

## **ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДСНС УКРАЇНИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ТА ТРЕНУВАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Плющ Максим

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

**Вступ.** В процесі розвитку фізичних якостей слід враховувати, що в більшості видів професійної діяльності курсанти повинні проявляти витривалість при різних станах організму — при високій працездатності функціональних систем, а також під час прогресуючої втоми, навіть в найважчих її проявах. Це необхідно враховувати в процесі спеціальної фізичної підготовки і забезпечити реалізацію такої методики, яка дала б можливість курсантові не лише мати досить високі показники розвитку витривалості, але і реалізувати її в умовах прогресуючої втоми.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики обробки результатів дослідження.

**Результати дослідження.** Для підвищення рівня розвитку витривалості досліджувани курсанти експериментальної групи виконували комплекс вправ, який включав: ранкова щоденна зарядка; тричі на тиждень кросові пробіжки від 6 до 10 км; двічі на тиждень виконували тренувальну програму з легкої атлетики для підвищення витривалості, а саме — першу та третю неділю перемінний біг на відрізках 400 м через 200 м відпочинку, а також відрізки 1000 м через 400 м відпочинку; другу та четверту неділю — біг 600 м через 300 м відпочинку, а також біг 1500 м через 600 м відпочинку; спеціально-бігові вправи.

Аналіз динаміки показників розвитку витривалості у курсантів експериментальної групи виявив позитивні зміни показників, що досліджувались. Рівень швидкісної витривалості підвищився на 3,9 % з 220,7 с до 212,1 с, але воно не мало достовірного характеру ( $p > 0,05$ ). Рівень аеробної витривалості підвищився на 2,9 % з 746,6 с до 724,9 с та на 3 % з 1308,7 с до 1269 с ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 1.

**Зведені результати рівня витривалості курсантів експериментальної групи**

| Вид випробувань | До експерименту |          | Після експерименту |          |             |     | t   |
|-----------------|-----------------|----------|--------------------|----------|-------------|-----|-----|
|                 | $X_1$           | $\delta$ | $X_2$              | $\delta$ | $X_1 - X_2$ | %   |     |
| Біг 1000 м, с   | 220,7           | 3,62     | 212,1              | 2,8      | 8,6         | 3,9 | 2   |
| Біг 3000 м, с   | 746,6           | 7,46     | 724,9              | 6,09     | 21,7        | 2,9 | 2,4 |
| Біг 5000 м, с   | 1308,7          | 13,4     | 1269               | 13,27    | 39,7        | 3,0 | 2,2 |

### Висновки

В результаті наших досліджень розроблено технологію удосконалення розвитку загальної витривалості курсантів Національного університету цивільного захисту України.

Результати тестування курсантів 1-го курсу дозволяють рекомендувати включити до навчальної програми з фізичної культури більше вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості.

### Література

1. Марчук В. Г. Витривалість спортсмена і методика її удосконалення / В. Г. Марчук, С. П. Козіброцький. — Луцьк, 2000. — 140 с.
2. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / С. В. Начинская. — М. : Издательский центр «Академия», 2005. — 240 с.
3. Овчарук І. С. Оптимізація системи фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій / І. С. Овчарук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2009. — № 7. — С. 134 — 140.
4. Терещенко В. І. Методологічні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки легкоатлета: [навч. посіб] / В. І. Терещенко, Р. Л. Луценко. — Київ: «МП Леся», 2003. — 248 с.