

УДК 373. 5. 016: 796. 012. 12

Качан В. М.ORCID ID <http://orcid.org/0000-0001-6413-8314>Аспірант кафедри фізичного виховання,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: kachan_valera@ukr.net**Рябов В. В.**Викладач кафедри спорту,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: v.riabov62@gmail.com**Франчук О. П.**Викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: franчук63oleg@gmail.com

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ БІГОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Мета. Розглянути педагогічну проблему розвитку бігової витривалості в школярів старших класів м. Чернігова, Чернігівської області та в цілому її ідентичність по всіх регіонах України на сучасному етапі під час освітнього процесу. Провести анкетування серед старшокласників, яке покаже їхнє відношення до розвитку досить важливої якості як бігова витривалість.

Методологія. Після детального аналізу наукових літературних джерел з даної теми дослідження, як українських так і закордонних вчених ми в котрий раз прослідковуємо один і той же закономірний висновок, що розвиток бігової витривалості покращує роботу всіх головних систем організму людини, а разом з цим досить позитивно діє на розвиток її здоров'я. Показує, яке місце займають уроки з фізичної культури в старших класах закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО), як під час цих уроків проходить розвиток досить важливої фізичної якості бігової витривалості та безпосередній її вплив на здоров'я старшокласників. Описано основні методи які використовують для розвитку бігової витривалості. Яка ж кількість годин виділяється на розвиток бігової витривалості для юнаків старших класів ЗЗСО та чи достатня вона, щоб підготувати молодь до військової служби.

Наукова новизна. Безпосередньо проведено анкетування серед старшокласників, що в свою чергу допомогло б їм покращити показники свого фізичного стану з допомогою активного розвитку досить важливої фізичної якості бігової витривалості. Результати проведеного анкетування, в якому приймали участь понад 500 старшокласників м. Чернігова та міст і сіл нашої області, відображені в статті з допомогою побудованих діаграм, що дало змогу визначити кількісний склад юнаків старших класів які займаються розвитком своєї витривалості та де вони її розвивають.

Висновки. Для стимулювання освітнього процесу старшокласників вбачаємо необхідність проведення 2-ох занять на тиждень з розвитку витривалості тоді урок буде більш ефективним, що обов'язково поліпшить їхнє самопочуття та працездатність, а разом з цим і здоров'я юнаків.

Ключові слова: бігова витривалість, здоров'я, фізична культура, старшокласники, навчальний процес.

Постановка проблеми. Актуальність роботи. Вже понад 30 років показники здоров'я старшокласників за даними Міністерства охорони здоров'я України з кожним роком погіршуються. Кількість випускників, які мають різноманітні відхилення у здоров'ї з кожним роком зростає від 2 до 4 відсотків. Головним формуючим фактором цієї проблеми є те, що більша частина людей проживаючих в різних частинах нашої планети дуже мало рухаються, а це в свою чергу приводить до різного роду захворювань, які значною мірою впливають на їх здоров'я та тривалість життя про все це писав у своїй книзі американський вчений Кеннет Купер [7, 216-223].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Про значну користь занять на витривалість, а особливо бігових вправ на витривалість пишуть в своїх працях багато вчених і один з них це видатний американський лікар-практик, лікар-методист К. Купер. В своїй книзі він наводить ряд прикладів де

пацієнти дійсно покращили показники свого фізичного стану, бо займались розвитком витривалості дотримуючись чіткого плану тренувань під особливим наглядом лікарів [7]. Заняття ж з бігової витривалості визначаються могутнім природним фактором розвитку здоров'я і в першу чергу молоді (Н. Г. Озолин 1988) [6, 113-115]. Необхідно відмітити, що автори по різному розглядають підхід до проблеми розвитку бігової витривалості як загальної так і спеціальної бігової витривалості (Р. Л. Козьмин, А. Л. Фруктов) [8, 255-312].

Значна кількість вчених – педагогів займалась вивченням та розвитком спеціальної бігової витривалості, яка в свою чергу була направлена на досягнення високих спортивних результатів з різних видів бігу на середні та довгі дистанції (І. М. Токар, І. Ф. Леоненко, В. О. Сіренко) [13, 54 – 67] [14, 144].

В одній із своїх праць видатний тренер-педагог з бігу на витривалість писав, що біг на довгі дистанції один з засобів підвищення працездатності і тривалості життя населення (Ф. П. Суслев) [15, 4].

Останнім часом проблема розвитку бігової витривалості постає знову і знову так як з кожним роком іде значне погіршення здоров'я населення і в першу чергу молоді – наших старшокласників.

За минулі сім років проблему розвитку витривалості у школярів досліджували ряд вчених-педагогів. Розвиток витривалості у школярів старших класів досліджували (Н. М. Санжарова, М. І. Д'якова) [12, 32-36], оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку вивчали (І. Р. Боднар, М. В. Стефанишин, Ю. В. Петришин) [3, 9-17], вплив режиму рухової активності на рівень розвитку витривалості старшокласників – досліджували (Т. М. Кравчук та ін.) [5, 178-182] формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом вивчав (С. І. Бобровник) [2, 4-6], оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів вивчала (О. Римар) [11, 180-186], контроль в фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків вивчали (Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов) [6]. Тематика ж розвитку бігової витривалості в школярів старших класів на Чернігівщині та в м. Чернігові та і взагалі по всіх регіонах України останнім часом досліджувалась досить мало, тому постає питання дослідження цієї проблеми в сучасних загальноосвітніх закладах під час уроків з фізичної культури на сучасному етапі.

Мета роботи полягає в аналізі і синтезі спеціальної наукової літератури з розвитку бігової витривалості та проведенні анкетування серед школярів старших класів, яке показує їх обізнаність у визначенні такої фізичної якості, як бігова витривалість та її значення для їх здоров'я на сучасному етапі.

Методологія. Досить значна частина юнаків старших класів не розуміють для чого їм потрібна така фізична якість як витривалість. Після проведеного анкетування школярів старших класів м. Чернігова та області складається враження, що добра частина юнаків старших класів не займаються розвитком бігової витривалості, а деякі чули про витривалість та на превеликий жаль не надають цій якості якогось особливого значення.

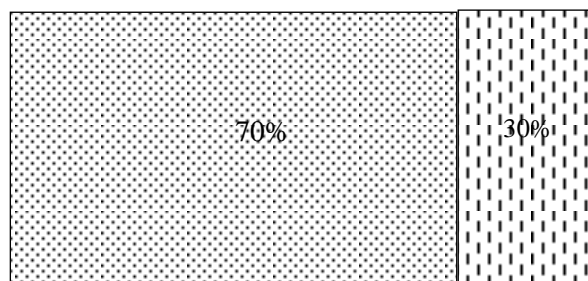


Рис. 1

На питання, чи займаєтесь ви розвитком своєї витривалості, ствердно відповіли 70 % анкетованих учнів старших класів, а 30 % не змогли дати змістовної відповіді на поставлене запитання, а це доказує що вони взагалі не розуміють чи розвивають вони свою витривалість чи ні та яким способом, що показано на рис. 1. Це говорить про те, що 30 % учнів старших класів з апатією ставляться до уроків з фізичної культури. Взагалі ж картина розвитку витривалості в учнів старших класів показано на рис. 2. Більша частина юнаків старших класів, а саме 70 % відповіли, що вони розвивають витривалість на уроках з фізичної культури це ми дійсно бачимо на графічному зображенні п.1 рис. 2; 20 % учнів старших класів розвивають витривалість займаючись самостійно, що показано на тому ж рис. 2, п. 2, а ще 10 % – розвивають витривалість займаючись в різного роду спортивних секціях – див. п. 3 рис. 2. У шкільній програмі з легкої атлетики відбулись значні зміни. Скоротилось погодинне планування на кожен легкоатлетичний вид в т.ч. на витривалість.

Це в свою чергу привело до значного зниження фізичної активності старшокласників. Якщо колись, років 25-30 назад фізична культура в учнів старших класів проходила за розкладом два уроки на тиждень, але разом з тим учні мали можливість звичайно за бажанням ще два рази на тиждень відвідувати різноманітні секції, які в свою чергу впливали на розвиток тих чи інших фізичних якостей і в першу чергу бігової витривалості бо бігати доводилось майже на кожному додатковому занятті. Пройшов час і ці заняття, які ще називали факультативними поступово припинили свою діяльність, що привело до цього сказати важко, можливо скорочення шкільної програми з легкої атлетики, а можливо міністерство перестало фінансувати факультативні заняття бо кількість учнів в школах значно

скоротилось і учні перестали відвідувати факультативні заняття. Проте витривалість людини за визначенням багатьох педагогів-тренерів є одним з найважливіших показників фізичного стану та основою для функціонування головних систем організму та покращення їх діяльності (В. С. Каплинський) [4, 7-9].

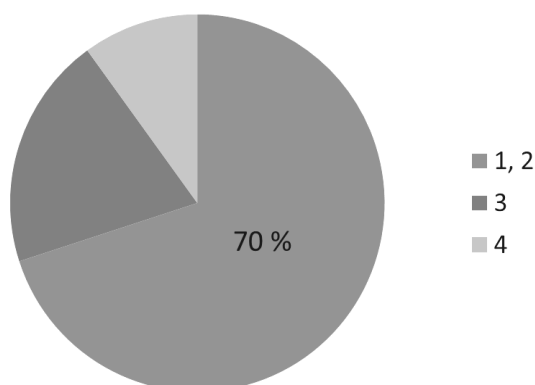


Рис. 2

Розрізняють такі види витривалості: загальна та спеціальна. Про це в своїй книзі докладно описав В. М. Платонов, але все що він описує стосується тільки спортсменів [10, 101-102]. Як прийнято говорити, що під загальною витривалістю розуміють здатність працювати не стомлюючись і ефективно протистояти стомленню, яке виникає в процесі виконання довготривалого фізичного навантаження, в якому приймають участь значна кількість м'язових волокон. Для розвитку загальної витривалості найбільш простим і доступним є біг підтюпцем. Крім цього виду навантаження ще наші педагоги-тренери використовують біг в рівномірному темпі, підготовчий біг, заключний біг та деякі види кросового бігу. Для розвитку витривалості застосовуються різноманітні методи тренування, що розділяються на безперервні та інтервальні методи тренування. Кожний з методів має свої особливості і використовується для удосконалення тих або інших компонентів витривалості в залежності від параметрів застосовуваних вправ. Варіюючи видом вправ, їхньою тривалістю й інтенсивністю, кількістю повторень вправи, а також тривалістю і характером відпочинку, можна змінювати фізіологічну спрямованість виконуваної роботи.

Рівномірний безперервний метод полягає в однократному рівномірному виконанні вправ малої і помірної потужності тривалістю від 15-30 хв. і до 1-3 годин. Цим методом розвивають аеробні здібності.

Перемінний безперервний метод відрізняється періодичною зміною інтенсивності безупинно виконуваної роботи. Організм при цьому працює в змішаному аеробно-анаеробному режимі. Перемінний безперервний метод призначений для розвитку як спеціальної так і загальної витривалості. Він дозволяє розвивати аеробні можливості, здібності організму переносити гіпоксичні стани, що періодично виникають у ході виконання прискорень і усуваються при наступному зниженні інтенсивності, привчає людину «терпіти», виховуючи вольові якості.

Інтервальний метод тренування полягає в дозованому повторному виконанні вправ щодо невеликої тривалості (до 2 хв.) через чітко визначені інтервали відпочинку. Цей метод розвиває в більшості анаеробні можливості організму і тому використовується в більшій мірі під час підготовки спортсменів при проведенні цілеспрямованої роботи.

На сучасному етапі нас у меншій мірі цікавить спортивний аспект розвитку бігової витривалості, а перш за все – оздоровчий хоча вони можна сказати тісно пов'язані між собою. Щоб дослідити це – нам необхідно повернути трохи назад, а якщо більш точно в 90-і роки минулого століття. Так в ті часи в Чернігові було відкрито вперше школу вищої спортивної майстерності (ШВСМ) з видів витривалості, яка працювала при профспілках України. Тоді до занять з витривалості залучалась талановита молодь. В більшості випадків це були учні старших класів не тільки з м. Чернігова, а більш значна частина їх була молодь з сіл області та райцентрів. Ця молодь навчалась і тренувалась на базі Чернігівської школи-інтернат під керівництвом педагога-організатора, дуже чуйної та талановитої людини, Мельника О. І. Група налічувала біля 20-и юнаків, які регулярно займалися розвитком бігової витривалості. Крім педагога-організатора з юнаками працювали ще 5 тренерів-педагогів, які вели навчально-тренувальний процес. Не боюся сказати, що в цей час бігом з витривалості в області займалися тисячі юнаків старшокласників, а це в свою чергу позначалось на здоров'ї молоді. Звичайно вони, як і всі учні виконували програму загально-освітньої школи, а витривалістю займалися в процесі занять з фізичного виховання (саме ж заняття називалось підвищенням спортивної майстерності, або ПСМ) воно проходило під чітким керівництвом тренерів-педагогів 3-4 рази в тиждень. Так це ті незабутні часи коли бігом на витривалість займалися десятки тисяч дітей, юнаків, а також велика частина дорослого населення включаючи студентів. Та пройшли ті незабутні часи і з проголошенням незалежності України поїхав на Батьківщину наш головний педагог-організатор О. І. Мельник, старшокласників перестали запрошувати до школи-інтернату, а разом з тим і до групи з витривалості тому і сама група проіснувала ще рік

поступово розпалася. Деякі тренери-педагоги пішли на заслужений відпочинок досягнувши пенсійного віку, а більш молодші пішли працювати до других товариств де ще була хоч якась підтримка для розвитку бігової витривалості.

Яка ж картина з розвитком витривалості на Чернігівщині та і в самому Чернігові на теперішній час. Зі шкільної програми давно виведено той самий норматив, який хоч би трохи стимулював розвиток витривалості (клас-км) в учнів старших класів де більша частина юнаків випускних класів пробігала дистанцію 9-10 км в повільному темпі отримуючи при цьому заряд бадьорості та хорошого настрою. Значною мірою до цього спонукали смертні випадки на уроках з фізичної культури серед школярів, які стали на заваді розвитку бігової витривалості і учні взагалі перестали бігати на довгі дистанції, а це призвело до ще більших втрат у розвитку здоров'я школярів. Більшість досліджень видатних вчених доказує, що розвиток бігової витривалості покращує фізичні показники розвитку всіх систем організму людини, а також розвиток її здоров'я (M. Muster, R. Zielinski) [1, 26-47], смертельні ж випадки були результатом не виявленої на ранній стадії патології у цієї дитини. Значне скорочення годин з розвитку бігу на витривалість призвело до значного погіршення здоров'я та працездатності юнаків старших класів, що в свою чергу дало можливість для розвитку різного виду недуг у зовсім ще юних сердець. За даними окружних міжвідомчих лікарняних комісій, які проходять наші призовники половина старшокласників признана не дієвою, неспроможною служити в рядах військових сил України так як мають різного роду захворювання. Це звичайно дуже прикро, адже раніше кількість хворих призовників була досить незначною і більшість юнаків призивалися на військову службу. Ще згадую ті часи коли кожен рік навесні та восени проводилися змагання серед призовників з воєнізованого кросу де учні старших класів долали кросову дистанцію від 3 до 5 км і пробігши певну дистанцію кидали гранату, а на наступному колі робили декілька пострілів з гвинтівки по мішені. Ці змагання стимулювали юнаків до покращення свого фізичного стану, а також готували їх до військової служби. В наш час ці змагання серед старшокласників не проводяться, сподіваємось, що наш уряд разом з нормативами з фізичної підготовки включити і ці досить цікаві змагання в програму підготовки старшокласників. В теперішній час один з нормативів бігу на витривалість для старшокласників – біг на 1500 м та біг на 3000 м за вибором учнів і з дозволу вчителя, який проводить тестування, адже він знає можливості кожного зі своїх учнів і дозволяє їм подолати ту дистанцію, на якій вони могли б показати кращий результат. У позаурочний час заняття з видів витривалості взагалі не проводяться так як проводити заняття з одним чи двома юнаками вчитель вважає недоцільним. Звичайно в кожній школі є юнаки старших класів, які відвідують різноманітні секції в тому числі легкоатлетичні, але секції з бігу на витривалість відвідують досить незначна їх кількість в окремих загальноосвітніх навчальних закладах це поодинокі випадки.

Після значного скорочення та об'єднання дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), а разом з тим і тренерського складу який там працював привело до того, що більшість педагогів-тренерів відійшли від занять в ДЮСШ або перекваліфікувалися на другі спеціальності в кінцевому випадку залишилися працювати тільки справжні ентузіасти, але цього зовсім замало. Кількість змагань з бігу на витривалість також значно скоротилось, якщо раніше змагання з кросового бігу проводились майже кожного місяця то на даний час проходять всього чотири легкоатлетичні кроси це весняний та осінній обласний і весняний та осінній міський, де можуть прийняти участь юнаки старших класів. Суспільство ж не стоїть на місці, а значно рухається вперед про це говорять і ті результати яких досягло людство на світовому та олімпійському рівнях. Жаль що серед цих результатів з бігу на витривалість останнім часом немає імен наших видатних педагогів-тренерів та їх вихованців.

Результати дослідження. Проведений аналіз наукової літератури свідчить, що розвиток бігової витривалості в старшокласників проходить на досить ситуативному рівні, бо більша частина юнаків не розуміють для чого їм потрібно розвивати таку фізичну якість як витривалість. Після проведення анкетування серед юнаків старших класів значна частина не бажають розвивати витривалість, особливо бігову, що значною мірою відображається на їх працездатності, як розумовій так і фізичній. Уроки з витривалості один раз на тиждень не дають змоги відчутти якусь користь та не дають відчутного тренувального ефекту, що в свою чергу проявляється в апатії до цих занять.

Висновки. Для стимулювання процесу фізичного виховання юнаків старших класів, вбачаємо включення до програми школи двох занять на тиждень з розвитку такої важливої якості, як бігова витривалість. Проведення тестів, які б показали дію занять з витривалості на самопочуття, настрій та працездатність школярів старших класів, що в свою чергу може дати поштовх для подальших занять з розвитку витривалості. Введення до програми школи нового нормативу з витривалості та показати його дію на частоту серцевих скорочень та артеріальний тиск, а також швидкість відновлення цих величин після фізичного навантаження. Також вважаємо, що треба ввести різноманітні змагання серед старшокласників з елементами бігу на витривалість (кросова естафета – 5: 600 – 1000 м, туристична естафета по колу від 3000 – 7000 м, та клас-км – (кількість км що пробігають юнаки з класу за тиждень підсумовується) переможці та призери нагороджуються цінними призами та відзначаються грамотами та по можливості медалями. Заохочувати юнаків приймати участь в різного роду легкоатлетичних змаганнях. Організувати раз на місяць День розвитку бігової витривалості для юнаків старших класів де вони разом всім класом пробігали дистанцію від 1-5 км та зустрічі з видатними спортсменами сучасності, які й зараз регулярно займаються розвитком своєї витривалості.

References

1. Muster M., Zielinski, R. (2006). *Bewegung und Gesundheit [Motion and health]*. Darmstadt, Germania: Stein kopff Verlag.
2. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. Серія 15. *Науковий часопис НПУ імені Драгоманова*. Вип. 2 (43) 2014. С. 4–6.
Bobrovnyk, S. I. (2014). Formuvannya motyvatsii starshoklassnykiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom [Forming motivation to do sports]. Ser. 15. *Naukoviy chasopis NPU imeni Dragomanova – Scientific magazine of NPU*, issue 2 (43), 4–6.
3. Боднар І. Р., Стефанишин М. В., Петришин Ю. В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 6, 2016. С. 9–17.
Bodnar, I. R., Stefanyshyn, M. V., & Petryshyn, Y. V. (2016). Otsinuvannya rivnia fizichnoyi pidhotovlenosti uchniv starshykh klasiv z urakhuvanniam pokaznykiv fizychnoho rozvytku [Evaluation of high school students' PT due to index of physical development]. *Pedahohika, psykholohia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vyhovannya i sportu – Pedagogics, psycology and medical-biological issues of PE teaching and sport*, 6, 9–17.
4. Каплинский В.С. Витривалість – важливий показник здоров'я людини. *Фізична культура в школі*, № 3, 1989. С. 7–9.
Kaplinskyi, V. S. (1989). Vytryvalist – vazhlyvyi pokaznyk zdorovia liudyny [Endurance – significant index of human's health]. *Fizychna kultura v shkoli – Physical culture in school*, 3, 7–9.
5. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова Ю. В., Радинська І. О. Вплив режиму рухової активності на рівень розвитку витривалості старшокласників. *Вісник ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка. Чернігів ЧНПУ*, 2013. Вип. 112. Т. 1. С. 178-182.
Kravchuk, T. M., Sanzharova, N. M., Golenkova, Y.V., & Radinska, I.O. (2013). Vplyv rezhymu ruhovoi aktyvnosti na riven rozvytku vytryvalosti starshoklasnykiv [Influence of motion activity regime on level of physical development of pupils]. *Vistnyk CNPU imeni T. G. Shevchenka – Bulletin of CHNPU*, issue 112, Vol. 1, 178–182.
6. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев : НУФВСУ, 2005. 196 с.
Krutsevich, T. J., & Vorobjov, M. I. (2005). Kontrol v fizicheskom vospitaniji detey, podrostkov i junoshey [Control of PE for kids, teenagers and young people]. Kyiv, Ukraine : NUFVSVU.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва : Ф и С, 1989. 223с.
Kuper, K. (1989). Aerobika dlya horoshego samochustviya [Aerobics for well-being]. Moscow, USSR : F I S.
8. Озолин Н. Г., Примаков Ю. М. Легкая атлетика: научное пособие. Москва : Ф и С, 1989. 671 с.
Ozolin, N. G., & Primakov, J. M. (1989). Legkaja atletika [Athletics]. Moscow, USSR : FIS.
9. Озолин Н. Г. Молодому коллеге. Москва : Ф и С, 1988. 288 с.
Ozolin, N. G. (1988). Molodomu college [Young colleague]. Moscow, USSR : F I S.
10. Платонов В. М. Подготовка квалифицированных спортсменов. Москва : Ф и С, 1986. 286 с.
Platonov, V. M. (1986). Podgotovka kvalificirovanih sportsmenov [Training of qualified sportsmen]. Moscow, USSR : FIS.
11. Рymar О., Соловей А. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молода спортивна наука України*. 2013. № 2. С. 180–186.
Rymar, O., & Solovei, A. (2013). Otsiniuvannya rivnia fizichnoi pidhotovlenosti uchniv starshykh klasiv [Evaluation of high school students' PT]. *Moloda sportyvna nauka Ukrnaini – Young sport science in Ukraine*, 2, 180–186.
12. Санжарова Н. М., Д'якова М. І. Розвиток витривалості у школярів старших класів. *ТiМФВ*, № 3, 2015. С. 32–36.
Sanzharova, N. M., & Dyakova, M. I. (2015). Rozvytok vytryvalosti u shkoliariv starshih klasiv [Developing of endurance of pupils]. *TiMFV – TAMPE*, 3, 32–36.
13. Синицкий З. П., Леоненко И. Ф., Токар И.М. Легкая атлетика. Київ : Здоровье, 1978. 164 с.
Sinitkiy, Z. P., Leonenko, I. F., & Tokar, I. M. (1978). Lehkaya atletika [Athletics]. Kyiv, Ukraine : Zdorovyue.
14. Сіренко В. О. Підготовка бігунів на середні та довгі дистанції. Київ : Здоров'я, 1990. 144 с.
Sirenko, V. O. (1990). Pidhotovka bahuniv na seredni ta dovgi dystansii [Prepairing sportsmen for average and lang distance running]. Kyiv, Ukraine : Zdorovia.
15. Суслов Ф. П. Подготовка сильнейших бегунов мира. Киев : Здоровье, 1990. 286 с.
Suslov, F. P. (1990). Podgotovka silneyshih begunov mira [Preparation of the strontest world's runner's]. Kyiv, Ukraine : Zdorovyue.

Kachan V.

ORCID ID <http://orcid.org/0000-0001-6413-8314>
 Graduate of the Department of physical education,
 T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
 (Chernihiv, Ukraine) E-mail: kachan_valera@ukr.net

Riabov V.

Lecturer of the Department of sport,
 T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
 (Chernihiv, Ukraine) E-mail: v.riabov62@gmail.com

Franchuk O.

Lecturer of the Department of physical education,
 T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
 (Chernihiv, Ukraine) E-mail: franchuk63oleg@gmail.com

AN ISSUE OF DEVELOPMENT OF RUNNING STAMINA OF HIGH SCHOOL STIUDENTS ON MODERN STAGE

Problem's setting. This article reviews an issue of development of running stamina of high school students. While reading it, you will get the answers to next questions: how exactly does developing process of this quality work out on PE lessons? Does school curriculum encourage pupils in this case? How many high school students are interested in endurance running? Which influence does this training express on pupils' health? Why does problem of development of running stamina of high school students disturb us over and over again? How many pupils attend afterschool classes of endurance running? How does health condition of trained students differs from those who do other kinds of physical exercises? Which perspective is present at countrified schools of region?

Purpose. Which special features does new school curriculum reveal for pupils and will it stimulate the development of endurance, especially running stamina, health improvement and efficiency of high school students of Chernihiv region and the whole Ukraine indeed? Which perspectives of endurance running of pupils of city and region? How do we see further improvement of running stamina of high school students?

Methodology. Is it possible for us to get to ready pupils for military service with well enough efficiency and great well-being, which means, in other words, good health condition? Which opportunity do high school students have to make their physical stats better, i.e. improve health with help of track classes? What is a situation with a development of running endurance in Chernihiv region and corcretely in Chernihiv today.

Scientific novelty. Considerable cutting off of track and field athletics program caused reduction of number of hours for every kind of athletics, which caused decrease of physical activity of high school students as well. In addition, it's a reason for major reduction of highschoolers' efficiency not only on P. E. lessons.

Amount of young man, who engage in running for endurance, is also decreased after significant reduction of children's and youth sport schools.

With this amount of teacher-coaches, who work in these schools, is also decrease.

Conclusion. Also, some venerable teacher-coaches became dead in due to their ages, but nobody didn't find a good replacement, so groups were disbanded.

I think, for the future improving the level of running for endurance will be useful different agitational works among youth and especially among pupils such types of work as lectures, talts meetings with our famous Chernihiv sportman.

Key words: running endurance, health, physical education, high school students, studying.

Стаття надійшла до редакції 01.05.2019 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор О. М. Носко