

# ЗНАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

*Жгір А., студентка ІV курсу, Непша О.В., асистент*

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана*

*Хмельницького,*

*м. Мелітополь, Україна*

Витривалість – здатність людини виконувати тривалу роботу всупереч наступаючого стомлення. Витривалість в свою чергу поділяється на загальну та спеціальну.

Основним засобом розвитку витривалості є біг. Біг – основа легкої атлетики. Будучи природним способом пересування людини, біг в той же час включався в програму всіх відомих змагань з легкої атлетики. Біг характеризується регулярним повторенням одного і того ж циклу рухів, при якому тіло «то стикається з ґрунтом однією ногою, то летить у повітрі». Таким чином, він відноситься до групи циклічних рухів [1, с. 124].

В даний час дистанції бігу класифікуються залежно від їх тривалості. В даний час середніми дистанціями прийнято вважати біг 800 м, 500 м і 3000 м.

При підготовці до змагань на цих дистанціях, в першу чергу, розвивають загальну витривалість, доводячи стан атлета до стомлення. Втома – це тимчасове зниження працездатності. Будь-яка робота здійснюється при зростаючих труднощах з мобілізацією волі, коли зберігається техніка рухів (це фаза компенсованого стомлення).

При виконанні тривалої роботи якісні показники її знижуються. Це фаза декомпенсованої втоми. Будь-яка фізична робота припиняється через перевтому.

Фактори, що впливають на розвиток витривалості (рис. 1) [6, с.10]:

1. Особистісно-психологічні, притаманні в роботі вольовими якостями, цілеспрямованістю, наполегливістю, здатністю терпіти.
2. Біоенергетичні, що визначаються наявністю в організмі енергоресурсів, які забезпечують відновлення енергії під час роботи.

3. Фактор функціональної стійкості, що дозволяє зберегти активність в несприятливих умовах (наростання кисневого боргу, підвищення концентрації молочної кислоти).

4. Фактор економічності в роботі (економічність виконання роботи, високоефективна техніка).

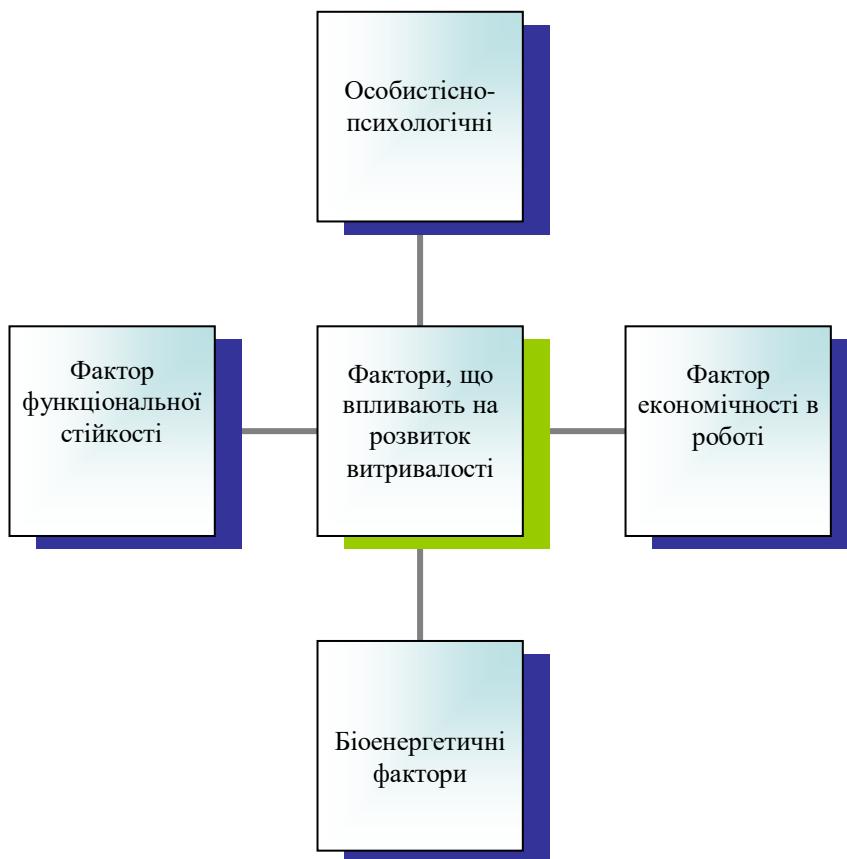


Рис 1. Блок-схема «Фактори, що впливають на розвиток витривалості».

Біг – природний спосіб пересування людини, під час бігу в динамічну роботу залучаються майже всі м'язи тіла, завдяки чому підвищується обмін речовин в організмі, посилюється робота серцево-судинної і дихальної систем. Біг дозволяє формувати, розвивати і вдосконалювати рухові якості і навички, необхідні для трудової діяльності людини [2, с.25-28].

У спеціальному фізкультурному навчальному закладі легка атлетика є навчально-науковою дисципліною, що містить в собі теорію і методику викладання легкоатлетичного спорту.

Розвиток загальної та спеціальної витривалості закладає фундамент досягнення спортивних результатів, а досягти результату можна тільки

спортивним тренуванням, яке охоплює в тій чи іншій мірі всі розділи підготовки спортсмена [6, с.21].

За своєю педагогічною природою спортивне тренування являє собою спеціалізований процес фізичного виховання, який здійснюється в поєднанні з розумовим, моральним і естетичним вихованням спортсмена. При розвитку загальної витривалості, основним засобом є тривалий біг, який має оздоровче значення. Заняття, як правило, проводяться на свіжому повітрі, біг, як правило, легко регулює навантаження. Правильно організовані заняття з дітьми сприяють формуванню зростаючого організму, гармонійному розвитку юних легкоатлетів [5, с. 233-234].

При розвитку загальної та спеціальної витривалості необхідно дотримуватися основних методичних принципів, які, об'єднуючи в себе теоретичні положення, визначають практичну діяльність спортсмена.

Одним їх основних принципів є принцип свідомості і активності, він формує у атлетів осмислене ставлення і стійкий інтерес до спільної мети і конкретних завдань. Домагатися досягнення самостійності у виконанні поставлених завдань. Величезне значення при розвитку витривалості має принцип поступовості, який передбачає забезпечення фізичного виховання на основі послідовної реалізації складних рухових завдань, планомірного підвищення обсягу інтенсивності навантажень [4,с.303-305].

Принцип розвиваючого ефекту вимагає повторюваності і послідовності. Під повторюваністю розуміють багаторазове виконання навантаження як на одному занятті, так і в системі занять, об'єднаних в тижневі, місячні, річні цикли. Початкове виконання навантаження в будь-якому занятті викликає функціональну активність відповідних органів і структур, створює умови для прогресивних перебудов в організмі.

Повторне навантаження посилює функціональні зрушення в організмі. Зміни відбуваються в організмі до кінця занять або циклу занять, сприяє поглибленню і закріпленню досягнутих раніше перебудов. Таким чином,

одне і те ж за обсягом і інтенсивністю навантаження, що не застосовується в різних фазах, може викликати різну функціональну активність організму.

Навантаження можуть збігатися з фазою підвищеної працездатності або з фазою її зниження. І в тому, і в іншому випадку, відбувається ситуація спадів попередніх впливів, проте в першому варіанті досягається поступальність, а в другому – становлення підвищення працездатності. Підвищення працездатності походить від навантаження до навантаження або від заняття до заняття. Підвищення навантаження можна проводити за рахунок збільшення обсягу роботи або інтенсивності, або одночасно змінюючи перший і другий компоненти. Існують три форми підвищення навантажень: прямолінійно висхідна, ступінчаста і хвилеподібна. Між заняттями в тренувальному процесі практикуються інтервали відпочинку трьох типів:

- 1) ординарний (коли організм відновлюється до вихідного);
- 2) жорсткий (коли чергова робота виконується на неповне відновлення);
- 3) суперкомпенсаторний (коли робота починається зі зверх відновлення).

З віком частота занять в процесі тренування збільшується, а час відпочинку зменшується. Це сприяє ефективності занять [3, с.243].

#### Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури/О.Ф. Артюшенко – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. Еделев О. Структура змагальної діяльності, як компонент удосконалення спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції/О. Еделев//Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. –Випуск 8 (63). – 2015. –С.25-28.

3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

4. Мерзлікін А.Є. Особливості розвитку загальної витривалості легкоатлетів/А.Є Мерзлікін, О.В. Непша, А.С.Жгір// Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. –Бердянськ:БДПУ, 2017. –С.303-305.

5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое значение/В.Н. Платонов. –К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

6. Розвиток витривалості і сили: методичний посібник / укладачі В.Д. Гогоць, О.О. Остапова, А.В. Остапов; Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, кафедра фізичної культури та здоров'я. – Полтава, 2010. – 36 с.