

- окремі операції (елементи);
- стійкі сукупності операцій (захоплення, прийоми тощо);
- техніко-тактичні дії;
- алгоритми, комбінації та зв'язок.

Система завдань у методиці навчання базової техніки повинна бути побудована з урахуванням посилення опору суперника, скорочення часу відпочинку, збільшення тривалості та обсягу боротьби, ускладнення вихідних та проміжних позицій борців, заміни статичних положень динамічними ситуаціями, підбору партнерів з різними анатомо-морфологічними та психологічними особливостями, що зумовлюють зміну стійки, дистанції, напрями маневрування, способів виведення з рівноваги, рівня та точності виконання захоплення, ступеня розслаблення та напруги тощо. Ці завдання здійснюються шляхом моделювання.

Таким чином, моделювання різних ситуацій єдиноборства дозволяє, по-перше, урізноманітнити вміння та навички юного борця на основі закономірностей оволодіння боротьбою як видом діяльності і, по-друге, виробити коронні прийоми і надалі вдосконалювати їх на основі новостворених способів тактичної підготовки та використання сприятливих динамічних ситуацій. Такий підхід у навчанні забезпечує органічну взаємозв'язок початкового навчання та вищої спортивної майстерності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Загура Ф. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2011. Вип. 15, т. 1. С. 95–99.
2. Пашинцев В. Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года: монография. Москва: Спорт, 2016. 208 с.
3. Федерация дзюдо Украины: офіційний сайт Електронний ресурс URL: <http://www.ukrajnejudo.com>

## **ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ**

**Іванченко І. Ю.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: д.п.н., проф. Хоменко П. В.**

Однією з найважливіших фізичних якостей вважається витривалість. Витривалість як рухова якість є здатність людини до тривалого виконання будь-якої рухової діяльності без зниження її ефективності.

Існує два основних види витривалості, які відповідають за різні групи м'язів та виконання різних дій. Залежно від роду діяльності виділяють загальну та спеціальну витривалість.

Під загальною витривалістю розуміють фізичні можливості організму спрямовані виконання неспецифічного роду діяльності.

Інтенсивність виконання знаходиться на нормальному рівні, задіяні переважно великі та середні групи м'язів. Цей вид визначає рівень загальної працездатності у спортивній та професійній діяльності.

Такий вид витривалості має пряме відношення до аеробної потужності організму, тобто здатність організму працювати в комфортних умовах без утворення кисневого боргу та включення до роботи дрібних м'язових груп.

Загальна витривалість відіграє істотну роль оптимізації життєдіяльності, постає як важливий компонент фізичного здоров'я.

Загальна витривалість є основою високої фізичної працездатності, яка потрібна для успішної професійної діяльності. Вона відіграє значну роль у поліпшенні життєдіяльності, виступає як найважливіший компонент фізичного здоров'я, і так само, загальна витривалість є основою для розвитку спеціальної витривалості, це означає, що вона необхідна кожному спортсмену, як міцний фундамент, база, на якій можна переходити до іншого виду діяльності більш вузької спрямованості [2].

«Спеціальна витривалість» – здатність до тривалого перенесення навантажень, притаманних конкретного виду діяльності. Термін «спеціальна витривалість» означає складну, багатоконпонентну рухову якість, спрямовану виконання тривалих специфічних навантажень, характерних для конкретного виду спорту.

Спеціальна витривалість – це не тільки здатність боротися з втомою, але і здатність виконати поставлене завдання найбільш ефективно в умовах строго обмеженої дистанції (біг, плавання, ходьба на лижах, та інші циклічні види спорту) або певного часу (футбол, бокс, теніс, водне поло та ін.) [2].

Розвиток витривалості вимагає більшої кількості повторень однієї і тієї ж вправи. Одноманітне навантаження призводить до втоми, і діти втрачають інтерес до цієї вправи. Тому краще застосовувати різноманітні динамічні вправи, особливо на свіжому повітрі: біг, ходьбу, пересування на лижах, катання на ковзанах, санках, велосипеді, плавання та ін. Корисні також рухливі ігри, які викликають позитивні емоції і знижують відчуття втоми.

Дозування вправ і тривалість занять від групи до групи збільшується, що сприяє розвитку витривалості.

В той же час немає таких рухових дій, які б вимагали прояву будь-якої форми витривалості в чистому вигляді, тому при виконанні будь-якої рухової дії тією чи іншою мірою знаходять прояв різні форми

витривалості. Кожна форма прояву витривалості, може включати цілий ряд видів і різновидів, оскільки витривалість своєрідна в різних видах спорту. У практиці її нерідко називають витривалістю швидкісною, ігровою, плавальною, силовою, стрибковою тощо. Аналіз літературних джерел показує, що в даний час можна назвати понад 20 типів спеціальної витривалості.

Тому спеціальну витривалість поділяють ще на кілька видів:

1. Швидкісна витривалість.
2. Швидкісно-силова.
3. Координаційна витривалість.
4. Силова витривалість [2].

Швидкісна витривалість проявляється в основному в діяльності, яка пред'являє підвищені вимоги до швидкісних параметрів рухів у зонах субмаксимальної та максимальної потужності робіт протягом тривалого часу без зниження ефективності дій [1].

Силова витривалість – це здатність м'язів протистояти втомі при виконанні силових вправ. Також це здатність долати задану силову напругу протягом певного часу. Залежно від режиму роботи м'язів можна виділити статичну та динамічну силову витривалість [2].

Координаційна витривалість – здатність протистояти втомі у руховій діяльності, що висуває підвищені вимоги до координаційних здібностей людини. Розвивається найбільш успішно у 9–12 років. Це слід враховувати у складно-координаційних видах легкої атлетики (стрибки у висоту, з жердиною, метання), операційну основу дій у яких складають саме такі рухи, ефективність яких залежить від стану систем управління рухом. Методичні аспекти підвищення координаційної витривалості різноманітні. Наприклад, практикують подовження комбінації, скорочують інтервали відпочинку, повторюють комбінації без відпочинку між ними.

Стрибкова витривалість – здатність до багаторазового повторного виконання стрибкових ігрових дій з оптимальними м'язовими зусиллями без зниження ефективності техніки та тактики гри.

М'язова робота носить локальний характер і проходить в анаеробних умовах [3]. Здатність продовжувати м'язову роботу в «безкисневих» умовах забезпечується і вольовою підготовкою спортсменів. Також існує «ігрова», «плавальна» витривалість та інші види спеціальної витривалості, кожен з яких характерний для якоїсь побутової, трудової, рухової дії чи спортивної вправи [2].

Така динаміка реалізує завдання окремих етапів багаторічної підготовки, а суворий облік її є запорукою створення спеціального фундаменту фізичної підготовленості, що забезпечує досягнення високих спортивних результатів у оптимальному віці та збереження їх протягом кількох років активної спортивної діяльності.

### **Список використаних джерел:**

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси : БРАМА-ІСУЕП. 2000. 316 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. М. : ФиС, 1988. 331 с.
3. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій. Харків : «ОВС», 2001. 112 с.

## **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ 13-14 РОКІВ**

**Ісаєнко Р. Ю.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник:** д.п.н., проф. **Хоменко П. В.**

Вікові особливості людини є найважливішим чинником правильної організації та змісту занять силової підготовки учнів. Під віковими особливостями розвитку фізичних якостей розуміють якісні та кількісні зміни у прояві школярами своїх фізичних кондицій, пов'язаних із спадковими програмами їх індивідуального розвитку.

Якісні та кількісні зміни у фізичних кондиціях відбуваються у школярів поетапно, у відповідні вікові періоди, але оскільки кожен школяр розвивається за індивідуальними спадковими програмами, то між учнями одного віку можуть бути вікові відмінності [2].

Індивідуальні вікові відмінності у розвитку фізичних якостей необхідно враховувати у процесі занять фізичними вправами – одним школярам, щоб підвищити рівень фізичної підготовленості, необхідно витратити більше зусиль та часу, іншим – менше [1].

Сенситивним періодом у розвиток силових здібностей в хлопчиків і юнаків вважається вік від 13-14 до 17-18 років. Це значною мірою відноситься і до частки м'язової маси в загальній масі тіла: до 10-11 років вона становить приблизно 23%, до 14-15 років – 33%, а до 17-18 років – 45%, а у дівчаток, вважається вік з 11-12 до 15-16 років. Це найбільшою мірою обумовлено часткою м'язової маси до загальної маси тіла, до 10-11 років вона становить 23%, до 14-15 років – 33%, а до 17-18 років приблизно – 45%. Необхідно відзначити, що в ці часові відрізки учні найбільшою мірою піддаються цілеспрямованим впливам з розвитку силових здібностей.

Виконання будь-якого руху, або збереження будь-якої пози тіла людини обумовлено роботою м'язів. Величину зусилля, що розвивається при цьому, прийнято називати силою м'язів.

М'язова сила як характеристика фізичних можливостей людини - це здатність долати зовнішній опір чи протидіяти йому з допомогою м'язових напруг.