

4. Теорія і методика атлетизму : Навчальний посібник / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси : Видавничий відділ Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького, 2011. – С. 15-18.

УДК 796.012.12-057.874

А.Є. Мерзликін, доцент,
О.В. Непша, асистент,
А.С. Жгір, студентка
(Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Дослідження проводились в рамках виконання наукової теми кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького «Педагогічні та методичні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності та корекція стану здоров'я методами фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (ДР 0115U001739) та експерименту дипломної роботи студентки IV курсу, напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання* Жгір А.С.

Розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість проявляється при виконанні тривалої роботи. Робота йде в аеробному режимі, частота серцевих скорочень 135-140 ударів на хвилину. Робота виконується від 40 хвилин до декількох годин. При такій роботі кисню достатньо для окислювально-відновної реакції. Стомлення настає від одноманітності імпульсів у кору головного мозку і від наявності енергоресурсів в організмі атлета. Основним засобом розвитку загальної витривалості є біг, бажано в гірській лісовій місцевості. Навантаження при розвитку загальної витривалості помірне або середньої інтенсивності. При розвитку загальної витривалості бажано застосовувати груповий метод, як правило, це 10-12 чоловік, які виконують роботу разом і в рівномірному темпі. Дуже ефективний біг зі зміною швидкості, за бажанням спортсменів, по частоті пульсу від 130-140 ударів на хвилину до 175 ударів [2].

В даний час розвиток загальної витривалості проходить на підготовчому періоді, який починається з середини листопада і триває до середини квітня. У цьому періоді тренувального процесу набирається обсяг роботи, для дітей 15-17 років тижневий обсяг сягає до 100 км при шестиденному тренуванні. Після тренування на місцевості слід обов'язково застосовувати загально-розвивальні вправи і вправи з легкими обтяженнями 25%-30% від максимальних.

Атлетам другого спортивного розряду необхідно враховувати циклічність в тренувальному процесі [3].

Найбільш короткий цикл – тижневий. При розвитку загальної витривалості підвищення обсягу навантажень йде поступово. Для спортсменів другого розряду наводимо приблизний план в підготовчому періоді:

1. Понеділок. 12 км рівномірної роботи і обов'язкові загально-розвивальні вправи 5-10 хвилин.
2. Вівторок. 12-13 км, біг із змінною швидкістю.
3. Середа. 15 км бігу з рівномірною швидкістю на пульсі 135-145 ударів на хвилину.
4. Четвер. Обсяг збільшити до 18 км на пульсі 130-140 ударів на хвилину.

5. П'ятниця. Йде послаблення навантаження, біг 10 км та 10-12 хвилин спеціальних легкоатлетичних вправ. До них входять різноманітні стрибкові вправи.

6. Субота. Тренування можна замінити рухливою грою, грою в баскетболом, або волейболом та ін.

7. Неділя. Відпочинок, бажано парна, лазня. Лазня повинна бути нетривалою.

Навантаження в 1, 2, 3 тиждень йде з поступовим підвищенням у кілометражі. У четвертий тиждень навантаження знижується до першого тижня. Мезоцикл – місяць, чотири тижні. У цьому циклі навантаження підвищується з кожним тижнем до четвертого тижня, при якому навантаження відповідає першому тижню [1].

При розвитку загальної витривалості величезне значення має взуття, так як на підготовчому періоді в нашій зоні доводиться проводити тренування на дорогах з асфальтовим покриттям. На такому покритті кросові туфлі повинні добре амортизувати, мати м'який супінатор. Більшість травм припадає на ахіллесове сухожилля і окістя від жорсткого ґрунту. Рекомендоване взуття фірми «Adidas», «Reebok». На вітчизняні кросівки бажано на підшву наклеювати мікропористу гуму. Верхній одяг повинен захищати від вітру і бути легким та зручним.

При регулярних цілорічних тренуваннях змінюється функція і форма того, хто займається, спортсмен відчуває відчуття повного здоров'я, підвищується його спортивна форма. Під спортивною формою треба розуміти стан оптимальної готовності до спортивних досягнень, які набуваються спортсменом в результаті відповідної підготовки на кожному новому щаблі спортивного вдосконалення, спортсмен відчуває відчуття повного здоров'я. При розвитку загальної витривалості в організмі спортсмена проходить процес складних функціональних і морфологічних змін, поліпшується кровообіг, обмін речовин. У звичайної людини частота серцевих скорочень дорівнює 60-70 ударів, у атлета, що виконує тривалу тренувальну роботу, пульс у спокої дорівнює 45-50 ударів за хвилину), збільшується систолічний об'єм лівого шлуночка (серце в спокої працює економніше). В результаті тренувань всі органи і системи набувають більш високий функціональний рівень.

Загальним підсумком при розвитку загальної витривалості, яка приводить до спортивної форми, є:

а) підвищена мобільність – більш швидка здатність організму до роботи і більш досконала здатність переключатися з однієї діяльності на іншу;

б) здатність виконувати м'язову роботу на такому високому рівні витривалості недоступному поза спортивної форми;

в) економізація функцій, що проявляється в зменшенні енергетичних витрат;

г) прискорений перебіг відновних процесів.

Розвиток загальної витривалості відбувається через спортивне тренування. Спортивне тренування – це керований процес, мета якого полягає в тому, щоб за допомогою планомірного і систематичного впливу на організм спортсмена підвести його в потрібний час до стану найкращої готовності. При тренуванні спортсменів тренер ставить завдання досягти за певний час і до призначеного терміну необхідних спортивних результатів. Вже з характеру постановки завдань видно, що процес тренування не повинен відрізнятися високою ефективністю і точністю, бути добре керований. Щоб перейти до розвитку спеціальної витривалості, необхідно зменшити обсяг роботи і поступово збільшувати інтенсивність роботи, тобто підвищувати швидкість [1,2].

Література

1. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.

2. Розвиток витривалості і сили: [методичний посібник] / укладачі В.Д. Гогоць, О.О. Остапова, А.В. Остапов; Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка. – Полтава, 2010. – 36 с.

3. Рода О. Засоби та методи тренувальних занять легкоатлетів, які спеціалізуються на короткі дистанції. [електронний ресурс] режим доступу: www.stationline.org.ua/pedagog/106/19689-zasobi-ta-metodi.

УДК 796.011.3.001.76:796.332

Г.Г. Некрасов,
старший викладач кафедри ФВ
(Бердянський державний педагогічний університет)

ОПТИМІЗАЦІЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ МІНІ-ФУТБОЛУ

До основних завдань предмету фізичне виховання в вищих навчальних закладах відноситься розвиток у студентів основних фізичних якостей та рухових здібностей, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь, виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості. Одним з універсальних засобів вирішення цих завдань є використання міні-футболу в фізичному вихованні студентів. На жаль, ми повинні констатувати той факт, що науково обґрунтовані дослідження, присвячені теоретичному і методичному обґрунтуванню міні-футболу як самостійного виду спорту і можливостей його застосування в фізичному вихованні студентської молоді, не багато чисельні.

Міні-футбол належить до універсальних видів спорту, які сприяють різнобічному фізичному розвитку людини. Заняття, що проводяться зі студентами як на свіжому повітрі, так і в умовах спортивного залу, забезпечують оздоровчий вплив, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращенню роботи серцево-судинної і дихальної системи, покращенню обміну речовин в організмі [1]

В цю гру можна грати на майданчиках малих розмірів і з меншою кількістю гравців в командах. В міні-футбол можна грати в шкільних спортивних залах, на найпростіших майданчиках, в жилих кварталах. Можна сміливо стверджувати, що міні-футбол це універсальна гра, немов спеціально створена для загального захоплення. Міні-футбол розширює діапазон функціональних можливостей організму. Він розвиває здібність долати певні напруження і труднощі. В процесі занять міні-футболом у студентів формується ряд важливих морально-вольових якостей: колективізм, цілеспрямованість, витримка, дисциплінованість, сміливість.

Особливо важливо, що великий об'єм рухів в міні-футболі обумовлений високим емоційним фоном, який «є важливим фактором, що підтримує інтерес до занять з фізичного виховання. Міні-футбол може широко використовуватись як засіб професійно – прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей. Ми вважаємо, що таке багато функціональне використання міні-футболу характеризує його як один з найбільш ефективних засобів фізичної підготовки студентів. Ось чому детальний аналіз використання засобів міні-футболу в якості базового виду спорту, суттєво сприятиме оптимізації навчального процесу з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу.

Проведення чемпіонатів світу та Європи показало, що міні-футбол має повне право на існування як окремий вид спорту, а змагання з міні-футболу - захоплююче видовище. Це не така атлетична і жорстка гра, як сучасний-футбол. І все ж достатньо інтенсивна, захоплююча і видовищна, вимагає від гравців високої техніки, уміння добре орієнтуватися і взаємодіяти з партнерами в умовах постійного дефіциту часу і простору. З допомогою систематичних занять міні-футболом можна розвинути не тільки швидкість, спритність, силу і витривалість, а ще й такі риси характеру, як