ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Зеленюк О. В., кандидат наук з фызичного виховання,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Мороз О. В., здобувач вищої освіти
Київський національний університет технологій та дизайну

Фізичне виховання у закладі вищої освіти передбачає охорону та зміцнення здоров'я студентів і їх повноцінний фізичний розвиток. Воно спрямоване на своєчасне формування у студентів рухових навичок, умінь і фізичних якостей; розвиток інтересу до різних, доступних їм видів рухової діяльності, фізичної культури; виховання позитивних морально-вольових рис особистості [1]. Фізична підготовленість є результатом процесу фізичної підготовки, який спрямований на зміцнення здоров'я та розвиток рухових якостей.

Найважливішим завданням фізичного виховання студентів у закладі вищої освіти є підвищення рівня фізичної підготовленості та розвиток рухових якостей [3]. Останнім часом спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості у студентів. На цей процес впливає численний ряд факторів. Аналіз літератури з розвитку рухових якостей у студентів показав, що це питання достатньо висвітлене, однак потребує подальшого вдосконалення та розробки.

Метою нашого дослідження було експериментальне обґрунтування ефективності занять оздоровчим бігом для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Для організації дослідження та вирішення поставлених завдань у роботі застосовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури; контрольні випробування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Дослідження було проведено серед студентів Київського національного університету технологій та дизайну. Було сформовано дві експериментальні групи (ЕГ – юнаки (n=13), ЕГ – дівчата (n=12)) та дві контрольні групи (КГ – юнаки (n=13), КГ – дівчата (n=11)).

Розпочинаючи заняття оздоровчим бігом на заняттях з фізичної культури, ми дотримувалися певної логіки побудови тренування, адже нераціональне поєднання навантажень різної фізіологічної спрямованості може призвести не до покращення, а навпаки – до зниження рівня тренованості. На початковому етапі ми зосередили увагу на розвитку аеробних можливостей одночасно з удосконаленням функцій серцево-судинної та дихальної систем, тобто на розвитку загальної витривалості. На другому етапі збільшувався обсяг навантаження у змішаному аеробно-анаеробному режимі енергозабезпечення, застосовуючи для цього безперервну рівномірну роботу у формі темпових пробіжок, кросів у широкому діапазоні швидкостей до субкритичної включно, а також різні

види безперервної змінної роботи. На третьому етапі обсяги навантажень збільшувалися за рахунок застосування більш інтенсивних вправ, виконуваних методами інтервальної та повторної роботи у змішаному аеробно-анаеробному та анаеробному режимах.

Попередні результати контрольних випробувань дозволяють стверджувати, що обстежуваний контингент студентів є однорідним у прояві представлених рухових якостей. Так, за більшістю показників фізичної підготовленості темп приросту в експериментальній групі юнаків значно вищий, ніж у ровесників із контрольної групи. Такі ж зміни спостерігалися й у дослідних групах (ЕГ та КГ) дівчат.

За показниками фізичної підготовленості у КГ юнаків протягом дослідження відбулися достовірно значущі прирости у показниках, що характеризують координаційні здібності (4,29; $p<0,01$), підтягуванні у висі (2,15; $p<0,05$), що свідчить про позитивний вплив програмного матеріалу з фізичної культури у закладі вищої освіти. У ЕГ юнаків протягом дослідження достовірно значущий приріст спостерігався у показнику підтягування у висі (3,2; $p<0,05$) та стрибку у довжину з місця (3,4; $p<0,05$), а також у бігу на 1500 м (2,50; $p<0,05$). Очевидно, цей приріст відбувся завдяки тому, що під час занять з фізичної культури студентам ЕГ пропонувалися вправи, розроблені для організації та проведення дослідження. За рештою показників достовірно значущого приросту не спостерігалося ($p>0,05$).

Фізична підготовленість у дівчат дослідних груп зазнавала певних змін залежно від використаних засобів фізичної культури. Протягом усього дослідження зміни досліджуваних показників у дівчат ЕГ мали позитивну динаміку. У дівчат КГ протягом експерименту спостерігалися достовірно значущі прирости за такими показниками: піднімання тулуба (3,84; $p<0,01$), стрибок у довжину з місця (3,6; $p<0,01$). У ЕГ дівчат за час дослідження відбулися достовірно значущі зміни за такими показниками: піднімання тулуба (2,2; $p<0,05$), човниковий біг 4×9 м (4,3; $p<0,01$), біг на 1100 м (5,83; $p<0,01$). Достовірно значущим змінам у показнику гнучкості сприяли вправи, запропоновані на заняттях оздоровчим бігом. Слід зазначити, що у показнику загальної витривалості, так само як і в юнаків, спостерігалися позитивні зміни ($p<0,01$), що підтверджує ефективність розроблених програм занять оздоровчим бігом.

Таким чином, оцінка дальності стрибка у довжину з місця дала змогу віднести результати розвитку швидкісно-силових здібностей студентів експериментальних груп наприкінці дослідження до рівня вище середнього. У зв’язку з цим можна стверджувати, що заняття оздоровчим бігом позитивно впливають на фізичну підготовленість і тим самим сприяють розвитку основних функціональних систем організму тих, хто займається.

Отже, встановлено, що з усіх досліджуваних показників фізичної підготовленості у процесі занять оздоровчим бігом найбільшому впливу у

студентів експериментальної групи юнаків піддаються: загальна витривалість (біг на 1500 і 1100 м – юнаки та дівчата); координаційні здібності (човниковий біг 4×9 м – юнаки та дівчата; $p<0,05–0,01$); силові здібності (підтягування у висі – юнаки). На підставі проведеного дослідження можна стверджувати, що найбільш сприятливими з точки зору підвищення рівня фізичної підготовленості студентів є регулярні заняття оздоровчим бігом, організовані на заняттях з фізичної культури не менше трьох разів на тиждень.

Список використаних джерел

1. Гелета Д. Д., Горшанкова Т. О. Біг як засіб зміцнення здоров'я та формування фізичних якостей студентів // Science, trends and perspectives of development : The VII International Scientific and Practical Conference, February 21-23, Budapest, Hungary. 2022. С. 155-158.

2. Арефьєв В. Г. Фізична підготовленість студентів різного фізичного здоров'я // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 10 (183). С. 12-19. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).02.

3. Гулько Т. Ю. Підвищення рухової активності студентів засобами тренувальної й оздоровчо-рекреаційної діяльності // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2025. № 2. С. 96-101.

УДК 379.85
ORCID ID: 0000-0003-3234-4126

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ: СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ КОНТЕКСТ

Копилець Є. В., кандидат педагогічних наук, асистент кафедри географії, методики її навчання та туризму
Шкурпела М. О., здобувач вищої освіти
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Ключові слова: спортивно-оздоровчий туризм, дитячо-юнацький туризм, туристсько-краєзнавчий напрям позашкільної освіти, соціокультурний феномен.

У сучасному науковому дискурсі відбувається певне переосмислення дитячо-юнацького туризму. Прикметно, що в низці досліджень туристичної активності школярів та молоді у регіонах України (А. Абрам, В. Грицку, В. Зейко, М. Мельнійчук, Л. Оніщук) констатують досить значну активність цих вікових категорій у користуванні комерційними туристичними послугами, в тому числі мандрівками туристичними маршрутами з активними способами пересування.