

3. Лекції з педагогіки вищої школи: навчальний посібник / за ред. В. І. Лозової. Харків : «ОВС», 2006. 496 с.
4. Стинська В. В. Методика викладання у вищій школі. Методичні рекомендації. Івано-Франківськ, 2016. 65 с.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У БІГУ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 10-12 РОКІВ

Коробейнік В. А., Лаврова Є. О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Витривалість вважається однією з основних рухових здібностей людини. Показник витривалості з великою точністю свідчить про загальний стан здоров'я людини і функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем. Як зазначають відомі фахівці в галузі фізичної культури і спорту у сучасній підготовці юних легкоатлетів застосовуються різні методи та засоби розвитку витривалості, які ґрунтуються перш за все на фізіологічних та біохімічних складових організму людини [1-6]. Без достатнього її розвитку не можна розраховувати на певний успіх ні у праці, ні у спорті. Витривалість вважається однією з основних рухових здібностей людини. Під час бігу розвивається як і опорно-руховий апарат з усіма фізіологічними системами так і психологічні якості: цілеспрямованість, впевненість, вміння долати труднощі, вольові якості та інші.

Мета роботи – обґрунтувати ефективність використання запропонованих видів бігової підготовки для розвитку витривалості юних легкоатлетів 10-12 років.

Завдання роботи:

1. Дослідити особливості планування розвитку витривалості в бігу.
2. Визначити вікові передумови до засвоєння юними легкоатлетами навантажень на витривалість.
3. Визначити методи і засоби розвитку витривалості в бігу юних легкоатлетів 10-12 років.
4. Розробити практичні рекомендації щодо використання видів бігової підготовки з метою розвитку витривалості бігу юних легкоатлетів 10-12 років.

Аналіз літературних джерел та вивчення досвіду тренерів ДЮСШ, для подальшого проведення дослідження, дозволив відібрати тест для виявлення динаміки зміни рівня розвитку витривалості в бігу у вигляді 6-хвилинного бігу на початку і в кінці експерименту. Зауваження до проведення:

1. Тестування слід проводити за сприятливих погодних умов.
2. Перед тестом необхідно провести розминку, а після нього заминку.

3. При появі неприємних відчуттів тестування припиняють.

Реакція організму на бігове навантаження у 6-хвилинному бігу за допомогою вимірювання пульсу пальпаторно у спокійному стані зразу після закінчення бігу і через 3 хвилини після закінчення.

Для розвитку витривалості були виділені наступні види бігу. Біг малої інтенсивності в контрольній та експериментальній групах складає 15% та 25% від загального обсягу бігових навантажень. Біг помірної інтенсивності відповідно – 50% та 60%.

Біг субмаксимальної інтенсивності – 15% і 5% відповідно та біг з максимальною швидкістю 20% та 10%. Тобто під час експерименту контрольна і експериментальна групи будуть відчувати різні навантаження як за обсягом, так і за інтенсивністю. В експериментальній групі на початку ставилась задача: подолати дистанцію в індивідуальному темпі без урахування часу. Час бігу поступово збільшувався від 2-х до 8-ми хвилин. Відповідно збільшувалась і дистанція, яка долалась. Припускалось і змішане пересування – чергування біга і ходьби. Поступово зменшувались відрізки, які долались ходьбою. На заняттях ставилась задача: вчити певному темпу на відрізку. Подібна закономірність у взаємозв'язку між ЧСС та швидкістю дозволяла корегувати час бігу у кожній групі. Після першого тестування всі учасники були розподілені у 3 підгрупи з високим, середнім та низьким рівнем розвитку витривалості.

Біг малої інтенсивності (35-40%) використовували на кожному тренуванні в підготовчій частині. Тривалість 3-6 хвилин, на перших трьох чередували з ходьбою. Також його використовували у повторному бігу (для відпочинку) і при виконанні в русі різних вправ. Витривалість такий біг розвиває менше за все, але підвищує взаємодію систем дихання та кровообігу.

Біг помірної інтенсивності стоїть на першому місці для розвитку витривалості. На нього відноситься більше половини всіх дистанцій і всього часу занять бігом. Повторний біг на відрізках 400-600 м. Швидкість підбирається така, щоб в кінці відрізка пульс досягав 170-180 уд./хв. Пауза відпочинку між повторами визначається часом, необхідним для відновлення ЧСС до 120-140 уд./хв. Кількість повторів 2-3 рази. Такий біг поліпшує роботу серця, легень та інших внутрішніх органів, що дуже важливо в середньому віці, коли діяльність вказаних органів не стабільна.

Біг субмаксимальної інтенсивності (70-80% від максимуму) готує організм до роботи в умовах змішаного аеробно-анаеробного енергозабезпечення. За обсягом він зовсім невеликий: 2-6х100-200 м.

Такий вид бігу важко переноситься юними спортсменами, тому він не тривалий. Використовувати його потрібно дуже обережно і поступово.

Обсяг бігу з максимальною швидкістю відносно невеликий, але за значенням дуже суттєвий. На це вказують вікові особливості розвитку фізичних якостей. Такий біг використовували у вигляді стартових вправ (3-6х30м), прискорень (2-3х60 м), бігу з ходу (3-5х30 м), вправ на утримання максимальної швидкості рухів протягом 3-4 сек. Це розвиває необхідні швидкісні і швидкісно-силові якості, викликає протягом невеликого часу посилену роботу анаеробних механізмів дихання.

В експериментальній групі на перших 3-4 заняттях пропонували біг малої інтенсивності: спочатку протягом 1 хвилини, потім доводити до 3-5 хвилин. На наступних заняттях використовували біг помірної інтенсивності від 2 до 6-8 хвилин. З перших занять починали роботу з підвищення швидкості бігу, спочатку у вигляді невеликих прискорень (по 10-15 м), а також вправ на місці і імітації роботи рук і зі зміною темпу. Виконували від 2 до 5 прискорень і 10-12 імітаційних вправ. Вивчали вправи для правильного відштовхування ногами, узгодження рухів ногами, руками і тулубом, знайомились із правильним диханням під час бігу. Для цього використовували такі вправи: стрибки з ноги на ногу, біг стрибками, дріботливий біг, біг по стрічці. В підготовчу частину включали повільний біг, в середину або кінець основної - біг помірної, максимальної та субмаксимальної інтенсивності. Найголовніше для учнів під час бігу по дистанції в зоні малої, помірної і субмаксимальної інтенсивності навчитися бігти з можливо більш рівномірною швидкістю. Наступне бігове повторення можна було виконувати тільки після того, як частота серцевих скорочень знизиться до 120-140 уд./хв.

Слід зазначити група засобів, які пов'язані тільки з бігом, є кращою базою для послідовного розвитку витривалості, але одноманітність цих засобів швидко втомлює, дає однобічний, тільки специфічний розвиток, тому треба їх урізноманітнювати.

Отримані результати відображені в *таблицях 1, 2 та 3*.

Таблиця 1 – Отримані результати дослідження у 6-хвилинному бігу

Дослідження	Контрольна група, %			Експериментальна група, %		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
<i>попереднє</i>	11,43	69,11	19,46	9,51	67,25	23,24
<i>підсумкове</i>	12,49	71,62	15,89	15,23	76,44	8,33

Таблиця 2 – Статистичні показники результатів у 6-хвилинному бігу

Статистичні показники	Попереднє дослідження		Підсумкове дослідження	
	контрольна група	експерим. група	контрольна група	експерим. група
Σ сума	14216,3	16849,6	16155,2	20286,5
$\bar{X}$ середнє арифметичне	1001,5	1012,5	1016,7	1069,3
S помилка середнього	29,42	30,25	31,25	26,71
σ^2 дисперсія	8793,6	8984,5	7913,8	6475,3
σ стандартне відхилення	117,42	119,37	106,34	92,43

Таблиця 3 – Порівняння результатів у 6-хвилинному бігу експериментальної і контрольної груп

Досліджувані групи	Попереднє дослідження	Підсумкове дослідження	Приріст результатів		Вірогідність різниці
	$X_1 \pm S_1$	$X_2 \pm S_2$	метри	%	
Контрольна	1001,6 $\pm$ 29,42	1016,7 $\pm$ 31,25	15,1	1,51	p>0,05
Експериментал.	1012,5 $\pm$ 30,25	1069,3 $\pm$ 26,71	56,8	5,60	p<0,05

Висновки:

1. Планувати розвиток витривалості в бігу потрібно комплексно, включаючи в тренування бігові вправи, ігри, естафети відповідного характеру, протягом всього року.

2. Для розвитку витривалості в бігу рекомендується використовувати біг малої (35 – 40% від максимуму), помірної (40-50% від максимуму), субмаксимальної (70-80% від максимуму) і максимальної інтенсивності.

3. Найбільш ефективним виявилось таке співвідношення видів бігу: 25% від загального обсягу повинен складати біг малої інтенсивності, 60% – помірної, 5% – субмаксимальної, 10% – максимальної інтенсивності. Це дало можливість підняти рівень розвитку витривалості учнів на 5,6%. Таке співвідношення видів виявилось найбільш відповідним віковим особливостям розвитку витривалості юних легкоатлетів.

Список використаних джерел:

1. Гогін О. В. Легка атлетика: навч. посіб. Харків: ОВС, 2009. 395 с.
2. Завадський В. І. Курс лекцій з фізіології: навч. посіб. Рівне: ППФ «Волинські обереги». 2002. Ч.2.
3. Іванов В. Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фізкультурою. *Фізичне виховання в школі*. 2000 № 3. С.18–21.
4. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К. : Олимп. л-ра, 2017. 656 с.

5. Присяжнюк С. Витривалість: основи визначення та методика розвитку у школярів. Фізичне виховання в школі. 1999. №4. С. 32–34.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. кн. Тернопіль: Богдан, 2001. Ч. 1. С.211–224.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Коротюк К. Д.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Свєртнєв О. А.

Різноманітність технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрова діяльність мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок та умінь школярів, всебічного розвитку їх фізичних та психічних якостей. Освоєні рухові дії гри в баскетбол та пов'язані з ним фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я та рекреації та можуть використовуватися людиною протягом усього її життя у самостійних формах занять фізичної культури

Достовірною є інформація, що школярі, які активно займаються – баскетболом, дуже переважають у фізичному розвитку своїх однолітків. Вони рідше хворіють, краще навчаються, активніше беруть участь у громадських і фізкультурних шкільних заходах, а в змаганнях з інших видів спорту показують віщі результати. Біг і стрибки, наприклад, активізують ріст тіла в довжину, кидки у високо розташовану ціль сприяють формуванню правильної постави, довгі паси м'яча і боротьба за м'яч біля розвивають силу м'язів [2]. Під впливом фізичного навантаження, отриманих на заняттях баскетболом, удосконалюється діяльність серцево-судинної системи, збільшується окружність грудей, життєва ємність легень.

Природність і розмаїтість рухів, що складають основу баскетболу, біг, стрибки, передачі, лов і кидки, а також гостра спортивна боротьба роблять цю гру важливим засобом фізичного і морального виховання підростаючого покоління.

У системі фізичного виховання баскетбол займає значне місце, так як з його допомогою нього вирішуються головні завдання фізичного виховання. А це – зміцнення здоров'я нації (завдяки постійним заняттям баскетболом удосконалюються морфологічні і функціональні системи організму, його стійкість проти шкідливих впливів навколишнього середовища, на попередження захворювань і охорону здоров'я); формування певних рухових вмінь та навиків (у процесі систематичних занять баскетболом у людини формуються і