

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Шевченко Юрій Георгійович

Здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти Університет Ушинського (м. Одеса, Україна)

Ковальова Тетяна Михайлівна

викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних
дисциплін Університет Ушинського (м. Одеса, Україна)

Хом'якова Олена Юріївна

керівник клубу зі спортивних бальних танців
МГО ТК «Danc life» (м. Одеса, Україна) Dance life

В умовах інтенсивного розвитку суспільства відомо, що основою профілактики багатьох захворювань – є фізична активність. Учені у всі часи стверджували, що життя вимагає руху. Відомий американський кардіолог Поль Уайт зазначав, що: «Якби наше покоління використовувало свій розум і ноги, а будильник і шлунок менше, то в нас було б менше випадків коронарної хвороби», оскільки організм людини розвивається в постійному русі. Сама природа розпорядилася так, що людині необхідно розвивати свої фізичні здібності [1; 2].

Мета роботи полягала у розробці пропозицій з розвитку кардіореспіраторної витривалості у школярів старшого шкільного віку під час занять оздоровчим фізичними вихованням.

Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб, це визначений рівень фізичної тренуваності, підготовленості, функціонального стану організму, що є фізіологічною основою фізичного і психічного благополуччя. Виходячи з концепції фізичного (соматичного) здоров'я, основним його критерієм варто вважати енергопотенціал біосистеми, оскільки життєдіяльність будь-якого живого організму залежить від можливості споживання енергії з навколишнього середовища, її акумуляції і мобілізації для забезпечення фізіологічних функцій [3].

У результаті проведених досліджень, встановлено, що у залежності від специфіки видів діяльності розрізняють кілька типів утомлення: розумове, сенсорне, емоційне, фізичне. Для сфери фізичного виховання має значення переважно фізична втома, викликана м'язовою діяльністю. Виявлено, що після тренування на витривалість зменшується концентрація молочної кислоти у крові і зменшується її утворення при постійному темпі роботи із субмаксимальним фізичним навантаженням.

Результати дослідження виявили, що для розвитку фізичної якості витривалості повинні суворо дотримуватися визначені принципи: принцип

понаднавантаження, принцип специфічності, поступового збільшення навантаження, проведення періодичного тестування.

Одним з основних критеріїв витривалості є час, протягом якого людина здатна підтримувати задану інтенсивність діяльності. Користуючись цим критерієм, витривалість прийнято вимірювати прямим і непрямим способами. У наших дослідженнях при прямому способі випробуванні дівчинці пропонувалося виконувати завдання і визначати граничний час роботи з даною інтенсивністю.

Витривалість розвивається лише в тих випадках, коли в процесі занять переборюється утомлення визначеного ступеня. При цьому організм адаптується до функціональних зрушень, що зовні виражається в поліпшенні витривалості. Величина і спрямованість пристосувальних змін відповідають ступеневі і характерові реакцій, викликаних навантаженнями.

При вихованні витривалості за допомогою циклічних і ряду інших вправ навантаження відносно повинно визначатися наступними п'ятьма факторами: абсолютною інтенсивністю вправи; тривалістю вправи; тривалістю інтервалів відпочинку; характеру відпочинку (активний або пасивний і форми активного відпочинку); число повторень вправи. У залежності від сполучення цих факторів будуть різні не тільки за величиною, але і за якістю відповідні реакції організму.

Список літератури

1. Кабанов А. Н. Сила и выносливость наших мышц. К.: Здоровье, 1991. 34 с.
2. Летунов С. П. Материалы к обоснованию теории развития выносливости. // Мотылянская Р. Е. Теория и практика. 1991. №1. С. 28 – 34.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. 272 с.