

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Теорія і методика фізичного виховання

**Тема 14. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ
ТА РІЗНИХ ФОРМ ЇЇ ПРОЯВУ**

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів I курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Гурєєва А.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Ляхова І.М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання стосовно розвитку витривалості та різних форм її прояву у фізичному вихованні, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Тема 14. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ТА РІЗНИХ ФОРМ ЇЇ ПРОЯВУ

Обсяг академічних годин – 2 г.

Мета: закріпити теоретико-методичні знання щодо розвитку витривалості, навчитися складати вправи на її виховання за завданням і записувати їх у формі плану-конспекту фізкультурного заняття.

Студент повинен знати:

- визначення «витривалість», «загальна витривалість», «спеціальна витривалість»;
- форми прояву витривалості;
- засоби підвищення аеробних і анаеробних можливостей організму людини;
- методи підвищення аеробних і анаеробних можливостей організму людини;
- методичні особливості виховання витривалості та різних форм її прояву.

Студент повинен вміти:

- складати вправи на виховання витривалості та різних форм її прояву;
- виконувати вправи на виховання витривалості та різних форм її прояву і робити їх запис в зошиті в формі плану-конспекту;
- визначати дозування, час і характер відпочинку щодо фізичних вправ на розвиток витривалості.

Необхідне обладнання: ручка, зошит, олівець.

Теоретичні відомості

Витривалість – здатність людини протистояти фізичній втомі у процесі м'язової діяльності, а отже, здатність тривалий час виконувати рухові дії без зниження їх ефективності.

Втома – це тимчасове зниження оперативної працездатності, викликане інтенсивною або тривалою роботою.

Залежно від природи і характеру навантаження можна виділити **4 типи втоми**: розумова, фізична, емоційна, сенсорна.

Розрізняють **3 види фізичної втоми**: локальна, регіональна, тотальна.

Фізична втома має **3 фази**: 1) початкової втоми; 2) компенсованої втоми; 3) декомпенсованої втоми.

Фізична витривалість дозволяє: 1) виконувати значний обсяг рухової діяльності; 2) тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; 3) швидко відновлювати сили після значних навантажень.

Форми прояву витривалості: 1) загальна витривалість; 2) спеціальна витривалість.

Загальна витривалість (аеробна) – здатність людини виконувати тривалу м'язову роботу в зоні помірних фізичних навантажень з оптимальною функціональною активністю основних органів і структур життєзабезпечення.

Вона є передумовою для розвитку спеціальних видів витривалості.

Спеціальна витривалість – це здатність людини до ефективного виконання роботи при подоланні втоми в умовах конкретного специфічного виду діяльності (в спорті, у професійній діяльності тощо).

Види спеціальної витривалості: швидкісна, силова і координаційна витривалість.

Швидкісна витривалість як фізична якість – це здатність людини тривалий час виконувати м'язову роботу з майже граничною і граничною для себе інтенсивністю, долаючи втому.

Силова витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати вправи на силу, долаючи втому.

Наприклад, силова витривалість виявляється при виконанні тривалий час фізичних вправ на зміцнення м'язів спини, пресу, стегон, плечового поясу та ін., тобто виконанні вправ на силу, долаючи втому.

Координаційна витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати вправи на координацію, долаючи втому.

Вікова динаміка розвитку витривалості.

Витривалість, як і інші фізичні якості, має нерівномірний характер природного розвитку. Так, загальна витривалість хлопчиків має високі темпи приросту з 8 до 15 років. Високі темпи приросту витривалості у дівчаток спостерігаються у віці від 10 до 13 років.

Витривалість розвивається тільки у тих випадках, коли долається втома.

При вихованні витривалості на вибір фізичного навантаження впливають такі фактори:

- 1) загальна тривалість вправи;
- 2) інтенсивність вправи або швидкість пересування;
- 3) тривалість інтервалів відпочинку;
- 4) характер відпочинку (активний, пасивний);
- 5) кількість повторень фізичної вправи.

Залежно від параметрів названих компонентів будуть різними не тільки величина, але й якісні особливості відповідних реакцій організму.

Головним завданням у розвитку витривалості є підвищення аеробних та анаеробних можливостей організму.

Підвищення аеробних можливостей організму людини

Завдання щодо підвищення аеробних можливостей організму:

- 1) підвищення максимального рівня споживання кисню; 2) розвиток здібності підтримувати рівень споживання кисню тривалий час; 3) збільшення швидкості дихальних процесів до максимальних величин.

Методи розвитку аеробних можливостей організму: повторної вправи; перемінної вправи; рівномірної вправи; безперервної вправи; ігровий; змагальний.

Вдосконалення аеробних можливостей організму передбачає дотримання таких методичних положень:

- 1) інтенсивність фізичного навантаження – 74-80% від максимальної;
- 2) тривалість окремого фізичного навантаження – 1-1,5 хв.;
- 3) інтервали відпочинку повинні бути такими, щоб наступна робота відбувалася на фоні сприятливих змін в організмі; відпочинок - активний;
- 4) кількість повторень визначається можливістю тих, хто займаються, підтримувати стійкий стан.

Завдання щодо підвищення анаеробних можливостей організму:

- 1) удосконаленню функціональних можливостей фосфокреатинового механізму (алактакої витривалості); 2) удосконаленню гліколітичного механізму (лактатної витривалості).

Вдосконалення функціональних можливостей фосфокреатинового механізму (алактакої витривалості) передбачає дотримання таких методичних положень: інтенсивність близька до граничної; тривалість окремого навантаження – 3-8 с; інтервали відпочинку – 2-3 хв.; відпочинок активний; кількість повторень визначається можливістю тих, хто займаються, виконати великий обсяг роботи без зниження швидкості.

Вдосконалення гліколітичного механізму (лактатної витривалості) передбачає дотримання таких методичних положень: гранична інтенсивність для обраної роботи; тривалість разового навантаження – від 20 с до 2 хв.; інтервали відпочинку обираються з врахуванням гліколітичних процесів; відпочинок пасивний; число повторень вправ не більше як 3-4 рази.

Засобами підвищення анаеробних можливостей організму є переважно вправи циклічного характеру відповідної інтенсивності.

Методи підвищення анаеробних можливостей організму: цілісного проходження дистанції; повторної вправи; перемінної інтервальної вправи на скорочених відрізках.

У зв'язку з тим, що розвиток витривалості найкращим чином відбувається на фоні втоми, важливим є акцентування уваги на вдосконаленні витривалості наприкінці будь-якої роботи, що виконується, заняття чи тренування і використовувати для цього уже добре вивчені вправи.

Допоміжними чинниками у вихованні спеціальної витривалості є: розширення фізіологічних меж стійкості до втоми; розширення психологічних меж опірності до втоми.

Розвитку функціональної економичності сприяє застосування методу безперервної вправи з поступовим підвищенням інтенсивності від помірної до порогової. Розширення психологічних меж сприяє опірності до втоми

Необхідний інвентар для тренувань на витривалість: штанга, гантелі, гирі, фітболи, паралельні та різновисокі бруси, перекладина низька і висока, гімнастична лава, різні м'ячі, в т. ч. і медбольні, гімнастична скакалки та ін.

Фізичні вправи на виховання витривалості:

- 1) чергування бігу в середньому темпі з ходьбою протягом 10 хвилин і більше;
- 2) біг в середньому темпі протягом 10 хвилин і більше;
- 3) чергування бігу підтюпцем з бігом на швидкість протягом 5-10 хвилин і більше;
- 4) силові вправи з гантелями або штангою не менше 1 хв.;
- 5) фізичні вправи на перекладині, паралельних і різновисоких брусах;
- 6) стрибки і підстрибування на гімнастичній скакалці різними способами;
- 7) фізичні вправи з фітболом;
- 8) фізичні вправи з медбольним м'ячем;

- 9) фізичні вправи на лаві;
- 10) гра в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол;
- 11) сучасні, бальні та народні танці та ін.

Важливо чергувати силові та кардіо-навантаження, щоб організм устигав перебудуватися під кожен тип вправ.

При виконанні фізичних вправ на виховання витривалості важливо проводити контроль показників ЧСС, слідкувати за самопочуттям і фізичним навантаженням на колінні суглоби, особливо під час бігу і стрибків на гімнастичній скакалці. Головним правилом у вихованні витривалості є індивідуальний підхід до вибору фізичного навантаження. Особливу увагу при цьому слід звернути на темп виконання кожної конкретної фізичної вправи, її тривалість, а також тривалість фізичних тренувань загалом. Новачкам рекомендується починати з 10-30 хвилин занять, а тренуваним людям займатися по 40-60 хвилин. Підвищення витривалості залежить від систематичності та регулярності зайнять фізичними вправами.

Варіанти збільшення фізичного навантаження, що спрямовані на виховання витривалості при заняттях бігом: бігати через день; збільшувати дистанцію кожного тижня; біг з обважнювачами.

Практична частина

I. Завдання 1: Засвоїти алгоритм дій щодо складання вправ на виховання витривалості і вимоги до їх запису та вивчити конкретизацію завдань практичного заняття 14.

- 1. Алгоритм дій щодо складання вправ на виховання витривалості та вимоги до їх запису.**

Для складання комплексу вправ на виховання витривалості необхідно дотримуватися такого алгоритму дій (порядку дій):

- 1) *кожен студент повинен уважно вивчити завдання практичної частини практичного заняття 14;*
- 2) вивчити теоретико-методичні аспекти виховання сили і форм їх прояву (див. файл «Самостійна робота студента»);
- 3) визначитися, із завданням – вправу на виховання якої саме форми прояву витривалості Ви хочете скласти (розглянути можливі варіанти вправ (різновиди) за завданням);
- 4) створити таблицю для запису вправ на виховання витривалості, що має 4 колонки: 1 – Зміст, 2 – Дозування, 3 – Організаційно-методичні вказівки; 4 – Графічний запис вправ (зошит розташувати як альбомний лист, повернувши його на 90 градусів за годинниковою стрілкою);
- 5) скласти вправу на виховання певної форми прояву витривалості *та записати її згідно вимог скороченого запису і правил запису*, що прийняті в фізичному вихованні, спорті та фізичній терапії;
- 6) спробувати виконати цю фізичну вправу самостійно декілька разів (від 3-4 разів до 6-8 разів);
- 7) розрахувати дозування, наприклад, для слабо підготовлених чоловіків віком 30-35 років (представити дозування, що надає ефект на виховання витривалості або будь-якої форми її прояву). Однак перед цим необхідно уважно вивчити методичні рекомендації до виховання конкретної форми прояву витривалості та конкретних фізичних вправ в СРС 14;
- 8) визначитися з організаційно-методичними вказівками до кожної фізичної вправи (темп виконання, амплітуда руху, вказівка, що передбачає можливу помилку при виконанні відповідних вправ; вказівка, що збільшує ефект від вправи). При цьому варто спиратися на методичні рекомендації до виховання конкретної форми прояву витривалості та конкретних фізичних вправ (див. в СРС 14);

- 9) поряд із цим на полях зошита зробити графічний запис фізичної вправи, стрілочками показуючи напрямок руху із в. п., а пунктиром – основний рух частинами тіла (графічне зображення вправи);
- 10) перевірити кількість вправ на виховання витривалості (їх повинно бути 5) і їх відповідність поставленим на практичному занятті завданням: 1. Алгоритм дій (див. вище) і 2. «Конкретизація завдань практичного заняття 14 щодо складання комплексу з 5 вправ на виховання витривалості»).

2. Конкретизація завдань практичного заняття 13 щодо складання студентом комплексу з 5 вправ на виховання витривалості та форм її прояву

- 1. Вправа № 1 повинна бути циклічного характеру і спрямована на виховання загальної витривалості.**

Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.

- 2. Вправа № 2 повинна бути ациклічного характеру і спрямована на виховання загальної витривалості.**

Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.

- 3. Вправа № 3 повинна бути спрямована на виховання силових витривалості.**

Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.

- 4. Вправа № 4 повинна бути спрямована на виховання швидкісної витривалості.**

Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.

5. Вправа № 5 повинна бути спрямована на виховання координаційної витривалості.

Придумати естафету, практично спробувати її виконати; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.

II. Завдання 2: Заповнити табл. 1: «Комплекс вправ на виховання витривалості».

Таблиця 1.

«КОМПЛЕКС ВПРАВ НА ВИХОВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ».

№ з/п	Зміст	Дозування	Орг-но-методичні вказівки	Графічне зображення вправи
1.	Вправа циклічного характеру на виховання загальної витривалості			
2.	Вправа ациклічного характеру на виховання загальної витривалості			
3.	Вправа на виховання силової витривалості			
4.	Вправа на виховання швидкісної витривалості			
5.	Вправа на виховання координаційної витривалості			

Список рекомендованої літератури

Основна

1. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.
2. Тулайдан В.Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / В.Г. Тулайдан., Ю.Т. Тулайдан. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

Допоміжна

1. Магльований А. В., Кунинець О. Б., Хомишин В. П. та ін. Засоби і методи розвитку фізичних якостей. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». – Львів : ЛНМУ імені Д. Галицького. 2019. 20 с.

Інформаційні ресурси

1. http://uaf.org.ua/images/doc/obgovorennia/Romanchuk_2.pdf.
2. <https://publish.com.ua/domivka/vpravi-na-vitrivalist.html>.