

ISSN 2522-1108

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

# **Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення**

**2019**



**УДК 796.034.2**  
**ББК 75.114**  
**А 43**

Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2019. 237 с. Режим доступу: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>

У науково-теоретичному журналі розміщено наукові праці, в яких відображено стан, проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання різних верств населення.

Призначено для інструкторів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, аспірантів, докторантів, студентів, наукових працівників та інших фахівців галузі фізичної культури і спорту.

**Редакційна колегія:**

**Ажиппо О. Ю.** – д.пед.наук, професор

**Шестерова Л. Є.** – к.фіз.вих., професор

**Масляк І. П.** – к.фіз.вих., професор

**Кузьменко І. О.** – к.фіз.вих., доцент

**Бала Т. М.** – к.фіз.вих., доцент кафедри

**Криворучко Н. В.** – к.фіз.вих., доцент кафедри

**Мамешина М. А.** – доцент кафедри

**Жук В. О.** – ст. викладач

**ISSN 2522-1108** (Online).

**Key title:** Aktual'nì problemi fizičnogo vihovannâ rìzних verstv naselennâ

**Abbreviated key title:** Aktual. probl. fiz. vihov. rìzних verstv nasel.

**URL:** <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>

© Харківська державна академія фізичної культури, Кафедра теорії та методики фізичного виховання, 2019

© Автори, 2019

<b>Золотухін О. О., Семенцова К. О.</b> Рівень розвитку витривалості у студентів ХНЕУ імені Семена Кузнеця.....	100
<b>Корягін В. М., Блавт О. З.</b> Оптимізація фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп засобами інноваційних технологій.....	108
<b>Криворучко Н. В.</b> Динаміка показників розвитку окремих видів координаційних здібностей студенток будівничого ліцею під впливом спеціально спрямованих вправ ППФП.....	116
<b>Криворучко Н. В., Лісін Р. В.</b> Рівень розвитку силових та швидкісних здібностей учнів середніх класів.....	124
<b>Кузьменко І. О., Тимченко В. В.</b> Рівень розвитку гнучкості та силових здібностей учнів 10–11-ти років закладу загальної середньої освіти .....	133
<b>Кулик Н. А., Гудим С. В., Гудим М. П.</b> Дослідження інтересу студентів до різноманітних форм рухової активності.....	142
<b>Мамешина М. А., Масляк І. П.</b> Динаміка показників рівня розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи .....	148
<b>Масляк І. П., Васильченко В. В., Іванова Ю. А.</b> Оцінка фізичного розвитку учнів основної школи .....	161
<b>Моїсеєнко О. К.</b> Зміна показників тактильного аналізатора дітей 5-6 років під впливом спеціально-спрямованих вправ .....	167
<b>Оксьом П. М., Азаренков В. М, Бережна Л. І., Шумаков О. В.</b> Нормативно-правове забезпечення організації викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у закладах вищої освіти України .....	173
<b>Петрова А. С., Бала Т. М.</b> Вплив вправ кросфіту на показники будови тіла школярів 10–11 класів.....	190

## **РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ ХНЕУ ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

*Золотухін О. О., Семенцова К. О.*

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*

**Анотація.** Визначено та проаналізовано сучасні підходи, щодо розвитку витривалості у студентів. Зафіксовано, що існує неоднозначність розуміння та трактування витривалості. Встановлено, що до високого рівня розвитку витривалості належать 5,44% студентів, до достатнього – 21,83%, до середнього – 63,57%, а до низького – 9,15%. Виявлено достовірні відмінності в розвитку витривалості за гендерною ознакою на високому та низькому рівнях.

**Ключові слова:** витривалість, педагогічне тестування, студенти, фізична якість.

**Вступ.** З роками в Україні починає з'являтися тенденція до погіршення функцій судинно-серцевої та дихальної систем серед молоді. Лікарі та науковці вказують, що це пов'язано з недостатнім рівнем розвитку їх тренуваності, а отже, й загальної витривалості.

Ми провели теоретичний аналіз досліджень визначення та розвитку витривалості у різних авторів (табл.1) щодо компонентів навчання, а саме: наявності практичних результатів, засобів, форм, методів, педагогічних умов та методики розвитку. Ми отримали наступні результати: абсолютно всі автори отримали практичні кількісні результати. Деякі з них [1; 9; 11-13; 15] також розробили власні методики розвитку витривалості, інші [1; 2; 11; 13; 14] впровадили нові педагогічні умови і (або ж) [12; 13] засоби. Жоден автор не запропонував нових методів та форм для розвитку витривалості.

Проаналізувавши дані досліджень за цією проблемою, ми дійшли висновку, що вона залишається недостатньо вивченою та потребує подальших

досліджень. До того ж ми не знайшли результатів дослідження рівня витривалості згідно проведення Олімпійського тижня.

Таблиця 1

**Аналіз досліджень щодо стану витривалості студентської молоді у різних авторів**

Автор(и)	Результати дослідження		Компоненти навчання				
	К. р*	О.Т**	Форми	Методи	Засоби	Методика	Пед. умови
Кашмина Є.О. [8]	+	-	-	-	-	-	-
Агапов К.М., Мохов А.А., Бердникова А.Н., Захарова А.В.[2]	+	-	-	-	-	-	+
Немитов А.А. [11]	+	-	-	-	-	+	+
Алієв М.Н., Гаджимурадова Р.Т. [1]	+	-	-	-	-	+	+
Козлов І.С. [9]	+	-	-	-	-	+	+
Холодова Г.Б., Михеева Т.М. [16]	+	-	-	-	-	-	-
Панкратович Т.М., Михеева Т.М., Панкратович Ю.Г., Степанова М.В. [12]	+	-	-	-	+	+	-
Путинцев Н. Ю., Киршина Є. Д. [13]	+	-	-	-	+	+	+
Радовицька Є.В. [14]	+	-	-	-	-	-	+

Примітка: \*К. р — кількісні результати; \*\* О.Т — олімпійський тиждень.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дослідження виконано плану науково-дослідної роботи кафедри ФВтаС та паспортом спеціальності 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". Напрямок дослідження: розвиток психофізичних якостей дітей та молоді в процесі фізичного виховання.

**Мета дослідження** – дослідити рівень розвитку витривалості у студентів ХНЕУ імені Семена Кузнеця.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити та проаналізувати сучасні підходи у різних авторів щодо визначення та розвитку витривалості.
2. На основі аналізу літературних джерел визначити та проаналізувати сутність поняття "витривалість" у різних авторів.
3. Провести педагогічне тестування для визначення рівня розвитку витривалості у студентів ХНЕУ ім. С. Кузнеця та статистично обробити

результати.

### **Матеріал і методи дослідження.**

Для оцінки витривалості студентів ХНЕУ ім. С. Кузнеця було проведено педагогічне дослідження, в якому прийняли участь 1562 студенти, яке проводилось та оцінювалось за програмою і нормативами, наданих МОН.

Дослідження проводилось в період з вересня по жовтень 2018 року, на спортивній базі університету. Під час експерименту студенти мали пробігти 2000 та 3000 м (дівчата та хлопці) за допомогою рівномірного безперервного бігу.

Після того, як студенти виконали тест ми мали зафіксувати результат та звірити отримані результати з нормативною таблицею.

### **Методи дослідження:**

1. *Теоретичний аналіз і узагальнення* даних науково-методичної літератури, який застосовувався з метою визначення актуальності, мети та завдань дослідження.

2. *Педагогічні методи дослідження* (спостереження за проведенням процесу фізичного виховання; педагогічне тестування).

3. *Методи математичної статистики* використовувались для обробки та аналізу результатів, отриманих під час проведення дослідження.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Зробивши аналіз визначення витривалості у працях деяких авторів (табл. 2), ми дійшли висновку, що усі виділяють «витривалість» як здатність. І тільки В. С. Богатирьов [4] також виділяє її ще як властивість і сукупність функціональних можливостей організму.

Також, аналізуючи наукову літературу, ми помітили, що більшість авторів, розкриваючи поняття витривалості, виділяють деякі загальні властивості її як фізичної якості, а саме: автори виділяють витривалість як здатність протистояти подальшому фізичному стомленню або як здатність виконувати роботу упродовж тривалого часу. Більшість авторів акцентували увагу на тому, що витривалість – це здатність виконувати різну роботу без зниження її ефективності з часом.

Дані визначення рівня розвитку витривалості представлені у таблиці 3.

Таблиця 2.

**Визначення витривалості як фізичної якості**

Автор(и)	Зміст визначення	Загальні риси
Богатирьов В.С.[4]	Витривалість - здатність людини значний час виконувати роботу без зниження потужності навантаження її інтенсивності або як здатність організму протистояти втомі.	здатність виконувати роботу; здатність організму протистояти втомі; властивість; сукупність функціональних можливостей; здатність до тривалого виконання рухових дій.
	Витривалість - багатофункціональна властивість людського організму, яка інтегрує в собі велику кількість процесів, що відбуваються на різних рівнях: від клітинного до цілісного організму.	
	Загальна витривалість - сукупність функціональних можливостей організму, що визначають його здатність до тривалого виконання з високою ефективністю роботи помірно інтенсивності.	
Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. [3]	Витривалість - це здатність протистояти втомі.	здатність протистояти втомі; здатність виконувати роботу протягом тривалого часу.
	Загальна витривалість - це здатність виконувати роботу з невисокою інтенсивністю протягом тривалого часу за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення.	
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. [15]	Витривалість - здатність людини тривалий час виконувати певну фізичну роботу без зниження її ефективності (без зниження швидкості, темпу, або погіршення техніки), протистояти поступово подальшому стомленню.	здатність тривалий час виконувати фізичну роботу без зниження її ефективності; протистояти поступово фізичному стомленню; здатність тривалий час виконувати роботу помірно інтенсивності.
	Витривалість - це здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності.	
	Загальна витривалість - це здатність тривалий час виконувати роботу помірно інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи.	
Годік М.А. [6]	Витривалість - це здатність тривалий час виконувати вправи без зниження їх ефективності.	здатність тривалий час виконувати вправи без зниження їх ефективності .
В.М. Гелецький [5]	Витривалість - це здатність організму людини долати подальше стомлення.	здатність долати подальше стомлення.
Євсєєв Ю.І. [7]	Прояв витривалості - здатність виконувати будь-яку діяльність тривалий час, не знижуючи її ефективності, характеризується протистоянням організму людини стомленню.	здатності виконувати діяльність, не знижуючи її ефективності; протистояти стомленню організму людини.
Курамшин Ю.Ф. [10]	Витривалість - здатність людини до тривалого виконання будь-якої рухової діяльності без зниження її ефективності.	здатність до тривалого виконання рухової діяльності без зниження її ефективності

Таблиця 3

**Результати дослідження рівня розвитку витривалості**

Кількість осіб, що брали участь			Кількість осіб, які отримали результати											
			Високий			Достатній			Середній			Низький		
Всього	З них		Всього	З них		Всього	З них		Всього	З них		Всього	З них	
	Ч	Ж		Ч	Ж		Ч	Ж		Ч	Ж		Ч	Ж
1562	665	897	85	50	35	341	168	173	993	406	587	143	41	102

Таким чином, усіх студентів за рівнем розвитку витривалості було розподілено на 4 рівні – низький, середній, достатній та високий. А також за результатами даного дослідження було з’ясовано, що більшість студентів нашого ВНЗ належать до середнього та достатнього рівнів розвитку витривалості, а саме до високого рівня належать 5,44% студентів, до достатнього – 21,83%, до середнього – 63,57%, а до низького – 9,15% (табл.3).

Для порівняння частин, виражених у відсотках за гендерною ознакою, використовувався багатофункціональний критерій  $\phi$  Фішера (кутове перетворення Фішера).

Таблиця 4

**Порівняльний аналіз показників за гендерною ознакою**

Рівень	Юнаки	Всього	Дівчата	Всього	Фемп.
Високий	50	665	35	897	<b>2,9</b>
Середній	168		173		2,25
Достатній	406		587		0,87
Низький	41		102		<b>3,34</b>

Примітка:  $\phi_{кр} = 2,31$  при  $p = 0,01$ .

Аналізуючи дані, наведені в таблиці 4, слід зауважити, на достатньому



– 63,57%, а до низького – 9,15%. Достовірні відмінності в досліджуваних вибірках за гендерною ознакою були виявлені на високому та низькому рівнях розвитку витривалості.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальшому планується провести педагогічне дослідження розвитку гнучкості студентів 3-4 курсів навчання.

#### **Список використаної літератури**

1. Алиев М. Н., Гаджимурадова Р. Т. Воспитание общей выносливости младших школьников. Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2010. №9. С. 90-95.
2. Агапов К. М. и др. Особенности показателей развития общей

выносливости футболистов высокой квалификации. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2018. №1. С. 9-14.

3. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-м., 2003. 417 с.

4. Богатырев В. С. Исследование функциональных резервов организма методом биотелеметрии. Вятский медицинский вестник. 2003. №4. С. 54-58.

5. Гелецкий В. М. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие. Сиб. федер. ун-т. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. 342 с.

6. Годик М. А. Спортивная метрология. Учебник для институтов физ. культ. М.: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.

7. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]. Изд. 7-е, доп. и испр. Ростов н/Д: Феникс, 2011. 444 с.

8. Кашмина Е. О. Динамика показателей общей выносливости на основании теста купера у студентов, занимающихся плаванием. Тульский государственный университет. 2018. С. 68.

9. Козлов И. С. Методика развития общей выносливости у студенток нефизкультурных вузов. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. №9. С. 30-33.

10. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. 2007. 464 с.

11. Немытов А. А. Развитие общей выносливости у курсантов академии федеральной службы охраны на выпускных курсах. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2007. №6. С. 70-73.

12. Панкратович Т. М. и др. Практико-ориентированные аспекты воспитания общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой различной видовой направленности. Вестник Оренбургского государственного университета. 2016. №7. С. 28-35.

13. Путинцев Н. Ю., Киршина Е. Д. Средства повышения общей и специальной выносливости студентов, занимающихся вольной борьбой.

Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2008. №6. С. 210-213.

14. Радовицкая Е. В. Повышение аэробных возможностей студентов, занимающихся на отделении плавания. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2010. №7. С. 67-70.

15. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. М.: Академия. 2000. Т. 480. С. 20-22.

16. Холодова Г. Б., Михеева Т. М. Оздоровительный бег как средство повышения работоспособности студента. Вестник Оренбургского государственного университета. 2013. №12. С. 83-87.