



Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування


Кафедра фізичного виховання

09-02-02

Методичні рекомендації
з дисципліни «Фізичне виховання»
розділ: «Практична підготовка.
Розвиток витривалості студентів»
для студентів денної форми навчання груп
загальної фізичної підготовки та збірної
команди з легкої атлетики

Рекомендовано науково –
методичною радою НУВГП
Протокол № від 2014 р.

Рівне 2014




Методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» розділ: «Практична підготовка. Розвиток витривалості студентів» для студентів денної форми навчання груп загальної фізичної підготовки та збірної команди з легкої атлетики/ Шельчук Н.О., Кундельський В.П. - Рівне: НУВГП 2014 - 46с.

Упорядники:

Шельчук Н.О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання НУВГП.

Кундельський В.П., старший викладач кафедри фізичного виховання НУВГП;



Відповідальний за випуск: Б.Д. Зубрицький, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання.

© Кундельський В.П., Шельчук Н.О., 2014
© Національний університет водного господарства та природокористування, 2014

ЗМІСТ

Передмова.....	4
1. Загальна характеристика витривалості.....	5
2. Фізіолого-біохімічна оцінка витривалості.....	6
3. Визначення рівня фізичної готовності.....	9
4. Самоконтроль.....	12
5. Частота серцевих скорочень.....	13
6. Принципи тренування.....	15
7. Засоби і методи розвитку витривалості.....	16
8. Побудова тренувальних занять.....	17
9. Планування тренувального процесу.....	20
9.1. Тренування у підготовчий період.....	21
9.2. Орієнтовний план тренування жінок.....	21
9.2.1. Передуючий етап підготовчого періоду.....	21
9.2.2. Перший розвиваючий етап підготовчого періоду.....	24
9.2.3. Другий розвиваючий етап підготовчого періоду.....	26
9.2.4. Період змагань.....	27
9.3. Орієнтовний план тренування чоловіків.....	28
9.3.1. Втягуючий етап підготовчого періоду.....	28
9.3.2. Перший розвиваючий етап підготовчого періоду.....	30
9.3.3. Другий розвиваючий етап підготовчого періоду.....	31
10. Передстартова розминка.....	33
11. Техніка та графік бігу.....	34
12. Методи психологічної підготовки.....	36
12.1. Передстартова лихоманка, боротьба з нею.....	37
12.2. Оптимізація психофізичного стану бігуна.....	39
12.3. Вправи для досягнення релаксаційного стану.....	41
Післямова.....	44
Література.....	45



ПЕРЕДМОВА

Витривалість є однією з найважливіших фізичних якостей людини. Недостатній її розвиток може стати причиною негативних змін в організмі, захворювання і, насамперед, таких життєво важливих систем, як нервова, серцево-судинна, дихальна тощо. Як наслідок, знижуються захисні функції організму, фізична та розумова працездатність людини, її активність у суспільно-громадському житті.

Досвід показує, що рівень витривалості студентів університету є однією з найслабкіших ланок їх фізичного розвитку. А поєднання несприятливих соціально-економічних, екологічних умов, згубні звички та нездатність проявляти вольове зусилля є причиною щорічного зростання захворюваності студентів, збільшення наповнюваності спеціального медичного відділення.

Державні тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості населення України, орієнтовані на позиції вимог світових стандартів, передбачають необхідний рівень розвитку витривалості студентів вищих навчальних закладів, зокрема в бігові на середні дистанції (1500 м для чоловіків та 800 м для жінок). Зважаючи на ту обставину, що рівень витривалості майже не залежить від успадкованих якостей, а формується з таких чинників, як об'єм рухової активності, спосіб життя, раціональне харчування, то зрозумілими є необхідність та певна направленість систематичних зусиль, тренування.

Обов'язкові заняття фізичною культурою, передбачені розкладом занять, не здатні забезпечити того об'єму рухової активності, який був би достатнім для підтримання здоров'я та значного розвитку фізичних якостей. А тому залишаються актуальними питання про необхідність самостійних занять, їх організацію та проведення, ефективне використання засобів та методів тренування, їх успішне поєднання з навчанням в університеті.

Перспективне планування самостійних занять фізичними

вправами повинне передбачати поступове підвищення навантаження як за обсягом, так і за інтенсивністю, коли загальний обсяг фізичного навантаження не тільки збільшується, а й зменшується за рахунок підвищення інтенсивності вправ, скорочення часу відпочинку між виконуваними вправами, збільшення їх кількості.

Методичні рекомендації мають за мету сприяти студентам вищого навчального закладу, які займаються у підготовчих відділеннях із легкої атлетики та у збірній команді, їх самостійній підготовці до успішної здачі тестів з бігу на витривалість, формувати потребу в систематичних заняттях, вести здоровий спосіб життя, контролювати та аналізувати тренувальний процес.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИТРИВАЛОСТІ

Під витривалістю розуміють фізичну здатність людини до ефективного виконання вправи, шляхом подолання втоми, яка розвивається під час навантажень. Чим більше розвинена здатність до подолання втоми, тим менше втомлюється організм під час тривалого виконання фізичної роботи. Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму людини та його відповідністю вимогам певного виду спорту, ефективністю техніки та тактики, психічними можливостями, які забезпечують не тільки високий рівень м'язової активності у тренувальній і змагальній діяльності, але й віддалення та протидію процесу розвитку втоми тощо.

Залежно від виду м'язової діяльності види витривалості класифікують за певними ознаками. Це витривалість загальна та спеціальна, тренувальна та змагальна, локальна, регіональна і глобальна, аеробна і анаеробна, м'язова і вегетативна, сенсорна, емоційна, статистична і динамічна, швидкісна і силова.

Специфіка розвитку витривалості у певному виді діяльності, виді спорту повинна виходити із аналізу факторів, які обмежені рівнем виявлення цієї якості в змагальній діяльності.

Загальна витривалість - здатність людини до

ефективного та тривалого виконання роботи помірної потужності (аеробний характер), в якій бере участь значна частина м'язового апарату.

Спеціальна витривалість - здатність людини до ефективного виконання роботи і подолання втоми в умовах змагальної діяльності в певному виді спорту.

У спортивній практиці біг на 1500 м і 800 м класифікують, як біг на середні дистанції. Отже, нам потрібно розвивати спеціальну витривалість та якості, які сприятимуть успішному подоланню саме таких відстаней.

Щоб порівняти рівень складності цього нормативу, наведемо приклад бігуна-другорозрядника, який біжить марафонську дистанцію (42 км 195 м), долаючи кожні 3 км не більше, ніж за 12.00 хв; а жінки цієї ж підготовки кожні 2 км - не більше, ніж за 10.00 хв.

Кращі стаєри світу - чоловіки - в бігу на 1500 м показують результат у межах від 3.32.00 хв. до 3.37.00 хв., а жінки, відповідно, на 800 м – від 1.55.00 до 2.00.00 хв.

Отже, біг на витривалість не межа зусиль людини, а цілком доступні, фізіологічно виправдані вимоги до організму молодшої людини студентського віку.

2. ФІЗІОЛОГО-БІОХІМІЧНА ОЦІНКА ВИТРИВАЛОСТІ

Витривалість людини визначається багатьма чинниками. На результат її вираження впливають зовнішні та внутрішні фактори. До зовнішніх факторів можна віднести такі: кліматичні, географічні, соціологічні, психологічні умови та інше. До внутрішніх - стан центральної нервової системи, дихальної, серцево-судинної та інших, а також їх біологічного складу. Слід зауважити, що навіть при високому рівні наведених факторів, спортсмен може не продемонструвати високих досягнень, якщо у нього недостатня тактична, технічна та вольова підготовка. Все це вказує на те, що витривалість варто розглядати як якість інтегральну у співвідношенні з досягненням високого результату в

бігові на довгу дистанцію.

Будь-яка діяльність людини пов'язана із втратою енергії. Безпосереднім джерелом енергії при м'язовому скороченні є розпад адинозинтрифосфорної кислоти (далі – АТФ) – сполуки, дуже багатой енергією. Вміст АТФ у клітинах нашого тіла відносно невеликий, але досить постійний. Запаси АТФ, які витрачаються, повинні негайно відновитися, тому що м'язи втратять здатність скорочуватися. Відновлення (ресинтез) АТФ відбувається за рахунок хімічних реакцій:

- а) дихальних, або аеробних, відбуваються за участі кисню;
- б) анаеробних, відбуваються без участі кисню.

Максимальний об'єм кисню, який здатна спожити людина за хвилину, характеризує її аеробну працездатність (далі – аеробні можливості). Найбільшого рівня максимального споживання кисню (далі – МСК) людина може досягти під час роботи, яка триває не менше трьох хвилин. У людей, які не займаються спортом, МСК не перевищує 2-3,5 л/хв. У спортсменів циклічних видів вона досягає 6-6,5 л/хв.

Практика свідчить, що стійкість організму до цілого ряду факторів – від гіпоксії та втрати крові до проникаючої радіації – залежить від показників МСК.

У даний час міжнародним еталоном аеробної продуктивності (фізичної аеробної продуктивності) вважають рівень максимального споживання кисню. Використання цього показника дає змогу об'єктивно оцінити фізичний стан як здорових, так і хворих людей.

Проте і досі оцінювання МСК у медичній практиці пов'язане з певними труднощами. Це пояснюється тим, що прямий метод (спірометрія) потребує використання відносно дорогої апаратури, він тривалий за часом обстеження, крім того, небезпечний для обстежуваного, бо потребує максимального навантаження. Але існує інший метод, і він більш простий. Справа в тому, що між максимальними аеробними можливостями людини та результатами тренування її загальної витривалості існує пряма

залежність.

Отож, за часом подолання дистанції (1500 м для чоловіків і 800 м для жінок) можна визначити функціональну аеробну здатність, тобто деякою мірою визначити рівень здоров'я людини. Подібний підхід і досвід численних досліджень дали змогу сформулювати поняття "безпечний рівень здоров'я", який характеризується наступним МСК: 20 мл/кг/хв для чоловіків і 17 мл/кг/хв для жінок, що відповідає часу подолання дистанції 1500 м за 4.11.0 хв. для чоловіків і 800 м за 2.25.00-2.30.0 хв. для жінок. У тих, хто в "безпечній зоні здоров'я", відзначається високий коронарний, респіраторний і гармонійний резерв, відсутні фактори ризику щодо захворювань. Якщо рівень нижче зазначеного, виникають фактори ризику і можливість розвитку хронічного соматичного захворювання.

Анаеробні процеси призводять до накопичення в організмі продуктів неповного розпаду. Ці продукти виводяться не тільки під час роботи, але й у період відпочинку після неї, що спричиняє підвищене, в порівнянні зі спокоєм, споживання кисню. Цей надлишок кисню одержав назву "кисневий борг" і слугує мірою анаеробної реакції.

Аеробні та анаеробні можливості повністю характеризують функціональні можливості енергетичного обміну певної людини.

Аеробні можливості визначаються сукупністю властивостей організму, які забезпечують доступ кисню та його утилізацію в тканинах. До таких властивостей відносять працездатність систем зовнішнього дихання (хвилинний об'єм дихання, максимальна легенева вентиляція, життєва ємкість легенів (далі – ЖЄЛ)); кровообігу (хвилинний та ударний об'єм, частота серцевих скорочень (далі – ЧСС), швидкість кровообігу, системи крові (склад гемоглобіну), тканинної утилізації кисню, що залежить від рівня тканинного дихання, а також від узгодженості усіх цих систем.

Анаеробні можливості залежать від здатності використовувати енергію в безкисневих умовах (потужність

відповідних ферментних систем, запас енергетичних речовин у тканинах), здатність до компенсації зрушень у внутрішньому середовищі організму (буферна ємність крові) та рівня тканинної адаптації до умов гіпоксії. Анаеробні процеси включають, принаймні, два типи реакцій.

Перша з них – креатинфосфокіназна – пов'язана із розщепленням креатинфосфату (далі – КрФ), фосфатні угруповання, з якого переносяться на аденозинтрифосфорну кислоту (далі – АДФ), ресинтезуючи її в аденозинтрифосфорну (далі – АТФ).

Друга – гліколіз – пов'язана з ферментативним розщепленням вуглеводів до молочної кислоти. Частота енергії, яка при цьому виділяється, використовується на відновлення запасів АТФ.

Креатинфосфокіназна реакція досягає максимуму вже на 2-3 секунді роботи. Оскільки запаси КрФ в клітині не великі, ця реакція швидко знижується. Гліколіз розвивається дещо повільніше. Максимальна його інтенсивність спостерігається на 1-2 хвилині роботи. Енергії глікотичного процесу може вистачити на декілька хвилин напруженої діяльності.

Дихальні процеси при цьому розвиваються повністю лише до 3-5 хвилини роботи. Це пояснюється тим, що в роботах різної тривалості різне співвідношення анаеробних та дихальних процесів енергетичного обміну. Чим довша дистанція, тим важливішу роль відіграють анаеробні процеси. І, навпаки, із зменшенням дистанції зростає роль спочатку глікотичного, а потім і креатинфосфатного механізмів.

3. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ

Фізична готовність – це здатність людини до фізичного навантаження. Фізичну готовність звичайно поділяють на 4-5 рівнів. Визначення вихідного рівня фізичної підготовленості (далі – РФП) має важливе значення при плануванні рухового режиму, аналізі, складанні програм тренувань, а також при оцінюванні

ефективності дії тренувальних занять на організм. РФП, деякою мірою, є показником здоров'я людини і визначається багатьма способами: із використанням тесту PWC – 170; вимірюванням відносного показника максимального споживання кисню (далі – МСК); визначення рівня за допомогою ортостатичної проби та різноманітних бігових тестів. Вище ми уже наводили вимоги державних тестів з бігу на витривалість. Вони поділяють РФП на 5 рівнів і є головним індикатором при складанні програми тренування та контролю її ефективності.

Один з інформативних тестів, що свідчить про резерви організму, розробив американський фахівець із фізичної підготовки, доктор Кеннет Купер. Як варіант – 12-хвилинний біг – передбачає подолання будь-яким шляхом (бігом чи кроком), відповідно до фізичного стану, максимально можливої відстані на рівній місцевості за 12 хв. Результати тесту максимально відповідають величині МСК (при згорянні 1 л кисню виділяється 5 кілокалорій). Оцінка тесту наведена в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Оцінювання рівня фізичної підготовленості за біговим тестом К. Купера.

Рівень фізичного стану (люди до 30 років)	Подолання відстані, км за 12		Споживання кисню, мл/кг/хв
	Чоловіки	Жінки	
Дуже поганий	Менше 1,6	Менше 1,5	Менше 25,0
Поганий	1,6-1,9	1,5-1,84	25,0 - 33,7
Задовільний	2,0-2,4	1,85-2,15	33,8 - 42,5
Добрий	2,5-2,7	2,16-2,64	42,6-51,6
Відмінний	2,8 і більше	2,65 і більше	52,6 і більше

Отже, розпочинаючи самостійні тренування з бігу на середні дистанції, потрібно визначити вихідний рівень фізичної підготовленості (за тестом). Не слід це робити під час хвороби або одразу після одужання. Якщо у Вас обмежений руховий режим,

незначні фізичні зусилля, неактивний (у фізичному плані) спосіб життя, потрібно підготуватися до тестування. Проведіть 5-6 занять (з інтервалом у день-два), в які включіть прискорену ходьбу, повільний біг до 5-10 хв., загальні вправи розвивального характеру. Цим ви дещо підготуєте організм та зможете розподілити сили на дистанції.

Для бігу оберіть рівну місцевість, яка розміщена подалі від загазованих вулиць, бажано там, де будете постійно тренуватись. Студентам, які проживають у гуртожитку, ми рекомендуємо університетський стадіон, довжина доріжки якого складає 400 метрів (1 км – 2,5 кола). Для тестування і подальшого тренування потрібно мати спортивне взуття, бажано кросівки, одяг, який би не сковував рухів та відповідав порі року, а також годинник із секундною стрілкою або електронний секундомір, не варто користуватись механічним, бо він буде струшуватись під час бігу і не дасть об'єктивних результатів.

Після визначення РФП за біговим тестом (для чоловіків – 1500 м, для жінок – 800 м), необхідно виконати ряд замірів, які будуть у подальшому свідчити про ефективність тренувального процесу. Заміряйте свої антропометричні дані – масу тіла, зріст, обхват грудної клітки в спокійному стані, обхват талії, шиї, стегна (під сідницями), голіжки; заміряйте рівень артеріального тиску (заміри можна провести в університетському медичному пункті) та виконайте ортостатичну пробу. Вона виконується так: вранці, одразу після сну, лежачи у ліжку, заміряйте ЧСС за одну хвилину. Потім повільно встаньте і в такому положенні постійте хвилину, після чого знову заміряйте частоту пульсу упродовж 60 секунд. Різниця показників має наступну класифікацію: до 12 ударів – відмінно; до 16 – добре; до 20 – задовільно; більше 20 – погано. Ортостатичну пробу рекомендуємо проводити щоранку. Різниця показників ЧСС вказуватиме на стан центральної нервової системи (далі – ЦНС), рівень відновлення організму та його реакцію на попереднє навантаження.



4. САМОКОНТРОЛЬ

У процесі самостійних занять дуже важливий самоконтроль за станом організму. Не маючи досвіду тренувань, новачки дуже часто переоцінюють свої можливості, прагнучи швидше досягти високих результатів у бігові. Без попередньої підготовки та відповідного рівня підготовленості вони виконують непомірні фізичні навантаження, а намічений план тренувань стає для них самоціллю: будь-якими зусиллями його виконати, не звертаючи уваги на больові відчуття, недомагання та інші ознаки перевтоми. Це призводить до виснаження організму, загострення хронічних хвороб, апатії. В результаті вони розчаровуються у своїх здібностях та припиняють заняття.

Потрібно пам'ятати, що процес фізичного розвитку тривалий і передбачає не тільки виконання навантаження, але й періоди відпочинку, відновлення. І щоб процес відновлення відбувався успішно, необхідно постійно вести спостереження та своєчасно вносити корективи. Для цього слід завести щоденник спостережень. Записи робляться у довільній формі, наприклад:

- дата тренувань;
- короткий зміст тренування (обсяг, тривалість, інтенсивність, а також фізичну діяльність, не пов'язану із тренуванням);
- сон (тривалість, його характер);
- апетит (відмінний, добрий, поганий);
- самопочуття (відмінне, добре, погане; наявність больових відчуттів, їх характер та інше);
- примітки (у цю графу заносять результати тестування, змагань, а також результати щоденних замірів ЧСС (ортостатична проба), антропометричні дані, інші спостереження).

Здійснюючи самоконтроль, можна коректувати тренувальний процес, одночасно вивчаючи свій організм, його можливості та особливості. Про позитивні результати цього процесу, тобто наявність факторів розвитку витривалості, будуть свідчити добре та відмінне самопочуття, сон, апетит, повільне

зниження маси тіла, зниження ЧСС у спокої (норма 60-70 уд/хв, у жінок дещо більше; у спортсменів-бігунів на витривалість ЧСС біля 40-45 уд/хв), зниження артеріального тиску (норма – 110-120/70-80 мм.рт.ст.; у спортсменів – 100-110/60-70 мм. рт. ст.) і, звичайно, покращення часу подолання дистанції.

5. ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ (ЧСС)

У процесі тренування найбільш інформативним та доступним методом контролю за станом серцево-судинної системи, величиною та інтенсивністю навантаження, а також відновленням є підрахунок частоти серцевих скорочень. Для її визначення використовують пальпаторний метод, суть якого полягає у визначенні пульсації поверхнево розташованих артерій шляхом легкого притискування їх до кісток, що знаходяться під артеріями, і підрахунку пульсових хвиль, які проходять через ці артерії.

Пульс підраховують на ділянці проекції променевої, сонної та скроневої артерій, а також під лівою грудиною, в місці розташування серця.

На ділянці проекції променевої артерії пульс нащупують трьома пальцями (другим, третім та четвертим) на лівій або правій руці шляхом натискування.

При підрахунку пульсу на ділянці проекції сонної артерії, остання притискується трьома пальцями (другим, третім та четвертим) з одного боку та великим пальцем – з другого – до шийних хребців під нижньою щелепою. Для визначення пульсації скроневої артерії, остання притискується трьома пальцями (другим, третім та четвертим) до однойменної кістки.

У ділянці серця пульс підраховується шляхом прикладання лівої або правої долоні під ліву грудину. Останній спосіб найбільш придатний під час виконання роботи та одразу після її завершення. У цьому режимі серце працює із значною потужністю, а тому чітко відчуються його скорочення (поштовхи). У стані спокою та помірного навантаження слід користуватись першими способами.



Пульс звичайно підраховують за 10 секунд, а потім шляхом множення на 6 одержують кількість скорочень за одну хвилину.

Залежно від інтенсивності бігу, його поділяють на наступні режими енергозабезпечення: 1) аеробний, 2) змішаний, 3) анаеробний. За ЧСС орієнтовно визначають інтенсивність бігу та режим енергозабезпечення. При ЧСС до 170 уд/хв біг проводиться з помірною інтенсивністю, а режим енергозабезпечення аеробний. При ЧСС від 170 до 190 уд/хв біг виконується з великою інтенсивністю, а режим енергозабезпечення змішаний (аеробно-анаеробний). При ЧСС більше 190 уд/хв біг виконується із субмаксимальною або максимальною інтенсивністю. Режим енергозабезпечення при цьому змішаний, але з перевагою анаеробного.

Біг помірної інтенсивності (в аеробному режимі енергозабезпечення) поділяють на три зони:

Зона I — відновлення; ЧСС під час бігу збільшується до 130 уд/хв. Робота в такому режимі покращує капіляризацію голімки та стегна, але майже не сприяє тренуючому впливу серця. Споживання кисню менше 50% від максимального споживання кисню (табл. 5.1).

Зона II - підтримуюча; ЧСС складає 130-150 уд/хв. Тренування у цій зоні викликають характерні біохімічні, морфологічні та функціональні зміни в організмі. Споживання кисню - 50-60% від МСК.

Зона III- розвиваюча; ЧСС складає 150-170 уд/хв. При цьому режимі роботи в організмі відбуваються виражені біохімічні, морфологічні та функціональні зміни. Споживання кисню - 60-80 % від МСК.

Таблиця 5.1

Залежність споживання кисню від ЧСС

ЧСС за 1 хв	Максимальне споживання кисню,
110-130	40-45
130-150	50-55
150-170	60-65

170-180	75-80
180-190	85-90
190-210	90-100

Залежність витрачання енергії під час фізичного навантаження від ЧСС наведена у табл. 5.2.

Таблиця 5.2

Залежність витрачання енергії від ЧСС

ЧСС за 1 хв	Витрачання енергії, кДж/хв
80	10,5 (2,5)
80-100	10,5-21,0(2,5-5,0)
100-120	21,0-31,5(5,0-7,5)
120-140	31,5-42,0(7,5-10,0)
140-160	42,0-42,5 (10,0-12,5)
160-180	52,5-63,0(12,5-15,0)

6. ПРИНЦИПИ ТРЕНУВАННЯ

Тренуючись самостійно, потрібно дотримуватись певних принципів тренування. Найголовнішими з них є:

1. *Свідомість*. Ви повинні чітко уявляти, що робите і для чого. Ціль, мета визначають засоби. Якщо Ви вирішили покращити витривалість, тоді налаштуйтеся на тривалий процес. Тут не можна перемогти раз і назавжди. Потрібно постійно себе перемагати.

2. *Систематичність*. Тренуватися потрібно постійно, систематично, не менше трьох разів на тиждень. Дворазові заняття будуть лише сприяти підтриманню рівня витривалості за умови великих обсягів навантаження та інтенсивності. А це у початківця може призвести до перенапруження серцевого м'язу, травмування опорно-рухового апарату та інших захворювань. Тому початківцям, чий рівень фізичної підготовленості поганий, потрібно тренуватись частіше, але з меншим навантаженням.



3. *Поступовість*. Передбачає постійне поступове збільшення обсягу навантаження. Спочатку збільшується обсяг навантаження (кількість набіганих кілометрів, загальнорозвиваючих та спеціальних вправ), а лише потім поступово зростає інтенсивність. Не слід одночасно збільшувати обсяг та інтенсивність навантаження.

4. *Послідовність*. Передбачає певну послідовність використання засобів тренувань. Від використання загально розвиваючих вправ до спеціальних, від аеробних режимів тренування до змішаних, від звичайних занять до участі в змаганнях, прикидках, тестуванні.

7. ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ

Головними у розвитку витривалості є засоби бігової та спеціальної силової підготовки. Для розвитку аеробних можливостей організму бігунів-початківців використовують такі бігові засоби.

1. *Рівномірний біг*. Проводиться на ЧСС 120-140 уд/хв. Даний засіб інтенсивності відноситься до відновлювальної зони навантажень. Триває від 15 до 30 хв.

2. *Рівномірний, тривалий біг* на місцевості. ЧСС у процесі бігу в межах 150-170 уд/хв. Відноситься до розвиваючої зони навантажень і триває від 30 до 70 хв.

3. *Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг*. Проводиться, головним чином, на рівній місцевості. ЧСС під час бігу досягає 180 уд/хв. Тривалість 15-30 хв.

4. *Повторний біг*. Проводиться на довгих відрізках дистанції (500-1000 м) на рівній місцевості, стадіоні. При цьому пробігання відрізка з підвищеною швидкістю (ЧСС досягає 170-180 уд/хв) чергується з подолання такого самого відрізка з меншою швидкістю (ЧСС біля 150 уд/хв). Загальна дистанція бігу (відносно швидкого і повільного) на тренувальному занятті може досягати 5 км.

5. *Інтервальний біг* на відрізках дистанції 200-400 м зі

швидкістю біля 80% від максимальної на конкретному відрізку. ЧСС у процесі роботи досягає 180 уд/хв. Тривалість пауз відпочинку визначається часом, необхідним для відновлення ЧСС до 120-126 уд/хв. Обсяг швидкого бігу на тренувальному занятті наближається до довжини основної дистанції (1500 м - чоловіки та 800 м - жінки).

Із засобів спеціальної силової підготовки використовують:

1. Спринтерський біг з максимальною швидкістю на відрізках 30-50 м, який виконується на доріжці та в ускладнених умовах (біг вгору і під гору, по піску, воді, снігу тощо).

2. Спринтерський біг зі швидкістю, яка становить 90% від максимальної на відрізках 60-100 м.

3. Різноманітні стрибкові вправи на двох та одній нозі з максимальною інтенсивністю.

4. Спеціальні силові вправи із обтяженнями тощо.

8. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Як відомо, тренувальне заняття є основною структурною одиницею цілісного тренувального процесу. Заняття одне від одного може відрізнятися як за величиною навантаження, так і за напрямком. Чим більше навантаження, тим більша втома бігуна і зрушення його функціональних систем, які беруть участь в забезпеченні роботи. Величина навантаження може визначатися і за характером відновлювальних процесів: після незначних навантажень вона проходить впродовж десятків хвилин або декількох годин, а великі навантаження викликають зрушення, які потребують тривалішого періоду відновлення – до 2-3 днів. Навантаження умовно можна розділити на малі, середні, значні, великі й максимальні.

1. Малі навантаження лише активізують діяльність різних функціональних систем. Обсяг роботи в цьому випадку в занятті може викликатися в межах 20-30% від об'єму роботи до явної втоми.

2. Обсяг роботи в занятті з середніми навантаженнями звичайно складає 0-50% від величини роботи, виконаної до настання явної втоми.

3. Значні навантаження характеризуються більшим обсягом роботи в умовах стійкого стану організму бігуна і супроводжується зниженням працездатності. Завершується така робота тоді, коли з'являються стійкі ознаки компенсованої втоми. Обсяг роботи в занятті з використанням значних навантажень може складати 70% від величини, виконаної до настання явної втоми.

4. Велике навантаження супроводжується зниженням працездатності, яка вказує на настання втоми. Зовнішнім критерієм такого навантаження є неможливість бігуна продовжувати виконувати задану йому роботу. В процесі заняття втома настає поступово. Коли вона переходить межу компенсованої втоми, знижується працездатність. Момент закінчення роботи в кожному окремому випадку повинен визначатися залежно від напрямку заняття і підготовки бігуна. При цьому потрібно, по-перше, забезпечити виконання істотного обсягу роботи, по-друге, тривалість роботи, виконаної в стані явної втоми не повинна негативно впливати на техніку бігу і психологічний стан спортсмена.

Тренувальні заняття можуть відрізнятися за напрямком, що обумовлюється підбором і методикою застосування вправ. У спортивній практиці знаходять застосування заняття вибраного і комплексного напрямку. Програма занять вибраного напрямку складається з наступним розрахунком: основний обсяг вправ забезпечує переважно вирішення того чи іншого завдання. Так, наприклад, бігуни на середні дистанції на тренувальному занятті для розвитку аеробних можливостей використовують тривалий неперервний біг або виконують дві серії 4x400 м, зі швидкістю 85% від максимальної на відрізку, з метою підвищення анаеробних можливостей.

Побудова тренувань комплексного напрямку передбачає використання тренувальних вправ, які допомагають вирішенню

декількох завдань. Існує два варіанти побудови занять, забезпечують одночасний розвиток різних якостей і здібностей.

Перший полягає в тому, що програма заняття розділяється на дві-три відносно самостійні частини. Наприклад, у першій частині використовуються засоби для підвищення швидкісних якостей, а в другій і третій – для підвищення витривалості при роботі відповідно анаеробного чи аеробного характеру.

Другий варіант пропонує не послідовний, а паралельний розвиток декількох якостей та здібностей. Такі умови складаються, наприклад, при пробіганні в тренувальних заняттях відрізків дистанції різної довжини з швидкістю 87-90% від максимальної на кожному відрізу, та на практиці використовуються для вдосконалення спеціальної витривалості бігуна, інтервали відпочинку визначаються часом відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв. У даному випадку впродовж заняття виконання роботи сприяє розвитку не тільки анаеробних, але й аеробних можливостей організму. Але від послідовності розподілення на занятті відрізків дистанції при перервовому методі тієї чи іншої довжини (200-600 м) залежить які з цих можливостей розвиваються в більшій мірі.

Так, бігунам на 800 метрів рекомендується:

а) з метою підвищення анаеробних можливостей і здатності до відносно тривалої підтримки високого рівня активності анаеробних процесів потрібно спочатку пробігати короткі, а потім довші відрізки;

б) для розвитку здатності до швидкої мобілізації анаеробних можливостей доцільно на тренуванні пробігати відрізки постійної довжини – 400 м або від більш довгих до коротких – від 600 до 200 м;

в) тренувальні заняття, в яких пробігають відрізки постійної довжини – 400 м, сприяють підвищенню аеробно-анаеробних можливостей у більшій мірі, ніж анаеробних. Сумарний обсяг бігу на відрізках у всіх випадках не повинен перевищувати 3000 м.

Бігунам на 1500 метрів рекомендується:

а) для одночасного розвитку аеробних і анаеробних процесів енергозабезпечення потрібно використовувати таку побудову заняття, коли спочатку пробігають більш короткі, а потім довгі відрізки дистанції, тобто послідовно 200-300-400-500-600 м.;

б) для вдосконалення здібностей до швидкої мобілізації анаеробних можливостей рекомендується використовувати заняття, в яких багаторазово пробігають відрізки постійної довжини (400 м) із швидкістю 85-90% від максимуму для данного відрізка. Обсяг бігу в тренувальних заняттях у тій чи іншій послідовності розподілення відрізків дистанції у бігунів на 1500 м може коливатися від 3500 до 4500 м.

Як для бігунів на 800 м, так і для бігунів на 1500 м, при необхідності підтримки досягнутого високого рівня анаеробних і аеробних можливостей доцільно використовувати побудову тренувальних занять так, щоб спочатку пробігали довгі, а потім короткі відрізки.

9. ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Рациональне тренування неможливе без перспективного та поточного планування, тих засобів та методів, того обсягу та інтенсивності, які будуть покладені в основу тренування. Суть періодизації спортивного тренування полягає в умінні керувати розвитком спортивної форми шляхом цілеспрямованих змін тренувального процесу в різні періоди його циклу.

У всіх періодах тренувального процесу використовують певні загальні засоби, методи та форми тренувальних занять, дотримуючись закономірностей використання тренувальних навантажень та чергування їх з відпочинком. Разом із тим, усе це, загальне, знаходить у кожному періоді своє специфічне вираження: змінюється частково направленість тренування, видозмінюються деякі засоби та методи, а також співвідношення загальної та спеціальної підготовки, набуває суттєвих особливостей динаміка навантажень, режим чергування їх з відпочинком, структура мікроциклів.

Беручи до уваги специфіку навчального процесу в Національному університеті водного господарства та природокористування, планування тренувального процесу студентів протягом року рекомендовано поділити на три періоди:

- 1) підготовчий (планується двічі: вересень – листопад, лютий – квітень);
- 2) змагальний (планується двічі: грудень і травень);
- 3) перехідний або підтримуючий (планується двічі: січень, червень – серпень).

9.1. Тренування у підготовчий період

Підготовчий період поділяється на три етапи:

- 1) передуючий (вересень, лютий);
- 2) 1-й розвиваючий (жовтень, березень);
- 3) 2-й розвиваючий (листопад, квітень).

Головні завдання підготовчого періоду:

- поступове збільшення обсягу бігу, довжини окремої пробіжки;
- поступове збільшення кількості та об'єму вправ загальної фізичної підготовки (далі – ЗФП);
- вивчення та апробація техніки бігу з різними швидкостями;
- виховання морально-вольових якостей, ведення здорового способу життя;
- набування знань про гігієну та самоконтроль спортсмена.

9.2. Орієнтовний план тренування для жінок

(РФП з бігу на 800 м)

9.2.1. Передуючий етап підготовчого періоду

Головне завдання даного періоду – налаштувати організм на систематичні заняття, навчитися вимірювати ЧСС у різних режимах навантаження та відпочинку, вчитися прислухатися до

свого організму.



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Упродовж першого тижня режим може бути наступним:

- понеділок - ходьба (X) 200 м. Повільний біг (Б) 250 м із врахуванням часу. Одразу по закінченні бігу заміряйте ЧСС (заміряйте 10 с, а потім помножьте на 6). Якщо ЧСС буде більшою за 145-150 уд/хв, наступні 250 м біжіть повільніше. Наприклад, перший раз Ви пробігли 250 м за 2 хв (пульс -170 уд/хв), то наступний відрізок біжіть за 3 хв. І так повторіть 4-5 разів, поки показники ЧСС не будуть у вказаних межах. Між пробіжками пройдіться 100 м до відновлення ЧСС 120 -125 уд/хв. Тривалість відпочинку теж заміряйте. Якщо по закінченні 100 м ходьби ЧСС у вас буде більше 120-126 уд/хв, то пройдіться ще 50-100 м, а на наступного разу ідіть 100 м повільніше (за часом стільки, скільки потрібно було на відновлення після першої пробіжки). По закінченні бігу виконайте дихальні вправи, а також комплекс вправ загальної фізичної підготовки (далі – ЗФП).

Коротко, ці та інші тренування можна занотувати так – **перший** тиждень тренувань:

- понеділок – 200 м X + 4-5*250 м Б (ЧСС = 145-150 уд/хв)/100 м X (до ЧСС 120-126 уд/хв) + ЗФП;
- вівторок – відпочинок;
- середа – 200 м X + 5*250 м Б / 100 м X + ЗФП;
- четвер – відпочинок;
- п'ятниця – 200 м X + 6*250 м Б / 100 м X + ЗФП;
- субота та неділя – відпочинок.

Упродовж **другого** тижня режим тренувань може бути таким:

- понеділок – 200 м X + 5-6*250 м Б / 100 м X + ЗФП;
- вівторок – відпочинок;
- середа – 200 м X + 100 м Б + 2*500 м Б / 100 м X + 100 м X + ЗФП;
- четвер – відпочинок;
- п'ятниця – 200 м X + 100 м Б + 100 м X + 2*500 м Б /



100 м Х + 3ФП;

Національний університет
во- субота – неділя – відпочинок.
та природокористування

Упродовж **третього** тижня режим може бути наступним:

- понеділок – 200 м Х + 250 м Б + 100 м Х + 500 м Б + 100 м Х + 750 м Б + 3ФП;
- вівторок – відпочинок;
- середа – 200 м Х + 250 м Б + 100 м Х + 3* 500 м Б + 100 м Х + 3ФП;
- четвер — відпочинок;
- п'ятниця – 200 м Х + 2 х 1000 м Б / 150-200 м Х + 3ФП;
- субота та неділя - відпочинок.

Упродовж **четвертого** тижня режим тренувань може бути таким:

- понеділок – 200 м Х + 3*500 м Б / 100 м Х + 3ФП;
- вівторок – 200 м Х + 6*250 м зі швидкістю, як на оцінку «добре» в бігу на 800 м (2 хв 35 с – 2 хв 40 с) до відновлення ЧСС 120 уд/хв + 3ФП;
- середа - відпочинок;
- четвер – 200 м Х + 750 м Б (4 хв 30 с - 4 хв 40 с) + 1000 м Б (5 хв 15 с - 5 хв 20 с) + 500м Б (2 хв 30 с - 2 хв 35 с) до відновлення ЧСС 120 уд/хв + 3ФП;
- п'ятниця – 200 м Х + 3000 м Б + 3ФП;
- субота, неділя – відпочинок.

Завершивши цей етап, доцільно зробити орієнтовний забіг на дистанцію 800 м. Якщо до початку тренування Ваш РФП відповідав оцінці 1 і менше, то сплануйте графік бігу на оцінку 2. А якщо РФП був вищим, то, відповідно, сплануйте і забіг на порядок вище. За нашими спостереженнями студенти у цей період долали дистанцію на 1,5-2 порядки вище від початкового. Не старайтеся будь-що дотримуватись графіка бігу. Якщо відчуваєте себе добре, можете бігти дещо швидше, а якщо відчуваєте втому, якісь незручності (болі в животі, грудях, ногах), зменшіть швидкість або припиніть тренування. Ви зможете повторити його

в більш сприятливий час.



національний університет
водного господарства
та природокористування

9.2.2. Перший розвиваючий етап підготовчого періоду

Тренування плануються 4 рази на тиждень. Продовжується збільшення загального обсягу бігу. У тренування додаються повторні прискорення на 50-100 м. В один із днів відпочинку доцільно відвідати парну лазню або сауну.

Упродовж **першого** тижня режим може бути наступним:

- понеділок – розминка (вправи для м'язів та зв'язок ніг, тулуба, рук); 3 * 500 м Б /100м Х + 5 * 50м Б швидко + 3ФП;
- вівторок – розминка + 500 м Б + 100 м Х + 3 * 60 м Б швидко + 6 * 500 м Б (за 2 хв 30 с – 2 хв 35 с), відпочинок до ЧСС 120 уд/хв + 3ФП;
- середа – відпочинок;
- четвер – розминка + 1000 м Б+ 100 м Х + 3 * 60 м Б швидко + 100 м Х + 3 * 1000 м Б (5хв 10с - 5хв 15 с) + 100м Х + 3ФП;
- п'ятниця – розминка + 2000 м Б + 200 м Х + 5 * 50 м Б швидко + 3ФП;
- субота – лазня з парильною, сауна;
- неділя – відпочинок.

Упродовж **другого** тижня режим тренувань може бути таким:

- понеділок – розминка + 3 * 1000 м Б / 100 м Х + 5 * 50 м Б швидко + 3ФП;
- вівторок – розминка + 1000 м Б + 100 м Х + 4 * 50 м Б швидко + 7-8 * 250 м Б (за 1 хв 10 с - 1 хв 15 с), відпочинок до ЧСС 120 уд/хв;
- середа – відпочинок;
- четвер – розминка + 1000 м Б +100 м Х + 4 * 50 м Б швидко + 100 м Х + 6 * 500 м Б (за 2 хв 20 с - 2 хв 25 с) + 100 м Х + 3ФП;
- п'ятниця – 2000 м Б + 200 м Х + розминка + 5 * 60 м Б швидко;



- субота – лазня з парильнею, сауна;
- неділя – відпочинок.

Упродовж **третього** тижня режим може бути наступним **(відновлювальний)**:

Вище ми зауважували, що процес тренування передбачає навантаження та відпочинок. Не можна постійно збільшувати навантаження, не передбачивши відпочинок. Цей процес повинен йти хвилеподібно.

Отже, цей тиждень потрібно менше бігати, а більше уваги приділити ЗФП.

- понеділок – 2000 м Б + 5 * 50 м Б + ЗФП;
- вівторок – відпочинок;
- середа – 2000 м Б + 6 * 60 м Б швидко + ЗФП;
- четвер – відпочинок;
- п'ятниця – 2000 м Б + 6 * 60 м Б швидко + ЗФП;
- субота – лазня з парильнею, сауна;
- неділя – відпочинок.

Упродовж **четвертого** тижня режим тренувань може бути таким:

- понеділок – 2000 м Б + розминка + 6 * 50 м Б швидко + ЗФП;
- вівторок – 1500 м Б + розминка + 3 * 50 м Б + прикидка в бігу на 800 м (плануйте швидкість на оцінку "добре" за 3 хв.);
- середа – відпочинок;
- четвер – 1500 м Б + розминка + 500 м Б (2 хв 15 с - 2 хв 20 с) + 100 м Х + 1000 м Б (5 хв 00 с - 5 хв 05 с) + 100 м Х + 500 м Б (2 хв 15 с - 2 хв 20 с) + ЗФП;
- п'ятниця – розминка + 2500 м Б + 200 м Х + 5-6 * 50 м Б швидко;
- субота – лазня з парильнею, сауна;
- неділя – відпочинок.



9.2.3. Другий розвиваючий етап підготовчого періоду

Під час другого розвиваючого етапу підготовчого періоду тренування варто планувати 5 разів на тиждень.

Упродовж **першого** тижня режим може бути наступним:

- понеділок – 2500 м Б + розминка + 6 * 50 м Б швидко + ЗФП;
- вівторок – 1500 м Б + розминка + 3 * 50 м швидко + 3000 м Б (10 хв 20 с – 10 хв 30 с) + ЗФП;
- середа – 2500 м Б + 150 м Х + 7 * 50-60 м Б швидко + ЗФП;
- четвер – лазня з парильнею, сауна;
- п'ятниця – 3000 м Б + 100 м Х + 7-8 * 50-60 м Б швидко + ЗФП;
- субота – 2000 м Б + 3 * 70-80 м Б + 7-8 * 500 м Б (2хв 5с – 2хв 10с);
- неділя – відпочинок.

Упродовж **другого** тижня режим тренувань може бути таким:

- понеділок – 3000 м Б + 5 * 50 м Б + ЗФП;
- вівторок – 2000 м Б + 3 * 70 м + 2 * 2000 м Б (10 хв 30 с – 10 хв 40 с) + ЗФП;
- середа – 3000 м Б + 6 * 70-80 м Б швидко + ЗФП;
- четвер – лазня з парильнею, сауна;
- п'ятниця – 4000 м Б + 7-8 * 70-80 м Б + ЗФП;
- субота – 2000 м Б + 3 * 70-80 м Б + 7-8 * 500 м Б (2хв 5с – 2хв 10с);
- неділя – відпочинок.

Упродовж **третього** тижня режим занять може бути наступним (**відновлювальний**):

- понеділок – 2500 м Б + 5 * 70-80 м Б + ЗФП;
- вівторок – 3000 м Б + 5-7 * 100 м Б + ЗФП;
- середа – відпочинок;



- п'ятниця – 3000 м Б + 5-7 * 100 м Б + 3ФП;
- во- субота – лазня з парильнею, сауна;
- та природокористування
- неділя – відпочинок.

Упродовж **четвертого** тижня режим тренувань може бути таким:

Якщо до змагання (тестування) залишається 8-9 днів, то планується максимальне навантаження:

- понеділок – 2000 м Б + розминка + 3 * 70-80 м Б + 4 * 1000 м Б (4 хв 50 с - 4 хв 55 с) + 1000 м повільного бігу + 3ФП;
- вівторок – 3000 м Б + 5 * 100 м Б + 3ФП;
- середа – 2000 м Б + розминка + 3 * 70-80 м Б + 6 * 500 м Б (2 хв 5 с - 2 хв 10 с) + 500 м повільного бігу; ;
- четвер – лазня з парильнею, сауна;
- п'ятниця – 3000 м Б + 6-7 * 100 м Б + 3ФП;
- субота – 2000 м Б + 5 * 50 м Б + 10 * 250 м Б (1 хв 00 с - 1 хв 5 с) + 1000 м повільного бігу + 3ФП;
- неділя – відпочинок.

9.2.4. Період змагань

Цей період плануємо на грудень та травень, коли студенти здають заліки, проходять тестування. Головним завданням його є досягнення найвищого функціонального та психологічного стану організму, підтримування цього стану упродовж тривалого часу (за умови виступу у декількох змаганнях). Інтенсивність тренувань у порівнянні з підготовчим періодом вища, але відповідає підготовленості організму. У цей час використовуються повторний та змінний методи тренування. Схема тренування може бути такою, як на четвертому тижні другого, розвиваючого етапу.

У спортивній літературі пишуть про важливість підведення до змагань. У даному випадку ми прагнули до того, щоб новий рівень, на який Ви вийшли, був достатньо стабільним. Про це будуть свідчити результати контрольного бігу, тестування, змагань. А тому буде достатньо одного-двох днів відпочинку



(кількість днів відпочинку залежить від самопочуття), щоб набути
необхідної свіжості та бажання змагатися.

та природокористування

9.3. Орієнтовний план тренування для чоловіків (РФП з бігу на 1500 м)

9.3.1. Втягуючий етап підготовчого періоду

Завдання цього періоду таке ж, як у жінок.

Упродовж першого тижня режим може бути наступним:

Понеділок. Після невеликої розминки пробіжіть 800 м у спокійному темпі. Зафіксуйте час і одразу по закінченні заміряйте показники ЧСС. На цьому етапі тренування ЧСС під час пробіжок не повинна перевищувати 150-155 уд/хв, адже організм, особливо серцево-судинна система, непривичаєні до великих навантажень.

Якщо показники ЧСС будуть вищими вказаної величини, наступні 1000 м (після відновлення в ходьбі до ЧСС 120 уд/хв) біжіть повільніше. Так повторіть 3-4 рази. У кінці тренування виконайте комплекс вправ на загальний розвиток. Коротко ці та інші тренування занотуємо так – упродовж **першого** тижня:

- понеділок – розминка + 800 м Б (ЧСС 150-155 уд/хв) / 3-5 хв Х (ЧСС 120-126 уд/хв) + 3ФП;
- вівторок – відпочинок;
- середа – розминка + 3 * 800 м Б + 3-5 хв Х + 3ФП;
- четвер – відпочинок;
- п'ятниця – розминка + 4 - 5 * 800 м Б / 3-5 хв Х + 3ФП;
- субота та неділя – відпочинок.

Упродовж **другого** тижня режим тренувань може бути таким:

- понеділок – розминка + 4-5 * 800 м Б / 3-5хв Х + 3ФП;
- вівторок – відпочинок;
- середа – розминка + 800 м Б + 100 м Х+ 1000 м Б + 200 м Х + 1000 м Б + 200 м Х + 800 м Б + 250-300 м Х + 3ФП;



- четвер – відпочинок;

п'ятниця – розминка + 1000 м Б + 200 м Х + 1000 м Б + 200 м Х + 1000 м Б + 300 м Х + 3ФП;

- субота та неділя – відпочинок.

Упродовж **третього** тижня режим занять може бути наступним:

- понеділок – розминка + 2 * 1500 м Б / 3-5 хв Х + 3ФП;

- вівторок – відпочинок;

- середа – розминка + 2000 м Б + 3-5 хв Х + 5 * 50-60 м прискорення (Пр) + 3ФП;

- четвер – відпочинок;

- п'ятниця – розминка + 4000 м Б + 3-5 хв Х + 5 * 50-60 м Пр + 3ФП;

- субота та неділя – відпочинок.

Упродовж **четвертого** тижня режим тренувань може бути таким:

Ви вже "втягнулися" в тренування, навчилися контролювати самопочуття, темп бігу і, якщо добре себе почуваєте, збільште навантаження, додавши ще одне тижневе тренування.

- понеділок – 2500 м Б + 5-6 * 50-60 м Пр + 3ФП;

- вівторок – 2500 м Б + розминка + 3-4 * 50-60 м Пр + 3-4 * 50 м Б зі швидкістю, як на оцінку 4 в бігу на 300 м (1 хв 05 с - 1 хв 10 с). Між пробіжками відпочинок ходьбою до ЧСС 120 уд/хв;

- середа – відпочинок;

- четвер – 2000 м Б + розминка + 5 * 100 м Пр + 3ФП;

- п'ятниця – 1000 м Б + розминка + 2-3 * 50-60 м Пр + прикидка з бігу на 1500 м. Якщо Ви постійно тренувались і не хворіли, то зможете подолати дистанцію за час 5 хв 00 с – 5 хв 20 с. Отже, і графік бігу сплануйте, орієнтуючись на цей показник. Якщо ж Ваш час виявиться гіршим, то повторіть тренування за програмою 3-го і 4-го тижнів.



- субота та неділя – відпочинок.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

9.3.2. Перший розвиваючий етап підготовчого періоду

Продовжуйте збільшувати загальний обсяг тренування як в бігових вправах, так і у використанні засобів загальної фізичної підготовки. Додатково рекомендуємо проводити спеціалізовану ранкову зарядку (ходьба, повільний біг на дистанцію 2-3 км, вправи на гнучкість, для м'язів тулуба, живота, ніг тощо.). Для ефективнішого відновлення організму потрібно відвідувати баню з парильнею, або сауну, масажиста, або проводити самомасаж, плавати.

Упродовж **першого** тижня режим може бути наступним:

- понеділок – 3000 м Б + розминка + 5-6 * 100 м Пр + 3ФП;
- вівторок – 3000 м Б + розминка + 2-3 * 50-60 м Пр + 4-5 * 500 м Б (1 хв 40 с - 1 хв 50 с) + 3ФП;
- середа – відпочинок;
- четвер – 4000 м Б + 10 * 50-60 м Пр + 3ФП;
- п'ятниця – відпочинок (лазня з парильнею, сауна, плавання);
- субота – 5000 м Б + 4-5 * 100 м Пр + 3ФП;
- неділя – відпочинок.

Упродовж **другого** тижня режим може бути наступним:

- понеділок – 4000 м Б + розминка + 5-6 * 100 м Пр + 3ФП;
- вівторок – 2000 м Б + розминка + 2-3 * 50-60 м Пр + 5 - 6 * 500 м Б (2 хв 00 с – 2 хв 5 с);
- середа – відпочинок;
- четвер – 4000 м Б + 10 * 50-60 м Пр + 3ФП;
- п'ятниця – відпочинок (лазня з парильнею, сауна, плавання);
- субота – 5000 м Б + 5-6 * 50-60 м Пр + 3ФП;
- неділя – відпочинок.

Упродовж **третього** тижня режим може бути наступним:



- понеділок – 5000 м Б + розминка + 5-6 * 100 м Пр + 3ФП;
- вівторок – 3000 м Б + розминка + 2-3 * 50-60 м Пр + 6-7 * 500 м Б (2 хв 00 с - 1 хв 55 с) + 3ФП;
- середа – відпочинок;
- четвер – 6000 м Б + 10-12 * 50-60 м Пр + 3ФП;
- п'ятниця – відпочинок (лазня з парильнею, сауна, плавання);
- субота – 7000 м Б + 5-6 * 100 м Пр + 3ФП;
- неділя – відпочинок.

Упродовж **четвертого** тижня режим може бути наступним:

- понеділок – 5000 м Б + 4-5 * 100 м Пр + 3ФП;
- вівторок – 7000 м Б із періодичним прискоренням по 100-200 м + 50-60 м Пр + 3ФП;
- середа – відпочинок (лазня з парильнею, сауна);
- четвер – 5000 м Б + 8-10 * 100 м Пр + розминка;
- п'ятниця – відпочинок;
- субота – 3000 м Б + розминка + 2-3 * 50-60 м Пр + орієнтовний забіг на 1500 м (плануємо результат біля 4 хв 20 с – 4 хв 30 с);
- неділя – відпочинок.

9.3.3. Другий розвиваючий етап підготовчого періоду

Найбільш напружений етап безпосередньої підготовки до змагання. Додавайте ще одне, п'яте, тренування на тиждень.

Упродовж **першого** тижня режим може бути наступним:

- понеділок – 5000 м Б + 5-6 * 100 м Пр + 3ФП;
- вівторок – 2000 м Б + 3-4 * 60 м Пр + 3-4 * 1000 м Б (4 хв 05 с - 4 хв 10 с);
- середа – 6000 м Б + 5 * 50-60 м Пр + 3ФП;
- четвер – відпочинок;
- п'ятниця – 2000 м Б + 4-5 * 60м + 5-6 * 500 м (1 хв 50 с – 1

хв 55 с) + ЗФП;

субота – 7000 м Б + 5-6 * 50-60 м Пр + ЗФП;

- неділя – відпочинок (лазня з парильнею, сауна, плавання).

Упродовж **другого** тижня режим може бути наступним:

- понеділок – 7000 м Б + 5-6 * 100 м Пр + ЗФП;

- вівторок – 3000 м Б + 3-4 * 50-60 м Пр + 4-5 * 1000 м Б

(3 хв 55 с – 4 хв 00 с);

- середа – 8000 м Б + 7-8 * 50-60 м Пр + ЗФП;

- четвер – відпочинок;

- п'ятниця – 3000 м Б + 5-6 * 60 – 80 м Пр + 6-7 * 500 м Б (1 хв 50 с – 1 хв 45 с);

- субота – 10000 м Б + 5 * 50-60 м Пр + ЗФП;

- неділя – відпочинок (лазня з парильнею, сауна, плавання).

Упродовж **третього** тижня режим може бути наступним:

- понеділок – 7-8 км Б + 10 х*100 м Пр + ЗФП;

- вівторок – відпочинок;

- середа – 8000 м Б + 5-6 * 100 м Пр + ЗФП;

- четвер – відпочинок;

- п'ятниця – 9000 м Б + 8-10 * 100 м Пр + ЗФП;

- субота – відпочинок (лазня, сауна, плавання);

- неділя – відпочинок.

Упродовж **четвертого** тижня режим тренувань може бути таким:

- понеділок – 3000 м Б + розминка + 3-4 * 100 м Пр + 2 * 2000 м (8 хв 10 с – 8 хв 15 с);

- вівторок – 7000 м Б + 7-8 * 100 м Пр + ЗФП;

- середа – 4000 м Б + 3-4 * 100 м Пр + 4-5 * 1000 м (3 хв 50 с – 3 хв 55 с) + ЗФП;

- четвер – відпочинок (лазня з парильнею, сауна,



плавання);

Національний університет
водного спорту
та природокористування

п'ятниця – 7000 м - 8000 м Б + 10-12 * 100 м Пр + 3ФП;
- субота – 4000 м Б + 3-4 * 100 м Пр + 8 * 500 м Б (1 хв 50 с
-1 хв 45 с) + 3ФП;

- неділя - відпочинок.

Цей тиждень найбільш напружений за інтенсивністю тренування. Його використайте в змагальному періоді, передбачивши день-два на відпочинок перед змаганнями. Після виконання цієї програми Ваш функціональний стан буде достатнім для подолання дистанції 1500 м за 5 хв і швидше.

10. ПЕРЕДСТАРТОВА РОЗМИНКА

Мета розминки полягає в тому, щоб підготувати системи організму (м'язову, серцево-судинну, дихальну та інші) до значного фізичного навантаження і не травмуватися. Досліджено та встановлено, що оптимально проведена розминка на 5-8% сприяє покращенню результату в бігові на витривалість.

Розпочинають розминку за 20-40 хв до старту, пробігаючи 1000-3000 м, при цьому пульс має бути у межах 130-140 уд/хв. Чим нижча температура повітря навколишнього середовища, тим триваліше й інтенсивніше проводиться розминка. Відповідно до цих умов потрібно й одягатися. Адже підготовка організму до фізичного навантаження (швидкого, тривалого бігу) і полягає у тому, щоб розігріти м'язи, "розігнати кров", підняти до оптимального рівня показники ЧСС та зберегти тепло до моменту старту. Тривалість бігової частини розминки продовжується до відчуття тепла та першого поту на чолі, поясниці. Після пробіжки виконуйте комплекс вправ на загальний розвиток, спрямованих на рухливість та гнучкість у плечових, тазостегнових і литкостопних суглобах, м'язів передньої та задньої поверхонь стегон тощо. Ще раз хочемо підкреслити, що тривалість та інтенсивність розминки залежить від кліматичних умов, а також, що теж важливо, від стану центральної нервової системи (далі – ЦНС). Якщо Ви дуже

хвилюєтесь перед стартом, розпочніть розминку за 40-50 хв. і виконуйте вправи повільніше, ніж зазвичай. І, навпаки, у стані сповільненості, апатії розминку проводьте інтенсивніше.

За 5-7 хв. до старту виконайте 2-3 забіги з прискоренням на відстань 50-70 м у темпі, дещо вищому від того, яким плануєте бігти на дистанції, і решту часу відпочивайте недалеко від місця старту.

Ефективним засобом для розігрівання м'язів є застосування розігрівуючих мазей типу "Фіналгон", "Нікофлекс", "Апізартрон", "Бом-Бенге" тощо, їх застосовують за 15-20 хв. до початку розминки, особливо в холодну погоду. Наносять мазь, легко втираючи, на задню та передню поверхні стегон, литкові м'язи, поясницю та сідниці, в місці кріплення сідничного нерва. Хочемо застерегти, що мазями слід користуватися обережно, щоб вони не потрапляли на слизову оболонку очей та інші чутливі місця.

11. ТЕХНІКА ТА ГРАФІК БІГУ

Техніка бігу — це найбільш раціональні рухи бігуна, які сприяють швидшому подоланню дистанції з меншим витрачанням енергії.

Техніці бігу характерні індивідуальні особливості бігуна: будова тіла та рівень гнучкості, сили окремих його ланок, швидкості бігу та місцевості, де він відбувається. З точки зору біомеханіки все ж слід дотримуватись найбільш оптимальних загальних положень. Постановка ноги на опору відбувається зверху до низу, на зовнішній звід передньої частини стопи, поблизу загального центру ваги тіла. Тулуб вертикальний або легко нахилений вперед (не більше 8°). Голова на тій же лінії, погляд спрямований вперед, м'язи шиї не напружені, плечі опущені. Руки зігнуті в ліктях під кутом приблизно 90° і вільно рухаються вперед-назад, допомагаючи зберігати рівновагу. Кисті рук розслаблені, пальці легко зігнуті в кулак. Дихання ритмічне ротом та носом із акцентом на видих.

Готуючись до забігу, варто попередньо спланувати графік бігу, тобто ту оптимальну швидкість, яку Ви здатні підтримувати упродовж всієї дистанції, щоб показати кращий результат.

У зв'язку з тим, що на університетському стадіоні довжина бігової доріжки становить 400 м, ми рекомендуємо наступні графіки для жінок та чоловіків (табл. 10.1; 10.2).

Таблиця 10.1


Графік бігу для жінок на 800 м

Коло	"Відмінно"		"Добре"		"Задовільно"	
	Загальний час, хв	Час подолання кожного кола, хв	Загальний час, хв	Час подолання кожного кола, хв	Загальний час, хв	Час подолання кожного кола, хв
1	2.16.0	1.08.0	2.21.0	1.10.5	2.26.0	1.13.0
2	2.33.0	1.16.5	2.38.0	1.19.0	2.43.0	1.21.5
3	2.50.0	1.25.0	2.55.0	1.27.5	3.00.0	1.30.0
4	3.02.0	1.33.5	3.12.0	1.36.0	3.17.0	1.38.5

Таблиця 10.2

Графік бігу для чоловіків на дистанцію 1500 м

Коло	"Відмінно"		"Добре"		"Задовільно"	
	Загальний час, хв	Час подолання кожного кола, хв	Загальний час, хв	Час подолання кожного кола, хв	Загальний час, хв.	Час подолання кожного кола, хв
1	3.58.0	1.05.0	4.02.0	1.06.0	4.06.0	1.07.0
2	4.10.0	1.08.0	4.14.0	1.09.0	4.18.0	1.10.0
3	4.22.0	1.11.0	4.26.0	1.12.0	4.30.0	1.13.0
4	4.34.0	1.14.0	4.38.0	1.15.0	4.41.0	1.16.0
5	4.46.0	1.17.0	4.50.0	1.18.0	4.54.0	1.19.0
6	4.58.0	1.20.0	5.02.0	1.21.0	5.06.0	1.22.0
7	5.10.0	1.23.0	5.14.0	1.24.0	5.18.0	1.25.0
8	5.22.0	1.26.0	5.26.0	1.27.0	5.30.0	1.28.0



Під час забігу Ви можете контролювати час самостійно за годинником із секундною стрілкою, але краще, коли це зробить асистент. І, щоб не вираховувати протягом дистанції хвилини та секунди, домовтеся, щоб він говорив "плюс" чи "мінус" час проходження дистанції згідно з наміченим графіком.

12.МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Високий рівень психічної стійкості спортсмена, здатність адаптуватися до умов змагань, до нового навколишнього середовища є одними з найважливіших психологічних характеристик, якими повинен володіти спортсмен. У багатьох бігунів, особливо початківців, ці якості є недостатньо розвиненими, що суттєво впливає на результативність їх виступів на змагання, навіть за доволі високого рівня фізичної та технічної готовності. Для розвитку цих якостей спортсмену необхідні уміння психічної саморегуляції, володіння певними прийомами, за допомогою яких можна впливати на свої психічні стани, регулювати їх. Тому тренер повинен забезпечити вихованцям можливість оволодіння необхідним психологічними знаннями та уміннями.

Під психічною саморегуляцією розуміють різноманітні способи самостійного впливу на свій психічний стан шляхом використання, в першу чергу, слів і уявних образів, що відповідають цим словам. Засобами саморегуляції є самозбадьорення, самонаказ, самопереконавання, самонавіювання.

Приклад самопідбадьорення: «Все буде як треба, я добре підготовлений і впевнений в своїх силах».

Приклад само наказу: «Терпіти, терпіти! Щоб там не було, я повинен все стерпіти!»

Приклад самопереконавання: «Все буде гаразд. З усіма учасниками забігу я вже зустрічався, знаю хто на що здатен. Раніше їх перемагав. Зараз я в хорошій формі, а значить переможу і сьогодні».

Суть цих прийомів у тому, що спортсмен, ретельно осмисливши майбутню змагальну ситуацію і уявивши в ній себе, формує потрібні йому думки і почуття у точні слова. А потім за їх допомогою організовує свій стан і поведінку. Ці методи психічної саморегуляції доволі часто надають суттєву допомогу, але не завжди. Справа в тім, що часто у зв'язку із зростанням числа стресових ситуацій організм «не слухається» самопідбадьорення чи самонаказу.

Припустимо, спортсмен наказав собі: «Заспокойся», – а серце продовжує швидко битися, дихання залишається частим і поверхневим, м'язи напружені, сковані, думки в голові сплутані. У цьому випадку позитивного результату можна досягти, використовуючи метод самонавіювання. Навіюючи собі щось, людина діє в обхід логіки, опираючись на безперечну віру.

Є різні методики, які ґрунтуються на цій особливості, наприклад, психореґулююче тренування, психологічне тренування та інші. Крім навіювання, у цих прийомах є й логічні елементи, тому дехто відносить ці методики до свідомої психічної регуляції.

Методики самонавіювання, які використовуються у спорті, складаються з двох частин: заспокоюючої та мобілізуючої. У першій частині навіюється розслаблення, спокій, що дозволяє знизити рівень активності мозку і дає можливість впливати на самого себе словесними формулами, адже мозок у цей період стає підвищено чутливим до слів та пов'язаних з ними образів. І якраз цією особливістю – впливом слів та уявних образів на пасивний, дрімаючий мозок – самонавіювання і відрізняється від самопереконання.

Мобілізуюча частина активізує діяльність організму, приводить його у стан змобілізованості, тобто оптимальної активності, яка необхідна для успішного виконання діяльності.

12.1. Передстартова лихоманка, боротьба з нею

Відомо, що чимало спортсменів перед змаганнями і під час них починають відчувати надмірне хвилювання – стартову чи

передстартову лихоманку. Причини виникнення такого стану різні – від невпевненості у своїх силах до величезного бажання перемогти. Але які б не були причини хвилювання, воно, як правило, шкідливе і його потрібно ліквідувати. Боротися з надмірним хвилюванням можна у такий спосіб. Спочатку, приблизно за тиждень до змагання, спортсмен повинен подумки уявити головні деталі тієї обстановки, в якій буде проходити змагання: можливі варіанти погоди, місце, основних суперників і т.д. Потім потрібно лягти чи сісти, розслабити м'язи, викликати стан дрімоти, навіть зовсім легкої, і провести нескладну технічну роботу: подумки побачити себе перед стартом у своєму найкращому стані, найкращій формі. При цьому через пасивний, дрімаючий мозок бажано пропустити формули оптимального бойового стану. Можливо, що після цього серце почне часто битися, а нав'язна розслабленість та дрімливість відразу зникне. Доведеться ще і ще раз розслаблятися, знижувати активність свого мозку і знову пропускати через свідомість ситуацію майбутнього змагання і себе у ньому, залишаючись при цьому абсолютно спокійним.

Уявні образи, які при цьому виникають, дозволяють бачити себе спокійним і впевненим, незважаючи на хвилювання, зумовлені змаганням. Після декількох подібних психічних тренувань надмірне хвилювання почне зменшуватись. Спочатку лише у тому приміщенні, де проводилась така психологічна самопідготовка. Витрати на неї потрібно 5-10 сеансів по 3-5 хвилин. Потім за день-два до початку змагань потрібно, якщо є така можливість, прийти на місце, де воно буде проводитись, і там знову провести декілька разів таку психологічну саморегуляцію, тобто знову подумки побачити себе на старті у своєму оптимальному бойовому стані – прекрасно зібраним, впевненим, безстрашним.

Спортсмен, який знайомий з цією методикою і користується нею перед кожним змаганням, вже за один сезон зможе отримати помітний результат – вибороти тверезе ставлення



12.2. Оптимізація психофізичного стану бігуна

Успішність тренування і особливо змагання у великій мірі залежить від того психофізичного стану, в якому перебуває у цей час спортсмен. І, напевно, кожен спортсмен відчув хоча б раз такий стан, коли все вдається дуже добре і без особливих зусиль. У такому стані бігун мчить так, ніби у нього за спиною вирости крила, мозок при цьому працює чітко, тіло сильне, слухняне, спортсмена пронизує особлива легкість, радість, впевненість у своїх можливостях. І, звичайно, наслідком є високий спортивний результат. Проблема, у тому, що такий стан спортсмен відчуває не настільки часто, якби того хотілось.

Як же можна свідомо викликати такий оптимальний бойовий стан (далі – ОБС) тоді, коли це необхідно – на змаганнях? Найперше, бігун повинен визначити свій оптимальний бойовий стан, з'ясувати власний психічний і фізичний стан під час змагань. Тренер має запропонувати спортсмену добре згадати свій найвдаліший виступ на змаганнях і якомога детальніше описати на папері всі елементи свого фізичного і психічного стану в час успіху. Можливо, що найкращий стан був пережитий на тренуванні, тоді потрібно описати його. Потім на основі цього самозвіту можна розробити формулу оптимального бойового стану. Звичайно, ці формули-фрази для різних спортсменів будуть різними, але структура таких формул для кожного спортсмена однакова і включає три компоненти: фізичний, емоційний, психологічний.

Фізичний компонент фіксує суто фізичні якості та відчуття в організмі: силу, гнучкість, легкість, рухливість, розслабленість, відчуття вільного і глибокого дихання, хорошої роботи серця і т.п.

Емоційний компонент характеризує рівень емоційного збудження, переживання певних емоцій перед та під час змагання.



Психологічний компонент закладає чітку програму дій в умовах спортивної боротьби.

Ось приклад індивідуальних формул ОБС:

Фізичний компонент

1. Ноги пружні, легкі, сильні.
2. Дихання глибоке.
3. Серце б'ється сильно, енергійно.

Емоційний компонент.

4. Піднесений настрій.
5. Абсолютно впевнений у собі.
6. Повен спортивної злості.

Психологічний компонент.

7. Відключаюся від усього оточуючого.
8. Бачу дистанцію і пам'ятаю вказівки тренера.

Оптимальний рівень емоційного збудження є стержем ОБС у будь-якого спортсмена. Тому емоційний компонент у формулах ОБС, як правило, займає у відсотковому співвідношенні більшу частину, порівняно з фізичним та психологічним компонентами. Коли формули оптимального бойового стану тільки починають створюватись, то, звичайно, їх виходить дещо багато – 15-20, але з часом вони скорочуються до 2-3 формул кожного компонента – найбільш потрібних. Складаючи формули, спортсмени доволі часто користуються виразами, які є зрозумілі тільки їм. Це природно, тому тренеру не треба пробувати змінювати, підганяти до літературних вимог деколи дуже дивні фрази, якщо для самого спортсмена вони значимі й допомагають висловити необхідні відчуття.

Розроблені формули ОБС спочатку необхідно перевірити у справі, тобто у процесі тренувань зробити певну кількість забігів, перед тим підготувавшись, налаштувавши себе за допомогою формули (продумуючи їх, проговорюючи їх). Таким чином, вже у процесі тренувань можна «шліфувати» попередньо напрацьовані

формули, видозмінювати їх. Але, звичайно, ступінь їх ефективності найкраще підтверджують змагання. Після змагань, на яких формули ОБС допомогли у психічному налаштуванні, вони стають вже не робочими, а змагальними, бойовими, кінцевими. Хоча кінцеві вони лише для даного стану, адже бігун весь час вдосконалюється і формули його особистого оптимального бойового стану теж змінюється. Вони стають не принципово іншими, а лише коротшими, чіткішими та ефективнішими.

Навчившись мобілізувати себе на змагання з допомогою особистих формул ОБС, спортсмен повинен поводитись із ними дуже обережно. По-перше, не ділитись ні з ким, адже вони є його «секретною зброєю», а, по-друге, якщо ставитись до них недбало, то велика до того сила цих слів зменшиться, вони знеціняться, втратять першочергову ефективність. Лише тренер бігуна знайомий із цією його «зброєю», адже він допомагає спортсмену з'ясувати сутність його оптимального бойового стану, уточнити формули ОБС та привчити правильно користуватися ними при підготовці до змагань.

12.3. Вправи для досягнення релаксаційного стану

Релаксаційний стан є вискоєфективним засобом відновлення енергетики нервової системи і всього організму. Психічне життя людини тісно пов'язане зі станом його організму. Гнів, хвилювання чи дратівлива втома супроводжуються звичайно сильним напруженням м'язів рук, обличчя, шиї. Існує і зворотна залежність: розслаблюючи групи перенапружених м'язів, ми розхитуємо емоційно-тілесний стан напруження та розвалюємо його. Тренування навиків досягнення релаксаційного стану одночасно є тренуванням у переключенні та зосередженні уваги. Увага людини має обмежений об'єм, тому коли об'єктом нашого тривалого зосередження стають відчуття тіла, то увага, концентруючись на них, ніби відключається від всього іншого. Тому такою концентрацією можна зупинити потік негативних

переживань (у тому числі передстартових), які у протилежному випадку починають наростати, як снігова лавина.

Вправа «Контраст»

Учасникам заняття дається інструкція: «Сядьте якомога зручніше. Стисніть праву руку у кулак. Стискайте міцніше, майже з максимальним зусиллям! Через 10-12 секунд вільно киньте руку не стегно, заплющте очі і прислухайтеся до відчуттів у кисті і правому передпліччі». Через декілька хвилин концентрації уваги на правій руці, вправа повторюється, після чого, якщо вправа тільки розучується, члени групи переходять до обговорення. Найбільш типовими відчуттями є «відчуття тепла», «розбухання» руки, важкості чи пульсації у м'язах. Хоча у тих, хто займається, можливі різноманітні варіації цих відчуттів.

Вправа «Контраст» є стрижневою для більшості методик навчання релаксації. Вона базується на «законі маятника»: мимовільне розслаблення тієї чи іншої групи м'язів завжди настає за її напруженням. Щоб розслабити, наприклад, стопи і гомілки, потрібно викликати в них напруження, витягнувши ноги і з силою потягнувши носки на себе. Можна розслабити область навколо рота, якщо перед цим міцно стиснути губи. Можна розслабити стегна, якщо перед тим натиснути стопами на підлогу.

Зусилля, з якими здійснюється попереднє напруження, не повинне бути граничним. Деякі групи м'язів при роботі із вправою «Контраст» потребують особливо обережного та м'якого відношення. Так, наприклад, недопустиме значне напруження очних м'язів. Якщо робота з якоюсь групою м'язів викликає неприємні чи больові відчуття, то краще відмовитись від роботи з нею. Комбінуючи і підбираючи разом з тренером найбільш прийнятні для себе вправи, члени групи швидко навчаються розслабляти м'язи рук, ніг, обличчя та інших груп.

Вправа «Насос»

Вправа виконується у положенні сидячи, очі мають бути заплющені. Учасник заняття зосереджується на своєму диханні до тих пір, доки відчує, що з кожним видихом повільна пом'якшуюча хвиля розливається всім тілом. Деякий час вони вчаться

занурюватись у цей пульсуючий потік розслаблення, нарощувати його потужність. Потім ведучий пропонує навчитися керувати розслабленням, яке вивільняється у момент видиху, довільно скеровуючи його до різних частин тіла. Спочатку опановують видих «через руку». Для цього потрібно уявити, що розслаблення, яке «видихається», виходить не через ніздрі, а через уявні отвори у кінчиках пальців правої руки.

Коли у спортсмена почнуть виникати відчуття теплої хвилі, яка переходить вздовж руки до кінчиків пальців, ведучий пропонує закрити уявні отвори. При цьому тепло і важкість видиху починають накопичуватись у пальцях, наповнювати кисть, все більш згущуючись, концентруючись і поступово заповнюючи всю руку.

Опанувавши розслаблення правої руки, учасник заняття переходять до «видихання» у ліву руку, потім мішенню для розслаблюючого потоку стають ноги, обличчя і т.д. Можна також розслабляти тіло не лише частинами, а в цілому.

Вправа «Насос» – ефективний прийом релаксації. Для деяких членів групи розслаблення через дихання може виявитись більш природним, глибоким, ніж при виконанні варіацій вправи «Контраст». Ця вправа може бути використана не лише в цілях навчання розслаблюватись, але і в житті – як спосіб заспокоєння, відволікання від неприємних переживань. Так, спортсмени можуть включити цю вправу у програму своєї передстартової психічної підготовки.



ПІСЛЯМОВА

Біг — одна із найбільш досліджених наукою вправ, які використовує людина. Його визнано вправою номер один, що найбільш позитивно впливає на здоров'я людини. Піший та лижний переходи, туристичні походи, плавання на довгі дистанції, їзда на велосипеді також сприяють розвитку витривалості. За умови систематичних тренувань значно поліпшується загальне самопочуття, зростає рівень витривалості, зміцнюється стан нервової, серцево-судинної та дихальної систем, знижується маса тіла і, як наслідок, — підвищується фізична та розумова працездатність.

У цих рекомендаціях ми ставили за мету допомогти Вам підготуватися до успішної задачі тесту на витривалість, відчувати радість рухової активності, виховати потребу у систематичних самостійних заняттях. Для тих, хто бажає вдосконалювати майстерність у бігові на середні та довгі дистанції, у кого виникли додаткові питання та пропозиції, радимо звертатися до тренерів-викладачів кафедри фізичного виховання. Будемо раді допомогти Вам на шляху пошуку та вдосконалення такої життєво важливої якості як витривалість.

ЛІТЕРАТУРА



Національний університет
водного господарства
та природокористування

1. Діглашок П.О., Діглашок В.П. Тренування бігунів на середні дистанції. – Рівне, 2003. – 52 с.
2. Еркомайшвили И.В. Проблемы развития двигательных способностей у школьников: Курс лекций / И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург: Изд-во «УПИ», 2004. – 118 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Ю.Ф. Курамшин. – СПб.: Изд-во ГАФК, 1999. – 324 с.
4. Методика розвитку витривалості студентів. Методичні рекомендації / О.Б. Садовий, Є.М. Свіргунець. – Хмельницький: ТУП, 2002. – 27 с.
5. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. – К.: Издательство «Олимпийская литература», – 424 с.
6. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
7. Козловский Ю.И. Марафонский бег. – К.: Здоров'я, 1999.
8. Найдифер Р.Л. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ. – М.: ФиС, 2001.
9. Ольшевський В., Рощенко В. Фізична культура в школі. – К., 1997.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997.
11. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоров'я, 2003.
12. Присяжнюк Д.С., Дуб І.М. Загальнопідготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці. – Вінниця: Друк. Лаб. ВДПУ, 2001. – 94 с.
13. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика в школі. – Вінниця, 2002. – 154 с.
14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и



спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

- 13 Чермин К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы (текст): учебное пособие / К.Д. Чермин. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.



Національний університет
водного господарства
та природокористування