

досягається з допомогою фізичних навантажень, раціонального харчування і повноцінного відпочинку.[2]

Таким чином, фітнес отримав велику популярність завдяки унікальним методикам оздоровлення тіла та лікувальному ефекту, який позитивно впливає на здоров'я людини.

Список використаних джерел:

1.Ментальний фітнес [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://q-wel.com/uk/fitnes/mentalnyj-fitness>.

2.Босенко А.І., Холодов С.А., Коваль О.Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник / А.І. Босенко, С.А. Холодов, О.Г. Коваль; за ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016.-88 с.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ В ТРЕНУВАННІ БІГУНІВ НА ДОВГІ ВІДСТАНІ

В. В. Топал

Херсонська державна морська академія, м. Херсон

Анотація. У статті розглядаються особливості розвитку витривалості для бігунів на довгі відстані. Запропоновані підходи до удосконалення витривалості легкоатлетів підібрані на основі аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду тренерів Херсонського вищого училища фізичної культури.

Ключові слова: витривалість, розвиток, легка атлетика, тренування.
Annotation. The article considers the peculiarities of endurance development for long-distance runners. The proposed approaches to improving the endurance of athletes are selected on the basis of analysis of scientific and methodological literature and practical experience of coaches of the Kherson Higher School of Physical Culture.

Keywords: endurance, development, athletics, training.

Постановка проблеми. Під час навчання в Херсонській державній морській академії здобувачі вищої освіти одержують як теоретичні знання з питань професійно-прикладної фізичної підготовки [5, 6], так і практичні навички виконання фізичних вправ з різних розділів фізичної підготовки [1,2], регулярно відвідують секції з видів спорту [10,11,12] та знати профілактику травматизму [13], уміло користуються в свої практичній діяльності інформаційним забезпеченням тренувального процесу [7,8,9].

Одним із розділів фізичної підготовки є легка атлетика, яка включає в себе біг на середні та довгі дистанції [3,4].

Фізична витривалість має важливе значення для бігунів на довгі відстані бо дозволяє тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності, виконувати значний обсяг роботи, швидко відновлювати сили після перевантажень. Вивчення особливостей розвитку витривалості для легкоатлетів є актуальним.

Виклад основного матеріалу. В процесі розвитку фізичних якостей слід враховувати, що в більшості видів спортивної діяльності повинна проявлятися витривалість при різних станах організму — при високій працездатності функціональних систем, а також під час прогресуючої втоми, навіть в найважчих її проявах. Це необхідно враховувати в процесі спеціальної фізичної підготовки і забезпечити реалізацію такої методики, яка дала б можливість легкоатлету не лише мати досить високі показники розвитку витривалості, але і реалізувати її в умовах прогресуючої втоми. Серед спеціальних видів витривалості є загальна та швидкісна. Швидкісна витривалість має важливе значення для забезпечення ефективності циклічних рухових дій. Не має радикальнішого способу підвищити витривалість організму, аніж систематичне стомлення, внаслідок чого підвищується витривалість. Стомлюючи організм, ми стимулюємо відновлювальні процеси, в наслідок чого підвищується витривалість. Розпочинати вдосконалювати загальну витривалість доцільно з застосуванням методу безперервної стандартизованої вправи. Цей метод дозволяє підвищити рівень МПК, забезпечити швидше розгортання систем енергозабезпечення, привчити бігунів переносити негативні зміни в внутрішньому середовищу організму. Оптимальна тривалість вправи 20 – 30 хв в початківців та кілька годин в спортсменів, що тренуються у видах на витривалість. Але підходити до цієї тривалості безперервного навантаження необхідно поступово. При цьому варто пам'ятати, що більше залежить від інтенсивності, аніж від тривалості навантаження, тому спочатку необхідно досягнути необхідної тривалості безперервного навантаження на нижній межі його інтенсивності (120–130 уд/хв). Розпочинати тренування рекомендується з дозованої ходьби в поєднанні з нешвидким бігом. Поступово перевагу надають бігові та доводять безперервний біг до оптимальної тривалості.

Висновки. Успіх у тренуванні може бути досягнутий лише при оптимальному співвідношенні обсягів різних по спрямованості навантажень. Практичний досвід свідчить про те, що при виконанні цих обсягів значення має послідовність розподілу тренувальних програм, присвячених розвитку

витривалості, швидкості, сили, швидкісно-силових якостей, по днях тижневого циклу. Всі тренувальні методи і засоби необхідно виконувати по етапах підготовки, завдання застосовувати комплексно, доповнюючи один одного.

Список використаних джерел:

1. Гузар В.М. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення здоров'я курсантів. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали IV Всеукр.наук.- практ. конф. Луцьк, 2019, 40-42.

2. Гузар В.М. Стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності курсантів. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2018, 167-169.

3. Топал В.В. Оздоровчий біг у системі самостійних занять для курсантів ВНЗ. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., Переяслав, 2020. Вип.60, С. 236-239.

4. Топал В.В. Методика розвитку витривалості у курсантів в процесі занять легкою атлетикою. *Тенденції та перспективи розвитку науки та освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28 лютого 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 56, С. 356-359.

5. Топал В.В. Актуальні проблеми у вихованні вольових якостей курсантів на заняттях з фізичного виховання. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 114-116

6. Топал В.В. Використання педагогічних інновацій у професійній підготовці студентів. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 184-185.

7. Huzar, V. (1999). About the need for the information support automation of physical culture and sport. *Pedagogical sciences*, 10, 316-322.

8. Huzar V. M. (1999). Some issues of the development of the basis of the method of creating of the automated information system for the provision of physical culture and sports on the basis of computers. *Pedagogical sciences*, 12, 256-260.

9. Huzar V.M. (2001). Requirements for the automated information system of physical education and sports provision. *The development concept of physical education branch and sports in Ukraine*, 2, 23-30.

10. Strikalenko, Ye.A., Huzar, V.M., & Shalar, O.H. (2016). The problem of injuries in Kyokushin karate. *Health, sport, rehabilitation*, 4, 73-77.

11. Stricalenko, Y. A., Shalar, O. G., & Huzar, V. M. (2019). The use of integral exercises in the physical training of aikidist athletes. *Health, sport, rehabilitation*, 5(1), 126-131. <http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.14>

12. Shalar, O.H., Romaniuk, O., & Huzar, V.M. (2017). Physical training of young taekwon-do fighters. *Medyko-biologichni problemy fizychnoi kultury, sportu ta zdorovia liudyny*, 17, 100-104.

13. Strikalenko Ye.A., Huzar V.M., Shalar, O.H. (2016). The problem of injuries in Kyokushin karate. *Health, sport, rehabilitation*, 4, 73-77.

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

В. М. Трифонюк, І. А. Томаєр, С. І. Кульбаба

*Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса
Шевченка*

В структурі національної школи велике місце відводиться фізичному вихованню, в основі якого освітні, оздоровчі та виховні завдання, але не менше значення відіграє сформованість потреби систематично займатися фізичною культурою і спортом.

В наукових працях Е.С. Вільчківського, Л.В. Волкова, О.Д. Дубогай, О.С. Куца, Б.М. Шияна та інших зазначається, що актуальність пошуків оптимальних шляхів залучення підростаючого покоління до систематичних занять фізичною культурою і спортом, в тому числі і до виконання самостійних завдань з фізичного виховання, впливає з основ реформування національної школи, де особливе місце відводиться фізичному розвитку.

Фізична культура і спорт мають стати стійкою життєвою потребою кожної дитини, підлітка та молоді. Але, на жаль, у багатьох учнів ще відсутні мотивація, інтерес і потреба в регулярних і систематичних заняттях фізичною культурою чи спортом. Обов'язок фахівця фізичної культури ще з дитячих років сформувати інтерес свідомого і активного відношення до занять фізичного виховання як основи формування потреби в цих заняттях.

В останні роки сучасна школа все більшу увагу приділяє самостійності учнів, намаганням активізувати навчальний процес і сформувати вміння і навички творчої самостійної праці як в навчальній роботі школи, так і поза нею. І тому організація самостійної роботи учнів потребує інтенсифікації та індивідуалізації не лише навчання як засобу передачі знань, вмінь і навичок,