

handball players // Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol.20(1), Art 8, pp 63-70, 2020 online ISSN: 2247-806X; p-ISSN: 2247-8051; ISSN-L=2247-8051 JPES

19. Pipayeva Natalia, Shalar Oleg, Strykalenko Yevgeniy. (2017) Model characteristics for psychophysiological preparation of rowers // Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku, Budgoszcz: WSG, 172 – 181.

20. Shalar O., Huzar V., Strykalenko Y., Yuskiv S., Homenko Y., Novokshanova A. (2019) Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio // Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol.19(Supplement issue 6), Art 344, pp 2283-2288, 2019 online ISSN: 2247-806X; p-ISSN: 2247-8051; ISSN-L=2247-8051 JPES

УДК 796.42.012.12:656.61

*Віктор Топал  
(Херсон, Україна)*

### МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

*У статті розглядаються особливості розвитку витривалості для курсантів-бігунів на довгі відстані. Запропоновані підходи до удосконалення витривалості легкоатлетів підібрані на основі аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду викладачів Херсонської державної морської академії.*

**Ключові слова:** витривалість, розвиток, тренування, етапи підготовки.

*The article discusses the features of endurance development for long-distance student runners. The proposed approaches to improving endurance of athletes have been selected on the basis of analysis of scientific and methodological literature and practical experience of teachers of the Kherson State Maritime Academy.*

**Keywords:** endurance, development, training, stages of preparation.

**Постановка проблеми.** Характерна особливість фізичної підготовки курсантів Херсонської державної морської академії до майбутньої професійної діяльності полягає в тому, що вона покликана забезпечувати розвиток фізичних здібностей відповідно до загальнодержавних вимог і професійної спрямованості навчання [1,2,4].

Закінчуючи академію, курсанти повинні влитися в загальну масу мореплавців добре підготовленими як теоретично, так і фізично [6,7,8], регулярно займатися фізичними вправами [10,11], постійно відвідувати секції з різних видів спорту [18,19], вміти користуватися інформаційним забезпеченням фізичної культури та спорту [14,15,16,17].

Фізична витривалість має важливе значення для бігунів на довгі відстані, що дозволяє тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності, виконувати значний обсяг роботи, швидко відновлювати сили після перевантажень [13].

Витривалість є зворотною стороною втоми. Більш витривалий є той, хто за рівних умов втомлюється менше або втома настає пізніше. Витривалість як рухова якість легкоатлета – це його здатність долати втоми в процесі рухової діяльності. Фізична витривалість організму курсанта має величезні ресурси, які за певних умов можна реалізувати в різних видах спорту [12], а також і в бігу на середні та довгі дистанції.

**Виклад основного матеріалу.** В процесі розвитку фізичних якостей слід враховувати, що в більшості видів професійної діяльності курсанти повинні проявляти витривалість при різних станах організму – при високій працездатності функціональних систем, а також під час прогресуючої втоми, навіть в найважчих її проявах [9]. Це необхідно враховувати в процесі спеціальної фізичної підготовки і забезпечити реалізацію такої методики, яка дала б

можливість курсантові не лише мати досить високі показники розвитку витривалості, але і реалізувати її в умовах прогресуючої втоми [3,5].

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 максимальної потреби кисню (МПК), забезпечити швидше розгортання систем енергозабезпечення, привчити курсантів 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. 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. Міцно закріпившись на досягнутій необхідній тривалості вправи, поступово підвищують інтенсивність навантаження.

При використанні ігрового методу, навантаження регулюють шляхом зміни тривалості ігрових завдань та перерв для відпочинку, зменшенням або збільшенням розмірів ігрового майданчика, кількістю гравців, зміною їх ігрового амплуа. Сумарна тривалість ігрових завдань складає від 20 – 30 хв до 60 хв при ЧСС від 110 – 120 уд/хв до 160 – 170 уд/хв. Тренування ігровим методом сприяють комплексному вдосконаленню загальної, швидкісної та силової витривалості. Розвитку загальної витривалості доцільно присвячувати окремі заняття. Залежно від мети та індивідуального рівня фізичної підготовленості кількість занять з розвитку загальної витривалості може коливатися від 3 – 4 до 6 – 7 на тиждень. При цьому варто взяти до уваги те, що відновлення після великого навантаження з розвитку загальної витривалості може тривати 2 – 3 доби. Методика розвитку швидкісної витривалості – для вдосконалення застосовують переважно методи комбінованої та змагальної вправи. Застосовують такі режими навантаження: тривалість економічних рухових дій від 10 – 12 сек. до 25 – 30 сек. Окремі вправи та їх серії можуть виконуватися зі стандартною швидкістю або з прискоренням. Розвитку швидкісної витривалості присвячують, зазвичай, окремі заняття. Проте можливе їх вдосконалення в комплексних заняттях при таких поєднаннях: навчання техніки плюс розвиток швидкісної витривалості; швидкісно-силова плюс швидкісна витривалість; вдосконалення координаційних здібностей або гнучкості плюс швидкісна витривалість. Недоцільно в одному занятті розвивати загальну та швидкісну витривалість.

**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.

### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

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., Юськів С.М. Психологічні аспекти фізичного виховання спеціалістів торгового флоту // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28 вересня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 51, С. 248-251.
3. Гузар В.М., Юськів С.М. Процес навчання рухових дій курсантів морських вузів // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 31 жовтня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 52, С. 293-296.
4. Теоретико-методичні засади реалізації компетентнісного підходу в системі ступеневої підготовки фахівців морської галузі (Результати науково-педагогічного експерименту в Херсонській державній морській академії 2014–2018 рр.) : монографія / [Л.В. Авраменко, О.В. Акімов, Н.Г. Александрова та ін.]; за наук. ред. В.В.Чернявського, Л.Б. Куликової, В.Ф. Ходаковського. Херсон : ХДМА, 2019. – 544 с.
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., Саратовський О.В., Круглик М.І. Оптимальний руховий режим і фізіологічні основи навчання в спорті // Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., Херсон, 2019, 195-200.
7. 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.
8. Хоменко В.В., Свирида В.С. Мотиви до занять з фізичного виховання курсантів іноземців // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 28 вересня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 269-272.
9. Хоменко В.В., Свирида В.С. Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки у системі фізичного виховання курсантів // Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 177-178.
10. Юськів С.М. Стан фізичної підготовленості курсантів-першокурсників // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Луцьк, 2019. С.144-146.
11. Юськів С.М. Зміст навчально-методичного забезпечення кафедри фізичного виховання // Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 226-228.
12. Юськів С.М. Удосконалення психофізіологічної готовності морських фахівців до професійної діяльності засобами фізичного виховання // Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019, 221-224.
13. Шалар О. Г., Свирида В.С. Методичні умови розвитку витривалості підлітків в процесі проведення уроків з кросової підготовки // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 130-132.
14. Huzar, V. N., (2001). The use of computer technology in the field of physical culture and sport // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 8, 10-17.
15. 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.

16. 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.

17. Huzar V. N., (2001). Psychological and pedagogical peculiarities of computerization of the field of physical culture and sports // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 7, 7-13.

18. Huzar V. M., Savchenko-Marushchak M.S., Shalar O. H. (2016). Influence of physical preparedness on the character of the young karateists' personality // Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.H. Shevchenko, 139, I, 45-48.

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

УДК 796.05:796.6:796.08

Людмила Удачина  
(Маріуполь, Україна)

### СПОРТИВНЕ ХОБІ НА ВСЕ ЖИТТЯ

*Проблема збереження і зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту споконвічна. Малорухливий спосіб життя, нервово-психічні й емоційні напруження, шкідливі звички, порушення режиму харчування – головні причини захворювань підростаючого покоління.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, велоспорт, фітнес, айкідо, шкідливі звички, корисна їжа, комфортні психологічні умови.

*The problem of preserving and promoting health through the means of physical culture and sports is an ongoing one. The sedentary lifestyle, neuro-psyhic and emotional stresses, bad habits, eating disorders are the main causes of diseases of the younger generation.*

**Key words:** healthy lifestyle, cycling, fitness, aikido, bad habits, healthy food, comfortable psychological conditions.

Підліток, який йде по вулиці з пляшкою пива або сигаретою в руках, картина, яка зараз мало кого здивує. А наслідки нездорового способу життя підлітків та молоді дають про себе знати вже сьогодні.

Поширення різних захворювань, зокрема, хвороб органів дихання, низька рухова активність, нераціональний розподіл вільного часу, тривале сидіння за комп'ютером і телевізором, активне використання мобільних телефонів, загрозливе поширення шкідливих звичок (алкоголізм, тютюнопаління, проституція, наркоманія, раннє статеве життя), незбалансоване харчування призводить до зниження працездатності, погіршення зору, пам'яті, апатії, дисгармонії із зовнішнім світом і самим собою [1].

Життєвий досвід показує, що засоби фізичної культури і спорту сприяють комплексному вирішенню проблеми підвищення рівня здоров'я населення, виховання та освіти підростаючого покоління, формуванню позитивного морально-психологічного клімату в суспільстві. Фізична культура і спорт, як превентивний засіб підтримки і зміцнення здоров'я, в силах забезпечувати профілактику не лише різних захворювань і шкідливих звичок, але й адаптивної поведінки молоді.

У підсумку нездоровий спосіб життя, який веде значна частина молодого покоління, впливає на зростання показників смертності серед молоді, особливо у віці 15-19 років. При цьому слід зазначити, що більшість підлітків добровільно розстається з життям [1].

Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це відповідні форми і