

ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ІНТЕГРУЮЧИЙ ПОКАЗНИК ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

І.О. Кудряшов, А.В. Артюгін

Розглянуто питання витривалості як інтегруючого показника здоров'я та працездатності студентів. Визначено вплив розвитку витривалості на підвищення опору фізичному та розумовому стомленню студентів під час навчання, покращення роботи всіх функціональних систем організму, а також попередження захворювань та стресів.

Ключові слова: студенти, витривалість, здоров'я, працездатність, стомлення, підготовленість, навантаження.

ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ИНТЕГРИРУЮЩИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

И.А. Кудряшов, А.В. Артюгин

Рассмотрен вопрос выносливости как интегрирующего показателя здоровья и работоспособности студентов. Определено влияние развития выносливости на повышение сопротивляемости физическому и умственному утомлению студентов во время обучения, улучшение работы всех функциональных систем организма, а также предупреждение заболеваний и стрессов.

Ключевые слова: студенты, выносливость, здоровье, работоспособность, утомление, подготовка, нагрузка.

PERSISTENCE AS AN INTEGRATING FACTOR OF STUDENTS' HEALTH AND WORK CAPACITY

I. Kudriashov, A. Artyugin

Persistence is one of the important factors of students' health and work capacity, which is required for professional, sporting and daily activities of an individual. It integrates a large number of processes on different levels: beginning from cellular to the whole body.

Persistence is a background for high physical work capacity necessary for professional activity. The main objective of the article is to define the influence of physical activity development on the persistence of students' health and work ability during their studies.

The age of a student being the most favorable period of the persistence development, pedagogical efforts of the chair of physical education should be directed towards the development of the named physical quality.

Persistence is an integral factor of functional reserve for all body systems. Its duration is connected with the performance coefficients, resistance to diseases and stresses. Optimum degree of fitness slows down ageing processes in the body, and prevents diseases.

Persistence plays an important role in an individual's life activities. It allows a person to move considerably and intensively, rapidly recreate himself after heavy exercises.

Nevertheless nowadays faculty members can successfully consider only two practical tasks during their classes in physical education: doing physical exercises and actions, and expert control. That is why in order to develop and maintain technical abilities the students are to work independently.

Keywords: *students, endurance, health, efficiency, fatigue, training, load.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Одним із пріоритетних напрямів реформування та розвитку вищої школи є збереження та укріплення здоров'я студентів. Проте результати наукових досліджень свідчать про значне його погіршення.

Одним із показників здоров'я та працездатності молоді є загальна витривалість. За визначенням, витривалість – це важлива фізична якість, необхідна для професійної, спортивної та повсякденної діяльності людини. Вона відображає загальний рівень працездатності. Оскільки витривалість є багатофункціональною властивістю людського організму, вона інтегрує в собі велику кількість процесів, що виникають на різних рівнях: від клітинного до цілісного організму [1].

Витривалість є основою високої фізичної працездатності, необхідної для успішної професійної діяльності. За рахунок високої потужності та стійкості аеробних процесів швидше відновлюються внутрішньом'язові енергоресурси та компенсуються несприятливі зміни у внутрішньому середовищі організму під час роботи, забезпечується подолання високих обсягів інтенсивних силових, швидкокісно-силових фізичних навантажень і координаційно-складних рухових дій, прискорюється перебіг відновних процесів у періоди між тренуваннями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Витривалість є основою працездатності в будь-якому виді рухової й професійної діяльності. Дослідження цієї фізичної якості мають місце в працях багатьох науковців.

Як підкреслює кандидат педагогічних наук О.С. Земсков, інтенсивні перетворення у сфері виробництва, воєнної, навчальної та професійної діяльності, які ми бачимо на сучасному етапі суспільного розвитку, створюють умови функціонування людини. Величезний потік інформації, який підлягає швидкій та якісній обробці, що протікає, як правило, на фоні значного стомлення, несприятлива екологічна обстановка, постійні стресові ситуації – усе це негативно позначається на стані здоров'я та фізичній активності людини.

При цьому Є.П. Ільїн зазначає, що зниження рівня фізичної та психічної працездатності призводить до зниження ефективності його діяльності. У зв'язку з цим особливе значення має необхідність виховання витривалості – однієї з найважливіших якостей людини, яка, у загальному сенсі, являє собою здатність ефективно протистояти шкідливим факторам зовнішнього та внутрішнього середовища та зберігати працездатність [2].

Земсков А.В. підкреслює, що витривалість виступає фізичним фактором, який сприяє розвитку особистих характеристик, що визначають соціальну надійність, соціальну активність, адаптивність особистості та здатність до її ефективної самореалізації в навчальній, професійній та спортивній діяльності [3].

У теорії та методиці фізичного виховання немає єдиної думки щодо засобів, методів та характеру навантажень для розвитку витривалості. Спеціалісти пропонують розвивати витривалість різними засобами: багаторазове виконання вправ максимальної потужності – П.Ф. Шпаков; виконання вправ на розвиток субмаксимальної витривалості – Ш.А. Мамардашвілі, О.І. Полунін; безперервний біг протягом 8-20 хв – А.Г. Матвєєв, В.О. Мякішев.

Отже, аналіз науково-методичної літератури дав змогу визначити витривалість як одну з найголовніших фізичних якостей для працездатності та здоров'я людини. Проте певна кількість літератури з даної тематики має недостатній рівень розробленості та актуальності.

Мета статті – визначити вплив розвитку фізичної якості витривалості на здоров'я та працездатність студентів під час навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних умовах з появою пристроїв, які полегшують трудову діяльність, значно скоротилася рухова активність людей порівняно з минулими десятиліттями. Це призвело до зниження функціональних можливостей людини, а також до різного роду захворювань. Недостатня кількість необхідних людині енергозатрат призводить до

порушень у роботі окремих систем (м'язової, дихальної, серцево-судинної тощо) та організму в цілому, а також до зниження імунітету та погіршення обміну речовин. Тому, як при розумовій, так і при фізичній праці, необхідно займатися фізичною культурою, загартовувати організм.

До основних фізичних або рухових якостей, які забезпечують доволі високий рівень працездатності людини відносять такі якості, як витривалість, сила та швидкість. Вони можуть проявлятися у певних співвідношеннях та залежать від умов, у яких виконується та чи інша рухова діяльність, її характер, специфіка, час та інтенсивність.

Діяльність людини на виробництві, у побуті, спорті потребує певного рівня розвитку фізичних (рухових) якостей. Рівень можливостей людини відображає якості, що являють собою сполучення природжених, психологічних та морфологічних можливостей із набутим у процесі життя та тренувань досвідом використання цих можливостей. Чим краще розвинуті фізичні якості, тим вища працездатність людини. Однією з головних фізичних якостей людини є витривалість.

Витривалість – важлива якість для здоров'я людини. Вона є інтегральним показником функціонального резерву всіх систем організму. Рівень витривалості пов'язаний із показниками працездатності, стійкості до захворювань та стресів [4]. Оптимальний рівень витривалості уповільнює процеси старіння організму, зменшує захворювання атеросклерозом, гіпертонією, ішемією, ожирінням, діабетом, неврозами, онкологією.

Будь-який вид витривалості – інтегрована властивість єдиного цілісного організму, усі органи, системи та функції якого невід'ємно пов'язані.

Ефективність діяльності організму знижують два основних фактори – фізичне та нервово стомлення. Крім цього, витривалість прямо залежить від ступеня розвитку серцево-судинної та дихальної систем. Витривалість також характеризують аеробна та анаеробна продуктивності організму.

У фізичному вихованні під витривалістю мається на увазі здатність здійснювати роботу заданої інтенсивності протягом якомога тривалішого часу. Оскільки тривалість роботи обмежується в кінцевому рахунку втомою, що настає, то витривалість можна охарактеризувати як здатність організму протистояти втомі [5].

Витривалість – основа фізичної підготовленості. Вона має першочергове значення для життя людини, а також для оптимального рівня продуктивності праці (як розумової, так і фізичної).

Витривалість до фізичної роботи має важливе значення в життєдіяльності людини. Вона дозволяє:

- виконувати значний обсяг рухової діяльності;
- тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності;
- швидко відновлювати сили після значних навантажень.

Студентський вік юнаків і дівчат збігається із чутливим (сприятливим) періодом розвитку рухової якості витривалості (як і м'язової сили). У цьому віці в людини в чутливому періоді знаходяться рухові якості сили та витривалості. У зв'язку з таким станом рухових якостей, педагогічні зусилля кафедр фізичного виховання, на наш погляд, мають бути спрямовані переважно на сприяння розвитку цих якостей. На цей період (у більшості випадків у діапазоні від 17 до 22 років) припадає завершення індивідуального розвитку рухової функції. Як відомо, до 22 років у людини завершується окостеніння кісткової тканини (окостеніння у хрящових ділянках епіфіза трубчастих кісток). Основні рухові навички до цього віку в молодих людей уже сформовані, за винятком, можливо, навички плавання; завершені чутливі (сприятливі) періоди становлення рухових якостей швидкості, швидкості та гнучкості. Хоча гнучкість у цьому віці може успішно розвиватися під впливом спеціальних вправ, а швидкість – за рахунок цілеспрямованого розвитку вибухової сили [6].

Окремо слід звернути увагу на так звану загальну витривалість (здатність людини тривалий час виконувати багато різновидів рухових дій, які можуть значно відрізнятися одна від одної на рівні помірної або малої інтенсивності). В основі цієї витривалості лежить інтегрованість вегетативних зрушень, що виникають в організмі під час різних видів м'язової діяльності, і здатність організму пристосовуватися до тривалого виконання рухових дій [7].

Можна додати, що в сьогоденних умовах проведення занять із фізичного виховання у ВНЗ говорити про підтримуючу, а тим більше про розвиваючу спрямованість занять, просто не доводиться. Викладачі на заняттях із фізичного виховання успішно можуть вирішувати тільки два практичні завдання:

- навчання вправам і руховим діям;

- здійснення контролю за рівнем розвитку рухових якостей (прийом контрольних нормативів).

Розвитком рухових якостей і підтримкою їх на належному рівні студентам необхідно займатися самостійно.

Висновки. Таким чином, витривалість можна розглядати як один із показників здоров'я та працездатності молоді. Вона інтегрує в собі велику кількість процесів, що виникають на різних рівнях: від клітинного до цілісного організму. Оскільки студентський вік є сприятливим періодом для розвитку витривалості, педагогічні зусилля кафедр фізичного виховання, на наш погляд, мають бути спрямовані переважно на розвиток цієї фізичної якості.

Витривалість є інтегральним показником функціонального резерву всіх систем організму. Рівень витривалості пов'язаний із показниками працездатності, стійкості до захворювань та стресів. Оптимальний рівень витривалості уповільнює процеси старіння організму, попереджає різноманітні захворювання та є необхідним для професійної, спортивної та повсякденної діяльності людини.

Проте в сьогоденних умовах проведення занять із фізичного виховання у ВНЗ викладачі успішно можуть вирішувати лише два практичні завдання: навчання вправам і руховим діям та здійснення контролю. Тому розвитком рухових якостей і підтримкою їх на належному рівні студентам необхідно займатися самостійно.

Список джерел інформації / References

1. Мартыненко В. С. Оптимальная величина физических нагрузок, направленных на развитие аэробной выносливости студентов 17-20 лет / В. С. Мартыненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 65-68.

Martynenko, V.S. (2008), "Optimal intensity of physical loads directed at the development of students' aerobic persistence (17-20 years old)", ["Optimal'naya velichina fizicheskikh nagruzok, napravlennykh na razvitiye aerobnoy vynoslivosti studentov 17-20 let" *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*], № 1 (35), pp. 65-68.

2. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека : учебник для вузов / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.

Ilin, Ye.P. (2003), *Psychomotor organization of an individual: college textbook* [*Psikhomotornaya organizaciya cheloveka: uchebnik dlya vuzov*], Peter SPb, 384 p.

3. Земсков А. С. Формирование и динамика мотивации к воспитанию общей выносливости у учащихся : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. С. Земсков. – Самара, 2005. – 169 с.

Zemskov, A.S. (2005), *Formation and dynamics of motivation to the education of students' overall persistence : author's thesis [Formirovaniye i dinamika motivatsii k vospitaniyu obshchey vynoslivosti u uchashchikhsya: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk]*, Samara, 169 p.

4. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич, М. Л. Виленский, А. И. Зайцев, Ю. Л. Кислицын, В. Л. Коваленко, В. Л. Коваленко, В. А. Масляков. – М. : Гардарики, 2010. – 448 с.

Il'yinich, V.I., Vilenskiy, M.L. (2010), *A student's physical culture [Fizicheskaya kul'tura studenta]*, Moscow, Gardariki, 448 p.

5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.

Matveev, L.P. (2010), *General theory of sport and its applied aspects : textbook for colleges of physical training [Obshchaya teoriya sporta i ego prikladniye aspekty: uchebnik dlya vuzov fizicheskoy kultury]*, Sovetskiy Sport, Moscow, 340 p.

6. Изаак С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика : монография / С. И. Изаак. – М. : Советский спорт, 2011. – 196 с.

Izaak, S.I. (2011), *Monitoring of physical development and fitness: theory and practice : monograph [Monitoring fyzycheskogo razvitiya i fyzycheskoy podgotovlennosti: teoriya i praktika]*, Sovetskiy Sport, Moscow, 196 p.

7. Лях В. И. Физическая культура : тестовый контроль / В. И. Лях. – М., 2009. – 144 с.

Lyakh, V.I. (2009), *Physical culture : test check [Fyzicheskaya kultura]*, Moscow, 144 p.

Кудряшов Ігор Олександрович, доц., кафедра фізичного виховання та спорту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса: вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61051. Тел.: 349-45-70, 0662997873; e-mail: teeda@ukr.net.

Кудряшов Игорь Александрович, доц., кафедра физического воспитания и спорта, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: ул. Клочковская, 333, г. Харьков, Украина, 61051. Тел.: 349-45-70, 0662997873; e-mail: teeda@ukr.net.

Kudriashov Ihor, Associate Professor, Kharkiv State University of Food Technology and Trade. Address: st. Klochkivs'ka, 333, Kharkiv, Ukraine, 61051. Tel.: 349-45-70, 0662997873; e-mail: teeda@ukr.net.

Артюгін Арнольд Валерійович, ст. викл., кафедра фізичного виховання та спорту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса:

вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61051. Тел.: 349-45-70, 701-16-71; e-mail: teeda@ukr.net.

Артюгин Арнольд Валериевич, ст. преп., кафедра физического воспитания и спорта, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: ул. Клочковская, 333, г. Харьков, Украина, 61051. Тел.: 349-45-70, 701-16-71; e-mail: teeda@ukr.net.

Artyugin Arnold, Senior teacher, Kharkiv State University of Food Technology and Trade. Address: st. Klochkivs'ka, 333, Kharkiv, Ukraine, 61051. Tel.: 349-45-70, 701-16-71; e-mail: teeda@ukr.net.

Рекомендовано до публікації канд. екон. наук, проф. Т.В. Андросовою, канд. іст. наук А.С. Міносяном.

Отримано 15.03.2014. ХДУХТ, Харків.