

ХАРАКТЕР ЗМІН У ПОКАЗНИКАХ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ РОЗВИТКУ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Колісник Максим

*Науковий керівник – канд. пед. наук, доцент Товт Валерій
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Вступ. Метою досліджень дипломної роботи є вивчення характеру змін в показниках працездатності студентів в залежності від рівня розвитку їх фізичної витривалості, обґрунтування оптимальних технологій у фізичному вихованні, що забезпечують розвиток фізичної витривалості і на цій основі зміцнення здоров'я та вдосконалення працездатності, є актуальною проблемою для більшості здобувачів вищої освіти. Її актуальність визначається: по-перше тим, що вправи на розвиток фізичної витривалості сприяють розширенню функціональних можливостей людини через покращення роботи дихальної, серцево-судинної, нервової та інших важливих систем організму; по-друге тим, що серед здобувачів вищої освіти часто спостерігаються ознаки гіподинамії в силу пасивного характеру їх навчального навантаження та недостатньої активності щодо занять спортом, а це, в свою чергу, впливає на працездатність. Проблема полягає в тому, що наразі в науковій та методичній літературі міститься багато рекомендацій щодо розвитку фізичної витривалості засобами спорту, а з іншої сторони, їх використання часто є проблематичним для здобувачів вищої освіти в зв'язку з погіршенням умов для занять обраним видом спорту в ЗВО, що часто негативно впливає на їх працездатність.

Методи дослідження. Під час підготовки нашої наукової роботи використовувалися такі методи: аналіз літератури та узагальнення; системне спостереження; опитування; аналіз журналів успішності студентів; анкетування; методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури. Встановлено, що фізична витривалість є основою працездатності та здоров'я людини, а показники витривалості, в свою чергу, залежать від функціонального потенціалу дихальної, серцево-судинної, центральної нервової, терморегуляційної, нервово-м'язової та інших систем організму [1]. Однак єдиної думки серед науковців щодо впливу витривалості на фізичну працездатність, ще не досягнуто. Існує припущення, що на різні види витривалості не однаково впливають на працездатність [2]. Більшість пов'язує цю закономірність з різновидами стомленості, які залежать від видів витривалості, і ще асоціюють з суб'єктивним відчуттям дискомфорту. Об'єднує всі види витривалості те, що стомленість у кожному випадку настає внаслідок монотонної тривалої роботи. Також причиною, яка впливає на показники

витривалості, може бути недостатній рівень спеціальної професійної витривалості. Тому для підвищення витривалості до професійного стомлення часто залежить від здатностей використовувати специфічні психологічні прийоми його подолання та володіння методикою самонавіювання [3].

Результати дослідження. З метою вивчення впливу занять фізичною культурою і спортом на показники здоров'я, фізичної витривалості та працездатності, проведено перший етап дослідження, під час якого зроблено аналіз літератури та джерел. Були проаналізовані матеріали, в яких пояснювався вплив фізичних вправ на організм людини, визначалася роль рухової активності у забезпеченні умов здорового способу життя, вказувалося на значення фізичної витривалості для вирішення проблеми підвищення рівня працездатності.

На другому етапі дослідження проводився аналіз сучасних технологій розвитку фізичної витривалості як основи працездатності людини. З цією метою проведено вивчення методичної літератури та проведено спостереження за методикою фізичного виховання здобувачів вищої освіти в період їх навчання в ЗВО. Вивчалися особливості проведення занять з фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

На третьому етапі дослідження проводилося обґрунтування засобів та методів розвитку фізичної витривалості здобувачів вищої освіти в умовах навчання в ЗВО.

В процесі вивчення методологічних основ фізичної витривалості виявлено, що витривалість людини має різні форми прояву, що групуються за спільними ознаками. Однак всі форми витривалості зазвичай зводяться до двох видів: загальної і спеціальної витривалості. Розрізняють також методики розвитку витривалості в циклічних вправах і в ациклічних вправах. Разом з тим в науковій та методичній літературі не знайдено необхідної інформації щодо ефективних методів та засобів вдосконалення фізичної витривалості у здобувачів вищої освіти в умовах їх навчання у ЗВО. Ця проблема на сьогодні залишається вирішеною не в повній мірі.

Доведено, що засоби розвитку витривалості, які використовуються під час проведення занять зі спортивного вдосконалення, впливають на показники здоров'я. Так середній показник здоров'я, визначений за результатами підрахунку пропущених студентами занять із-за хвороби вірогідно покращився на початку експерименту з $12,8 \pm 0,3$ і в кінці експерименту до $11,0 \pm 0,2$ при $P < 0,5$. Позитивні зрушення відбулися і в показниках самооцінки працездатності, які мали вірогідне зростання в діапазоні з $3,0 \pm 0,1$ до $4,1 \pm 0,1$ балів, при $P < 0,5$.

Підтверджено, що вмотивованість здобувачів вищої освіти до виконання вправ на витривалість залежить від засобів розвитку цієї фізичної якості. Так найкращі показники вмотивованості спостерігалися під час занять вправами з елементами ігрових видів спорту. Але найкращих результатів у розвитку витривалості студенти досягали під час занять плаванням та біговими вправами. Так, найкраще значення показника вмотивованості студентів було під час занять вправами з елементами ігрових видів спорту, відповідно $4,5 \pm 0,1$ бали при $P < 0,5$. Значення показника вмотивованості під час занять вправами з плаванням було відповідно $3,5 \pm 0,1$ бали при $P < 0,5$. Найнижчі показники вмотивованості були отримані під час занять біговими вправами, відповідно $3,3 \pm 0,1$ бали при $P < 0,5$.

Висновки.

Встановлено, що фізична витривалість є основою працездатності та здоров'я людини, а показники витривалості, в свою чергу, залежать від функціонального потенціалу дихальної, серцево-судинної, центральної нервової, терморегуляційної, нервово-м'язової та інших систем організму. Заняття спортом забезпечує збільшення функціональних резервів зазначених систем організму та покращує результати виконання вправ на витривалість.

Доведено, що засоби розвитку витривалості, які використовуються під час проведення занять зі спортивного вдосконалення, впливають на показники працездатності. Так позитивні зрушення відбулися і в показниках самооцінки працездатності здобувачів вищої освіти, які мали кращі результати у виконанні вправ на витривалість.

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб./ укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда – Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. - 225 с.
2. Товт В.А. Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів на прикладі ДВНЗ «УжНУ»/В.А.Товт. Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю: Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – С.65-68.
3. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів/В.В. Троценко//Проблеми фізичного виховання і спорту. - 2010. - №8. – С. 93-95.