

УДК 796.011.03

Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Хворост М. В.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФЕХТУВАННЯ

У статті розглядається методика формування загальної витривалості у студентів, які займаються фехтуванням. Метою роботи є дослідження ефективності розвитку загальної витривалості у майбутніх педагогів, які займаються фізичним вихованням, засобами фехтування. У дослідженні взяли участь 30 студенток філологічного факультету. Експериментальну групу (ЕГ) склали 15 дівчат, які займалися за запропонованою методикою спеціальних вправ. Контрольну групу (КГ) склали 15 дівчат, які займалися в академічній групі та самостійно. Введення до освітнього процесу з фізичного виховання спеціальних фехтувальних вправ методом інтервального тренування суттєво підвищує рівень розвитку загальної витривалості.

Ключові слова: витривалість, студенти, фізичні якості, фізичне виховання, фехтування.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. В умовах реформування вищої освіти в Україні навчальна дисципліна «Фізичне виховання» втратила своє місце у навчальних планах переважної більшості закладів вищої освіти. Часто вона є факультативною, не обов'язковою. Проте, кожного року необхідно проводити державне тестування фізичної підготовленості студентів. Без регулярних занять фізичними вправами, виконання певних об'ємів фізичних навантажень неможливо досягти підтримки, а тим паче прогресу у розвитку фізичних якостей. Актуальним постає питання пошуку нових форм та засобів залучення студентської молоді до занять фізичними вправами. Студентські роки відзначаються значним напруженим ритмом: навчання в аудиторії, самостійна робота з літературними джерелами, виконання домашніх завдань, особисте життя, участь у заходах академічної групи, факультету, закладу вищої освіти, міста, області тощо. Витривалість необхідна, як фізична, так і психологічна. Професія педагога потребує широкого розвитку особистості. Це одночасно складна розумова, організаторська, творча, пошукова, наукова та фізична праця [2].

Проблематикою розвитку та вдосконалення фізичних якостей займалися і займаються провідні вітчизняні та закордонні вчені Б. Ашмарін, Л. Волков, О. Іващенко, Ж. Козіна, Т. Круцевич, В. Платонов, О. Худолій, Б. Шиян та багато інших. Фізіологи, біомеханіки, педагоги проводять багато досліджень щодо вивчення принципів, основ формування та розвитку фізичних можливостей людини (О. Архіпов, Дадлі Серджент, Дж. Х. Мак-Карді, С. Єрмаков, В. Заціорський, А. Лапутін, М. Носко, С. Фарфель та інші).

Науковцями доведено, що більш висока працездатність організму надає людині можливості краще сприймати навантаження і швидше досягати високого рівня розвитку рухових якостей. У той же час, пошук нових засобів і методів розвитку та підтримки фізичних здібностей відбувається постійно. Дана робота є логічним продовженням розпочатих ще у 2015 році досліджень щодо розвитку загальної витривалості майбутніх педагогів засобами спеціальних фехтувальних вправ [3].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана згідно з планом НДР кафедри фізкультурно-оздоровчого та спортивного фехтування ХНПУ імені Г. С. Сковороди, державної реєстрації № 0114U003929.

Метою роботи є дослідження ефективності розвитку загальної витривалості, у студентів-філологів педагогічного університету, за допомогою спеціальних фехтувальних вправ.

Завдання дослідження

1. Визначити стан розвитку загальної витривалості у студенток за допомогою тестів фізичної підготовленості, на початку навчального року.

2. Розробити адекватні методики щодо розвитку загальної витривалості студентів за допомогою спеціальних фехтувальних вправ.

3. Оцінити ефективність впровадженої методики.

Матеріал і методи. Дослідження проводилося в період 2017/2018 навчального року під час занять фізичним вихованням засобами фехтування у студентів-філологів педагогічного університету. Вивчався вплив розроблених комплексів спеціальних вправ, спрямованих на розвиток витривалості.

Зміна умов проведення навчальних занять з чотирьох на дві години на тиждень, до того ж відсутність обов'язкової форми контролю (заліку), кардинально змінили підхід до проведення експериментального дослідження. У зв'язку з цим різко зменшилась кількість студентів, які взяли участь в проведенні нашої роботи. У дослідженні брали участь 30 студенток факультету іноземної філології. До експериментальної групи (ЕГ) увійшли 15 студенток, які займалися за розробленою нами методикою, 2 години на тиждень в академічній групі та 2 години на тиждень в секції фехтування. Контрольну групу (КГ) склали 15 студенток, які займалися за звичайною програмою 2 години на тиждень і мали завдання, обов'язково, ще 2 години на тиждень виконувати самостійно фізичні вправи.

Тестом для визначення витривалості серед нормативів державного тестування є рівномірний біг на 2000 м у дівчат та 3000 м – у хлопців. Задля ідентичності оцінювання ми обрали результати тільки дівчат.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання засобами фехтування» у студентів гуманітарних факультетів педагогічного університету викладається більше 20 років. Доведено, що фехтування має певні переваги щодо фізичного та морально-вольового виховання студентів. Тренування фехтувальників є багатокомпонентним процесом. Тут поєднуються заняття техніко-тактичної та психологічної спрямованості із заняттями на розвиток та підтримку фізичних якостей [5].

Метою застосування спеціальних фехтувальних вправ методом інтервального тренування стало підвищення рівня загальної витривалості. Як і у попередньому дослідженні, за основу взяли японську систему «Протокол Табата». Дві, чотири технічно нескладних фехтувальних вправи (випади, стрибки, вистрибування з бойової стійки, присідання у бойовій стійці та інше), виконуються у максимальному темпі короткими інтервалами 20 секунд, з короткими відпочинками, по 10 секунд між ними. Вправи повторювалися по 8 кіл. Підготовка до виконання таких завдань проводилася з поступовим збільшенням темпу виконання вправ і включенням змагального компоненту [3]. Інтервальный метод тренування переважно спрямований на підвищення функціональних можливостей серця.

У залежності від навантажень під час проведення навчально-тренувального заняття у студентів ЕГ та КГ спостерігалися помітно різні показники частоти серцевих скорочень (ЧСС). У студентів ЕГ спостерігалася максимальна ЧСС в діапазоні 160-180 ударів за хвилину наприкінці кожного кола виконання вправ, та 120-130 ударів за хвилину наприкінці паузи відпочинку. Показники максимальної ЧСС в КГ знаходилися в межах 114-150 ударів за хвилину і наприкінці інтенсивного виконання вправ, і наприкінці відпочинку.

На початку навчального року (вересень 2017 р.) обидві групи склали контрольні нормативи. Результати тесту на загальну витривалість «рівномірний біг 2000 метрів» були незадовільними. Студентки часто переходили з бігу на крок, відпочивали, або сходили з дистанції. Задля більш достовірного оцінювання функціональних можливостей нами було запропоновано тест 20 присідань за 30 секунд. Вимірювання ЧСС у стані спокою – присідання – вимірювання ЧСС кожен хвилину до повного відновлення. Якщо відновлення пульсу відбулося менш ніж за 2 хвилини, то функціональний стан організму є задовільним. Якщо відновлення пульсу відбувається більш ніж 7 хвилин, то функціональний стан незадовільний. Подібне тестування проводилося на початку та наприкінці кожного семестру, а також виконувалися проміжні заміри. Результати середніх показників періоду відновлення ЧСС представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Середній показник періоду відновлення
функціонального стану**

Термін	КГ (n=15), (хв.)	ЕГ (n=15), (хв.)
вересень	8	7-8
жовтень	7-8	6-7
листопад	5-6	4-5
січень	6	4-5
березень	5-6	3
травень	3-4	2

Після навчання студентів правильній техніці виконання пропонованих фехтувальних вправ заняття за розробленою методикою проводилися протягом двох семестрів. Студентам ЕГ та КГ пропонувалося добровільно та поступово збільшувати навантаження за рахунок виконання домашнього завдання у вигляді засвоєних комплексів до 5-6 разів на тиждень. Інтервальне тренування високої інтенсивності за допомогою спеціальних фехтувальних вправ навіть під час одного заняття активує у декілька разів діяльність систем дихання та кровообігу. Саме це сприяє зменшенню періоду включення до процесу роботи. І як наслідок, підвищується загальна витривалість організму.

Як зазначається у підручниках з підготовки спортсменів, збільшення ЧСС більш ніж 180 ударів за хвилину наприкінці роботи не є доцільним, так як ефективність такого тренування буде знижуватися [6].

У таблиці 2 представлено результати середніх показників максимальної ЧСС в динаміці проведення дослідження.

Таблиця 2

**Середній показник
максимальної ЧСС**

Термін	КГ (n=15), (уд./хв.)	ЕГ (n=15), (уд./хв.)
вересень	114-150	150-156
листопад	120-150	162-174
квітень	132-156	174-180
травень	162-174	174-180

Як видно з таблиці, динаміка середніх показників максимальної ЧСС більш вираженою є в контрольній групі. Проте, результати експериментальної групи відображають ефективність тренування та стабільну тренуваність.

Результати виконання тесту «рівномірний біг 2000 метрів», що проводився наприкінці навчального року (травень-початок червня 2018 р.), також значно покращилися. Результати оцінювання наведено у таблиці 3.

Таблиця 3

**Середній показник оцінки тесту
«рівномірний біг на 2000 метрів»**

Термін	КГ (n=15), (сек.)	ЕГ (n=15), (сек.)
вересень	16.30	15.30
травень	15.20	12.00

У результаті інтенсивних тренувань показники в ЕГ покращилися на 21,5 %, а показники КГ тільки на 6,7 %. Це доводить, що розроблена методика дає позитивні зрушення. У той же час, фізичне навантаження, що обмежується тільки двома годинами на тиждень, є катастрофічно недостатнім щодо вдосконалення функціональних можливостей молодого організму, а тим паче розвитку витривалості.

Висновки

Аналіз спеціальної літератури та багаторічна практика викладання фізичного виховання доводять, що загальний рівень фізичної підготовленості студентів не є надто високим. Добра витривалість, як фізична якість, доступна небагатьом, а лише тим, хто виявляє інтерес до занять спортом і здорового способу життя. Майже десятиріччя проведення політики надмірного застереження щодо фізичних навантажень школярів і виключення кросової підготовки з програми фізичної культури в школі дали негативні наслідки щодо розвитку даної якості.

У результаті проведеного дослідження доведено, що введення до освітнього процесу студентів спеціальних фехтувальних вправ методом інтервального тренування значно підвищує рівень функціональних можливостей організму, в тому числі й витривалості. Таким чином, розроблена методика, за умови виконання інтенсивних фізичних вправ не менше 4 годин на тиждень, бажано під наглядом викладача-тренера, є достатньо ефективною.

Перспективою подальших наукових пошуків є розробка ефективних шляхів підвищення фізичної підготовленості студентів педагогічного закладу вищої освіти.

Використані джерела

1. Алексеев А. Ф. (2017). Влияние специальной выносливости на технико-тактическое мастерство дзюдоистов. *Единоборства*, №1, ХГАФК.
2. Кривенцова И. В. (2010). Физическая подготовка фехтовальщиков в воспитании будущих педагогов. *Физическое воспитание студентов*, №1, 57-59.
3. Кривенцова И. В., Клименченко В. Г. (2015). Повышение уровня общей выносливости будущих педагогов с помощью фехтовальных упражнений. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях*, Ч. 2., 114-117.
4. Кривенцова І. В. (2010). Поурочна програма навчального курсу фехтування. *Теорія та методика фізичного виховання*, № 2, 19-28.
5. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Иванов О. В., Блізнюк С. С. (2018). Методика розвитку швидкісно-силових якостей у студентів, які займаються фехтуванням. *Единоборства*, № 2, ХДАФК. 42-50.
6. Платонов В. Н., Сахновский К. П. (1988). Подготовка юного спортсмена. Радянська школа, Київ.
7. Улаева Л. А., Собко И. Н. (2015). Развитие выносливости на занятиях по физическому воспитанию в группе ЛФК. *Сборник статей XI Международной научной конференции, 23-24.04.2015 г.*, Харьков, Ч. 2., 185-192.

Kriventsova I., Klymenchenko V., Klvorost M.

FORMATION OF ENDURANCE FOR FUTURE TEACHERS INVOLVED IN FENCING LESSONS

The article deals with the method of formation of the general endurance of students who are engaged in physical education by means of fencing. The purpose of the work is to study the effectiveness of the development of overall endurance for future teachers who are involved in fencing. The study was attended by 30 students of the Faculty of Philology of the Pedagogical University. Experimental group (EG) consisted of 15 girls who were engaged in the proposed method of special exercises. The regimen of the motor activity of the EG was 2 hours per week of academic classes and 2 hours per week in the fencing section. Control group (CG) was formed with 15 girls who studied in the academic group independently. The regimen of the motor activity of the CG was 2 hours per week of academic classes and 2 hours per week of independent performances of the proposed complexes. In the course of the experiment, all participants were offered to increase their individual performance up to 5-6 times a week. Introduction to the educational process of physical education of special fencing exercises by interval training effectively increases the level of development of overall endurance. Complex exercises consisted of 2-4 simple fencing exercises. Among them: fencing lunges, jumps, jump off the battle stand, squatting in the battle rack, and more. In order to evaluate the overall endurance, special tests "quite run 2000 meters" and 20 sit-ups in 30 seconds were used. Heart rate measurements were performed. Depending on the load during the training sessions, the students of the EG and the KG observed significantly different rates of heart rate. The work confirms that the general level of physical preparedness of students is not high. And good endurance, as physical quality, is accessible to a few, but only to those who are interested in a healthy lifestyle. Almost a decade of policy of excessive caution regarding the physical activity of schoolchildren and the exclusion of cross training from the physical education program at the school had a negative impact on its development. The technique is developed, provided that intensive physical exercises are completed at least 4 hours a week, preferably under the supervision of a teacher-trainer, is sufficiently effective.

Key words: *endurance, students, physical qualities, physical training, fencing.*

Стаття надійшла до редакції 27.08.2018 р.