

УДК 796.421.796.012.12

ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ОСНОВНА ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ ІЗ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

Широкоградюк Юлія, Коваль Вікторія
Херсонський державний університет

Анотація. У статті висвітлено оцінку рівня витривалості як основної фізичної якості юних спортсменів, які спеціалізуються із спортивної ходьби, наведено загальне уявлення про витривалість. Визначено якісний рівень прояву витривалості юних спортсменів 14-17 років.

Ключові слова: спортивна ходьба, витривалість, юні спортсмени.

Аннотация. В статье освещена оценка уровня выносливости как основного физического качества юных спортсменов, специализирующихся по спортивной ходьбе, приведено общее представление о выносливости. Определен качественный уровень проявлений выносливости юных спортсменов 14-17 лет.

Ключевые слова: спортивная ходьба, выносливость, юные спортсмены.

Annotation. In the article the assessment of endurance as the main physical quality of young athletes who specialize with walking, provides an overview of the endurance, was found that the quality of display of endurance young athletes 14-17 years age.

Keywords: walking trails, endurance, young sportsmen.

Постановка проблеми. Ходьба – один з найдавніших локомоторних актів. На даний час налічується кілька тисяч публікацій, присвячених нормальній (звичайній) ходьбі людини і лише невелика кількість – спортивній ходьбі. Досліджуючи біомеханічні характеристики ходьби, вчені сподіваються знайти відповіді на багато питань, які стоять перед самими різними областями науки і техніки, пов'язані зі спортивним тренуванням, космічною медициною, протезуванням, лікувальною медициною, створенням антропоморфних механізмів [1, 2].

Спортивна ходьба – це циклічний рух людини, в якому чергуються періоди одиночної і подвійної опори при обов'язковому випрямленні опорної ноги в колінному суглобі в момент проходження вертикалі. Спортивна ходьба має велику схожість зі звичайною ходьбою, але в той же час відрізняється від неї великий координаційною складністю, ефективністю і відносною економічністю. Ці види ходьби відносяться до найбільш простим локомоціях людини [4].

Підтвердженням актуальності зазначених проблем, об'єктивної необхідності істотних змін в організації та методиці фізичного виховання дітей і молоді є низький рівень фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я чималої частини нинішніх випускників шкіл. До того ж ефективна реалізація базової та регіональних програм з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл вимагає впровадження в практику вчителів фізичної культури нових науково-методичних розробок [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рядом авторів неодноразово аналізувалися особливості прояву витривалості, давалися різні тотожні визначення даної фізичної якості людини. Так, Озолін М.Г. зі співавторами [4] вважають, що в цілому витривалість характеризується як здатність до тривалого виконання роботи на необхідному рівні інтенсивності, як здатність боротися з втомою і ефективно відновлюватися під час роботи і після неї; а Матвєєв Л.П. та Новіков А.Д. [3] виділяють різні види витривалості – швидкісна, силова, статично силова, динамічна силова, координаційна.

Платонов В.М. [5] зазначає, що "...витривалість – це здібність здійснювати роботу вказаної інтенсивності протягом найбільш можливого часу, це можливість організму протидіяти втомі". Б.М. Шиян [6] у навчальному посібнику "Теорія і методика фізичного виховання" стверджує, що під витривалістю розуміють здібність організму боротися із втомою, що викликана м'язовою діяльністю.

Варто зазначити, що Т.Ю. Круцевич [7] відзначає, що "...немає відомостей про те, що розвиток витривалості сприяє зниженню захворюваності. Навпаки високий рівень витривалості, завдяки чому досягають успіху у змаганнях на марафонських дистанціях, негативно впливає на стійкість до серцево-судинних захворювань, а й до хвороб опорно-рухового апарату, знижує потенціал імунно-захисної системи організму".

Однак, вище наведене дає загальне уявлення про витривалість і не висвітлює різноманітності видів її прояву в практичній спортивній діяльності, що і обумовило актуальність даного дослідження.

Мета роботи – полягає у оцінці рівня витривалості юних спортсменів, що спеціалізуються із спортивної ходьби.

Організація дослідження. Експериментально-дослідна робота проводилася у березні 2016 року на базі Херсонської міської дитячо-спортивної школи № 3 при Херсонській міській раді. У експериментальній роботі були задіяні легкоатлети 14-17 років у кількості 7 осіб.

Педагогічні тестування включали комплекс тестів для визначення рівня розвитку витривалості юних спортсменів, до якого увійшли наступні тести: 12-хвилинний тест Купера, контрольне тренування на дистанції 2 та 3 км. Орієнтовні оціночні межі представлені в таблицях 1,2.

Таблиця 1

Нормативи 12-хвилинного бігового тесту Купера (дистанція, м)

Оцінка результатів бігу по тесту Купера				
Вік	Стать	Рівень		
		Високий	Середній	Низький
13-19	М	2750–3000	2500–2750	2200–2500
	Ж	2300–2400	2100–2300	1900–2100
20-29	М	2600–2800	2400–2600	2100–2400
	Ж	2100–2300	1900–2100	1800–1900
30-39	М	2500–2700	2300–2500	2100–2300
	Ж	2100–2200	1900–2000	1700–1900

Таблиця 2

Нормативи для спортивної ходьби			
Дистанція	високий	середній	низький
хлопці			
2000м	10.43	11.30	13.03
3000м	14,50	16,00	18,00
дівчата			
2000м	11.07	12.30	13.54
3000м	16.30	17:50	20:30

Результати досліджень. За результатами аналізу науково-методичних та спеціальних літературних джерел, було виявлено поняття витривалості, її видів, особливостей розвитку як основної фізичної якості юних спортсменів із спеціалізації спортивної ходьби.

Одним з найважливіших завдань тренувального процесу є розвиток рухової функції і здатність до ефективного виконання вправи, долаючи розвиток стомлення, якісна сторона якої характеризується граничним часом виконання роботи певної інтенсивності. Витривалість характеризується здатністю людини долати втому у процесі рухової діяльності. Не від'ємною частиною при її формуванні, є той фактор, що ще при народженні дитини вона формується у вигляді фізичних задатків та забезпечуються властивостями нервової системи, будовою головного мозку, темпераментом тощо.

В ході проведення експериментального тестування, а саме тест 1 (12-хвилинний тест Купера) оцінювався рівень розвитку витривалості юних спортсменів 15-19 років (4 дівчинки), (1 хлопець), тест 2 (контрольне тренування на 2 км), тест 3 (контрольне тренування на 3 км). Отримані результати з визначення рівня розвитку витривалості юних спортсменів наведені в таблиці 3.

Таблиця 3

Рівень розвитку витривалості юних спортсменів									
№	Ініціали	Стать	Рік народж.	Тест 1		Тест 2		Тест 3	
				Рез.	Рівень	Рез.	Рівень	Рез.	Рівень
1.	С.Н.	Д	2002	1950	н	12.32.4	с	18.04.2	с
2.	К.І.	Д	1997	2356	в	11.06.3	в	16.13.6	в
3.	П.О.	Д	1999	2111	с	11.21.1	с	17.01.1	с
4.	К.А.	Д	2000	2254	с	11.59.8	с	17.49.2	с
5.	С.Б.	Х	2000	2808	в	11.02.4	в	16.04.7	с

В результаті проведеної експериментальної роботи аналіз отриманих даних дає підстави стверджувати, що якісний рівень прояву витривалості юних спортсменів має стабільний характер.

За першим тестом низький рівень має спортсмен (№1); середній рівень – мають 2 спортсмена (№ 3, 4); високий рівень – також 2 спортсмена (№2,5).

За другим тестом низького рівня не має жоден спортсмен, середній рівень мають 3 спортсмени (№ 1,3,4); високий рівень – мають 2 спортсмена (№ 2, 5).

За третім тестом низький рівень не має жоден спортсмен, середній рівень – має 4 спортсмена (№ 1,3,4,5); високий рівень – має 1 спортсмен (№2).

Аналіз отриманих даних дає підстави стверджувати, що якісний рівень прояву витривалості юних легкоатлетів має стабільний характер.

Аналіз результатів за тестом Купера дав можливість виявити переважний розвиток витривалості на середньому та високому рівнях – по 40 % спортсменів відповідно, при цьому низький рівень мають лише 20 % спортсменів.

За другим тестом “Контрольне тренування 2 км” були виявлені дещо інші результати. Так, 60 % спортсменів, що спеціалізуються зі спортивної ходьби, мають середній рівень розвитку витривалості, а 40 % – високий, при цьому низького рівня у спортсменів не виявлено.

Результати останньої тестової вправи “Контрольне тренування 3 км” показали, що більшість спортсменів мають середній рівень розвитку витривалості – 80 %, і лише 20 % – високий рівень. Аналогічно до результатів

попереднього тесту, низького рівня за тестової вправи “Контрольне тренування 3 км” у спортсменів, що спеціалізуються зі спортивної ходьби, також не виявлено.

Отже, результати проведеного нами тестування показують, що із 5 спортсменів, спеціалізуються зі спортивної ходьби, за усередненими даними за всіма показниками 60 % спортсменів мають середній рівень прояву витривалості, а 40 % – високий, при цьому спортсменів з переважно низький розвитком витривалості не виявлено.

Висновки. Після експериментального тестування, проведеного нами на базі Херсонської міської дитячо-юнацької спортивної школи №3 при Херсонській міській раді, було виявлено, що якісний рівень прояву витривалості юних спортсменів із спеціалізації спортивної ходьби має стабільний характер, при цьому розподіляється достатньо рівномірно.

Отримані результати зі всією очевидністю дають можливість стверджувати, що застосування спеціальних засобів розвитку витривалості в процесі спортивного тренування можуть значно підвищити рівень її розвитку, що може бути **перспективою подальших досліджень** в цьому напрямку.

Література

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 292 с.
2. Голомазов С.В. Спорт: Теоретические основы и методика контроля технического мастерства /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 80 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания /Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 368 с.
4. Озолин Н.Г. Лёгкая атлетика /Н.Г. Озолин, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 263 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] /В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М. Шиян. Ч.2. – Тернопіль: Навчальна книга “Богдан”, 2007. – 248 с.
7. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.