормальним вважається збільшення пульсу на 10-30 ударів за хвилину, а повернення до вихідного стану – через 5-10 хвилин. Якщо пульс не відновлюється протягом цього часу, то варто зменшити фізичне навантаження за рахунок скорочення кількості повторів кожної вправи, видалення з комплексу навантажувальних вправ (на кшталт присідань, випадів, стрибків) та додавання великої кількості дихальних вправ.

Після закінчення занять обов'язково варто виконати водні процедури: обливання до поясу або душ. Водні процедури підвищують тонус та зміцнюють серцево-судинну систему стимулюють діяльність кровотворних органів, покращують обмін речовин, є прекрасним засобом, що підвищує стійкість організму до застуд.

Загальна схема побудови комплексу гімнастичних вправ:

1. На початку виконання вправ – легка ходьба, біг підтюпцем упродовж 2-3 хв., вправи на «потягування» з глибоким диханням. При цьому важливо слідкувати за поставою. Після виконання попередніх вправ посилюється дихання, зігрівається тіло, активізується діяльність кардіо-респіраторної системи, підвищується загальний об'єм речовин і створюються умови для виконання наступних вправ.

2. Наступний етап полягає у виконанні вправ для м'язів шиї, верхнього плечового поясу та рук. Це впливає на зміцнення м'язів верхніх кінцівок і плечового поясу, покращенню рухливості суглобів.

3. Далі потрібно виконувати вправи для м'язів тулуба і ніг. Це призводить до еластичності й рухливості хребта, зміцненню м'язів тулуба, покращенню умов для діяльності внутрішніх органів, а також зміцненню м'язів та збільшенню рухливості нижніх кінцівок.

4. У подальших серіях виконуються вправи на розвиток гнучкості з положень стоячи, сидячи та лежачи. Вони сприяють збільшенню еластичності м'язів, сухожилля та зв'язок.

5. Легкі стрибки, махові рухи, що виконуються в середньому або швидкому темпі з рівномірним диханням, посилюють загальний обмін речовин, зміцнюють м'язи та суглоби ніг, покращують кровообіг. Тривалість цих вправ 20-30 секунд.

6. У заключній частині комплексу застосовують вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання, що в свою чергу призводить до заспокоєння організму, досягненню психічної та фізичної рівноваги.

Комплекс вправ для ранкової гімнастики:

Вправа 1 – потягування. Вихідне положення (В.П.) – лежачи на спині або сидячи на стільчику. Піднімати руки верх і в сторони з одночасним прогинанням у грудному та поперековому відділах хребта. М'язи рук та плечей при цьому напружені. Напружений стан кожного разу зберігати 3-5 с, після чого розслабити всі м'язи. Під час напруження м'язів дихання затримати. Повторити три-чотири рази.

Вправа 2 – ходьба на місці або з просуванням із махами рук, із максимальним розслабленням м'язів – 20-30 с. Дихання рівномірне.

Вправа 3 – нахили та повороти голови. В.П. – стійка ноги на ширині плечей. Повільні нахили голови вперед (так, щоб підборіддя торкалося грудини) і назад повністю. Повторювати 6-10 разів. Повільні повороти голови вправо-вліво з максимальною амплітудою. Повторювати 5-10 разів у кожен бік. Повільні кругові рухи головою вправо, потім вліво. Рухи виконувати спокійно, щоб не виникало запаморочення, 4-5 разів, дихання – довільне.

Вправа 4 – імітація руху рук під час бігу. В.П. – вузька стійка ноги нарізно, тіло злегка нахилене вперед, руки зігнуті під прямим кутом. Працювати руками, як від час бігу, протягом 20-30 с. Дихання рівномірне.

Вправа 5 – нахили тіла вперед-назад («прямий маятник»). В.П. – вузька стійка, ноги нарізно, руки на поясі. Швидкий нахил тіла вперед (приблизно на 30 градусів від вертикалі), різка зупинка, після чого швидкий нахил назад, потім знову нахил вперед. Дихання рівномірне. Повторювати 15-20 разів.

Вправа 6 – нахили тіла вправо-вліво («боковий маятник»). В.П. – основна стійка, руки на поясі. Швидко нахилити тіло вправо, різко зупинитися, нахилити тулуб вліво. Дихання рівномірне. Повторити 15-20 разів.

Вправа 7 – піднімання ніг. В.П. – лежачи на спині, руки витягнуті уздовж тіла. Підняти ноги до вертикального положення, затримати на 2-3 секунди, повільно опустити. Дихання рівномірне. Повторити 5-8 разів.

Вправа 8 – заведення ніг за голову. В.П. – лежачи на спині, руки витягнуті уздовж тулуба. Підняти ноги, завести їх за голову, намагаючись торкнутися ними підлоги, і повернутися у В.П. Темп повільний. Дихання рівномірне. Повторити 2-3 рази.

Вправа 9 – ходьба у середньому темпі 30-60 с., м'язи рук, ніг та тіла максимально розслаблені. Дихання рівномірне.

Вправа 10 – згинання та розгинання рук в опорі. В.П. – опора, лежачи на стільчику, столі, підвіконнику. Зігнути та розігнути руки. Темп середній. Дихання рівномірне. Повторити 1-12 разів.

Вправа 11 – ходьба у повільному темпі 30-60 с. Дихання рівномірне.

Вправа 12 – нахили тіла вперед із затримкою дихання. В.П. – стійка ноги нарізно, руки зверху. Зробити спокійний, неглибокий вдих, видих і, затримавши дихання, нахилитися вперед, торкнувшись пальцями підлоги. Зупинитися у цьому положенні до появи відчуття нестачі повітря. Потім повернутися у В.П., зробивши вдих, видих і повторити вправу. Виконувати дві серії. Після цього спокійно походити 20-30 с, не затримуючи дихання.

Вправа 13 – присідання. В.П. – основна стійка, руки на спинці стільчика, виконувати присідання, дихати легко, як і в попередній вправі.

Позитивне значення на здоров'я студентів має оздоровчий біг, як окремо, так і разом із представленим комплексом гімнастичних вправ. Оздоровчий біг може вирішити завдання профілактики захворювання, тобто забезпечити фізичне благополуччя. Біг є найбільш простим і доступним (у технічному відношенні) видом циклічних вправ, а тому наймасовішим [7, 11, 12]. Мільйони людей, різного віку, по всьому світу займаються бігом задля покращення здоров'я, що дає результати у вигляді зменшення ваги, покращенням легеневої та серцевої діяльності.

Висновки. Фізичне виховання у закладах вищої освіти представлена як найважливіший базовий компонент загальної культури студентів. Проблема фізичного вдосконалення студентської молоді на сьогодні є актуальною й потребує зі сторони вчених, тренерів та викладачів фізичного виховання подальшого науково-практичного пошуку в покращенні стану здоров'я, фізичного розвитку та вдосконалення фізичних якостей. У системі фізичного виховання, гімнастика займає одне з провідних місць, як засіб всебічної фізичної підготовки: розвитку рухових навичок, здібностей і якостей.

Перспективи подальших досліджень. Врахувавши, що станом на 2021 рік у студентів переважає малорухливий спосіб життя, зумовлений дистанційним навчання – займатись улюбленим видом спорту стає майже неможливо. Тому гімнастичні вправи – це один із найкращих методів підвищення фізичної активності та збереження здоров'я молоді, оскільки він легко-доступний в домашніх умовах. Саме цей напрямок потребує більш досконалого вивчення можливостей застосування в домашніх умовах з метою покращення фізичних показників студентської молоді.

Література

1. Акімова М. Є. Ранкова гігієнічна гімнастика для самостійних занять у студентів. Харківський Національний автомобільно-дорожній університет. 2014. С. 24.
2. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. 2013. № 1 (21). С. 153-156.
3. Дубогай О. Д., Цьось А.В., Євтушок М.В.. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2012. С. 276.
4. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. Праць. 2011. № 6. С.74-76.
5. Огарь Г. О., Санжаров В. В., Ласиця В. І. Вплив програм силового тренування з навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15-17 років. Теорія і методика фізичного виховання. 2011. № 10. С. 37-42.
6. Черняков В. В., Желізний М. М. Гімнастика та методика її викладання. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. 2017. С. 264.
7. Чехівська Ю. С., Гринчук А. А. Оздоровчий біг як засіб підвищення працездатності студентської молоді у закладах вищої освіти. Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky. 2018. №4. С. 58-60.
8. Навроцький Е., Пантік В. Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк). Педагогічні технології навчання фізичної культури. 2013. С. 47-50.
9. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15–17 років. Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК. Вип. 3. Т. 1. С. 308–311.
10. Глагощук О., Тонконог В., Скабицький М. [та ін.]. Вікові особливості розвитку силових здібностей студентів основної медичної групи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки. 2012. № 4 (20). С. 256–259.
11. Адамчук В. В. Педагогічний контроль тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в легкоатлетичному багатоборстві, в підготовчому періоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 2. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. 107-112.
12. Адамчук В. В. Технологія індивідуалізації тренувального процесу багатоборців з легкої атлетики на етапі вищих досягнень у підготовчому періоді макроциклу. Physical education, sport and health culture in modern society. Східноєвроп. Нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк. 2019; 4(48). 109-116.

Reference

1. Akimova M. (2014) Morning hygienic gymnastics for independent classes for students. Kharkiv National Automobile and Road University, p. 24.
2. Gakh R. (2013) Athletic gymnastics in the system of physical education of students-economists of the second year of study. Physical education, sports and health culture in modern society, Vol. 1 (21), pp. 153-156.
3. Dubogai O., Tsyos A., Yevtushok M. (2012) Methods of physical education of students of special medical group. Teaching. way. for students. higher textbook lock Lutsk: Eastern Europe. nat. Univ. Lesya Ukrainka, pp. 276.
4. Lavreniuk V. (2011) Improving the strength abilities of students in the educational process of physical education. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, Vol. 6, pp.74-76.
5. Ogar G., Sanzharov V., Lasitsa V. (2011) Influence of strength training programs with loads of different orientation on physical development and motor readiness of young men 15-17 years. Theory and methods of physical education, Vol. 10, pp. 37–42.
6. Chernyakov V., Iron M. (2017) Gymnastics and methods of its teaching. Chernihiv National Pedagogical University named after Taras Shevchenko, pp. 264.
7. Chekhivska I., Grinchuk A. (2018) Health running as a means of improving the efficiency of student youth in higher education. Scientific Letters of the Academic Society of Michal Baludansky, Vol. 4, pp. 58-60.

8. Navrotsky E., Pantik V. (2013) Improvement of strength qualities of students by means of athletic gymnastics. Lesia Ukrainka East European National University (Lutsk). Pedagogical technologies of teaching physical culture, pp. 47–50.
9. Semenovych S. Peculiarities of the influence of athletic gymnastics classes on the development of strength abilities of young men aged 15-17. Young sports science of Ukraine. – Lviv, Vol. 3(1), pp. 308–311.
10. Gladoschuk O., Tonkonog V., Skabytsky M. [etc.] (2012) Age features of development of power abilities of students of the basic medical groups. Physical education, sports and health culture in modern society, Vol. 4(20), pp. 256–259.
11. Adamchuk V. (2016) Pedagogical control of the training process Qualified athletes specializing in athletics, in the preparatory period. Physical culture, sports and health of nations, Vol. 2, pp. 107-112.
12. Adamchuk V. (2016) Technology of Individualization of the Training Process of All-Rounders at the Stage of Higher Achievements in the Preparatory Period of the Macrocycle. Physical education, sport and health culture in modern society, vol. 4(48), Vol. 4(48), pp. 109-116.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).22
УДК 796.422.14:612.22 (045)

Пятницька Д. В.
кандидат педагогічних наук, старший викладач
Комунальний заклад "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради,
Соколюк О. В.
кандидат педагогічних наук, старший викладач
Комунальний заклад "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради,
Шестерова Л. Є.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор
Комунальний заклад "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради,
Лученцова І. С.
кандидат педагогічних наук, старший викладач
Військовий інститут танкових військ
Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут"

ДИНАМІКА РІВНЯ МАКСИМАЛЬНОГО СПОЖИВАННЯ КИСНЮ У БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

В статті представлені результати зміни рівня максимального споживання кисню у бігунів на середні дистанції, які поєднують виступи на дистанціях 400 і 800 м. В дослідженні взяли участь 5 юнаків і 5 дівчат, рівень підготовленості яких відповідав I розряду – КМС. Доведено, що на початку дослідження показники МСК юнаків були більш значимими і достовірно відрізнялися від показників дівчат ($p < 0,01$). В ході виконання роботи встановлено, що показники МСК спортсменів змінюються зі зростанням їхньої тренуваності. Виявлено, що рівень МСК юнаків, що брали участь в дослідженні, під впливом тренувань змінюється більш значно, ніж у дівчат. Відмічається, що під впливом тренувальних навантажень на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду показники МСК дівчат не змінилися.

Ключові слова: бігуни на середні дистанції, річний цикл підготовки, максимальне споживання кисню, біг в аеробному режимі.

Piatnytska Daria, Sokoliuk Olga, Shesterova Liudmyla, Luchentsova Irina. Dynamics of maximum oxygen consumption in middle-distance runners in a one-year training cycle.

Purpose of the work: to study the dynamics of the indexes of maximal oxygen consumption in a one-year cycle of training in skilled runners who combine 800 and 400 m distances.

Methods and materials: theoretical analysis and generalization of literary sources, analysis of documentary materials, submaximal Valunda-Schestrand test (PWC170), pedagogical experiment and methods of mathematical statistics.

The research was conducted on the basis of the School of High School athletics of Kharkov. There were 5 boys and 5 girls who are 17-23 years old (4 - Candidates Master of Sports and 6 – athletes of the first category).

In the course of the work it was established that the indexes of maximal oxygen consumption of athletes is changing with the growth of their training. It was found that the boys' level of maximal oxygen consumption changes more significantly in the process of their training than in the process of girls' training. This can be explained by lower aerobic productivity (power), which is reflected in lower results of women in sports with predominant manifestation of endurance. This factor explains the relative reduction of record results with increasing distance. It is marked that under the influence of training loads of a special preparatory stage of the preparatory period, the indices of maximal oxygen consumption of girls did not change.

Keywords: middle-distance runners, a one-year training cycle, maximal oxygen consumption, aerobic running.

Постановка проблеми. Проблема фізичного вдосконалення турбує и притягує людину протягом всього її життя. В. М. Платонов [6] вказує, що серед фізичних якостей особливо важливу роль в системі підготовки спортсменів в циклічних видах спорту відіграє витривалість. Основою функціональної підготовки бігунів на середні та довгі дистанції є тренування загальної або «аеробної» витривалості, яка напряму пов'язана із показниками МСК, що робить проведене нами дослідження актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В роботах В. С. Міщенко [4], Ф. П. Сулова [8], Ю. Фурмана [9]