

УДК 796.012.412.5:796.012.12

ВПЛИВ БІГОВИХ ВПРАВ НА ПОКАЗНИКИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У СПОРТСМЕНІВ АЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Сусла Вікторія Ярославівна

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Практично у всіх видах спорту фізична витривалість є основою спортивної майстерності. Провідним засобом розвитку витривалості є бігові вправи [3]. В спеціальній літературі вказується, що бігові вправи аеробної спрямованості збільшують функціональні резерви організму та розвивають здатність виконувати фізичну роботу економно з найменшими енергозатратами. Витривалість, що розвивається у процесі виконання бігових вправ, є кращим способом профілактики стомлення у спортивній діяльності та покращення показників працездатності [2]. У зв'язку з тим, що стомлення знижує продуктивність праці та негативно впливає на якість роботи, вдосконалення засобів розвитку витривалості вважається актуальною задачею [1].

Проблема розвитку витривалості у спортсменів ациклічних видів спорту полягає в тому, що зазвичай у таких видах спорту, як єдиноборства, силові види, гімнастика, спортивні ігри, фізичне навантаження в яких носять ациклічний характер, для розвитку витривалості використовуються вправи, наближені до змагальних. Використання бігових вправ аеробного характеру обмежена.

Мета дослідження. Метою дослідження є вивчення впливу тренувальних занять біговими вправами на показники працездатності і фізичної витривалості у спортсменів в ациклічних видах спорту на прикладі футболу і кіокушинкай карате.

Предмет дослідження – засоби та методи бігової підготовки з аеробним характером фізичного навантаження у спортсменів в ациклічних видах спорту.

Виходячи з теми та мети і враховуючи специфіку предмета дослідження, визначені наступні завдання: 1. Вивчити механізми розвитку та вдосконалення фізичної витривалості у спортсменів та обґрунтувати методику розвитку працездатності і витривалості засобами бігової підготовки для спортсменів-футболістів та спортсменів з кіокушинкай карате; 2. Перевірити ефективність розроблених рекомендацій бігової підготовки спортсменів на практиці.

В процесі дослідження наліз літератури та узагальнення; системне спостереження; опитування; анкетування для визначення самооцінки

працездатності; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики – визначення відсоткових значень показників, середнього арифметичного, вірогідності різниці показників, порівняльного математичного аналізу.

Результати дослідження. Для визначення впливу тренувань у бігових вправах аеробного характеру на показники витривалості і працездатності спортсменів проведено дослідження. В таблиці 1 представлені результати дослідження показників витривалості в контрольній та експериментальній групах на початку педагогічного експерименту та в кінці експерименту на прикладі двох видів спорту: футболу і кіокушинкай карате.

Таблиця 1.

Порівняння результатів дослідження показників витривалості в контрольній та експериментальній групах

Група піддослідних		Час виконання серії типових завдань (прийомів), 60ід.		P
Вид спорту	Група	Фонові показники	Після експерименту	
Футбол	ЕГ	3,1±0,2	2,7±0,1	P< 0,5
	КГ	3,0±0,2	2,9±0,2	P> 0,5
Кіокушинкай карате	ЕГ	4,0±0,3	3,5±0,2	P< 0,5
	КГ	3,8±0,4	3,9±0,2	P> 0,5

У зазначених видах спорту були використані типові завдання для футболістів (проводка м'яча між фішками на задану відстань) та серія стандартних прийомів кіокушинкай карате. Завдання і прийоми виконувалися повторним методом з дозованими інтервалами відпочинку.

Результати цього етапу досліджень свідчать про зростання показників витривалості у двох ЕГ, що підтверджує позитивний вплив тренувальних занять біговими вправами на показники фізичної витривалості у спортсменів зазначених видів спорту.

Для визначення впливу тренувань у бігових вправах аеробного характеру на працездатності спортсменів, проведено анкетування та вирахування середніх значень самооцінки їх стомленості в кінці тренувального заняття за 5-ти бальною системою. В таблиці 2 подані результати обстеження показників самооцінки працездатності спортсменів в КГ та ЕГ. З таблиці видно, що середній показник самооцінки працездатності до завершення експерименту в двох ЕГ зріс відповідно з 3,6±0,2 до 4,7±0,1 бала та з 4,0±0,1 до 4,5±0,1 (при P<0,5). Результати цього етапу досліджень свідчать про вірогідне покращення

показників у двох ЕГ, що підтверджує позитивний вплив тренувальних занять біговими вправами на працездатність у спортсменів зазначених видів спорту.

Таблиця 2.

Порівняння результатів дослідження показників працездатності в контрольній та експериментальній групах у спортсменів

Група піддослідних		Час виконання серії типових завдань (прийомів), б1ід.		Р
Вид спорту	Група	Фонові показники	Після експерименту	
Футбол	ЕГ	3,6±0,2	4,7±0,1	P< 0,5
	КГ	3,8±0,2	3,6±0,2	P> 0,5
Кіокушинкай карате	ЕГ	4,0±0,1	4,5±0,1	P< 0,5
	КГ	4,4±0,3	4,5±0,2	P> 0,5

За результатами дослідження зроблено такі висновки: Встановлено, що в науковій літературі розрізняють загальну і спеціальну фізичну витривалість, а також витривалість в стереотипних (суворо-регламентованих) вправах і витривалість в нестереотипних вправах; для розвитку загальної витривалості у всіх видах спорту використовуються переважно бігові вправи; для розвитку спеціальної витривалості потребується окрема програма. Обґрунтовано, що застосування у тренувальному процесі спеціально підібраних бігових вправ, методика використання яких передбачає їх виконання у визначених обсягах та у визначених частинах тренувального заняття, покращує показники витривалості та працездатності спортсменів в ациклічних видах спорту.

Перевірка ефективності розроблених рекомендацій бігової підготовки спортсменів на практиці та порівняння результатів дослідження підтверджують, що тренувальна програма бігової підготовки виявилася ефективною і дозволяє покращити працездатність та витривалість спортсменів, які займаються футболем і кіокушинкай карате.

Список використаної літератури:

1. Зациорский, В.М. Фізичні якості спортсмена: Учеб. Для студентів вузів / В.М. Зациорский. – М.: Фізкультура і спорт, 1970. – 200 с.
2. Курамшін, Ю.Ф. Теорія і методика фізичної культури / Ю.Ф. Курамшін. – 2-е вид., Испр. – М.: Радянський спорт, 2004. – 464 с.
3. Лемешко В.Й. Легка атлетика – основи оздоровлення та фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. Посіб. / В.Й.Лемешко, Т.Г.Приставський, Т.І. Дух – Вид. 2-ге доп. – Л.: ЛДУФК, 2014. -248 с.
4. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособ. / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.