

УДК 796

Терьохіна О.Л.

канд. пед. наук, старш. викл НУ «Запорізька політехніка»

### **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ**

Розвиток фізичних якостей треба розглядати як єдиний комплексний процес. Впливаючи на розвиток однієї якості, ми тим самим сприяємо розвитку всіх інших. Залежно від рівня фізичної підготовленості і

працездатності студентів на кожному занятті вибирається найбільш оптимальний варіант співвідношення вправ, спрямованих на розвиток тих чи інших фізичних якостей.

Під витривалістю розуміють здатність людини протистояти втомі або тимчасового зниження працездатності після активної діяльності, яка проявляється як в суб'єктивних відчуттях, так і в змінах фізіологічного і біомеханічного характеру, а також в помітних біохімічних зрушеннях в організмі. Функціональні можливості людини в вправах, пов'язаних з проявом витривалості, визначаються умінням правильно виконувати рухи і здатністю до тривалої м'язової роботі в аеробних умовах. До засобів, що сприяють вдосконаленню аеробних можливостей, відносяться швидка ходьба, біг, плавання, пересування на лижах та інші вправи помірної інтенсивності (75% - 80% від максимальної), з частотою пульсу після навантаження від 140 до 170 ударів на хвилину, що виконуються в вигляді повторних навантажень. Тривалість окремої навантаження не повинна при цьому перевищувати 1,5 - 3,0 хв., а інтервали відпочинку повинні бути майже такими ж, однак достатніми для того, щоб частота пульсу до моменту наступної навантаження не перевищувала 130 ударів на хвилину.

Для підвищення аеробних можливостей організму необхідно освоїти правильну техніку дихання. У спокої і при помірному фізичному навантаженні правильним буде глибоке і рідке дихання через ніс. При напруженій роботі можна вважати правильним часте і глибоке дихання через рот. При цьому корисно акцентувати видих, щоб в легенях залишалося менше бідного киснем залишкового і резервного повітря.

Найдоступнішим, мають оздоровчу спрямованість і найбільш ефективним засобом для підвищення рівня витривалості є біг. З ростом тренуваності обсяг бігового навантаження підвищується за рахунок зменшення інтервалів відпочинку і збільшення дистанції. Додаються біг в змінному темпі від 50 до 400 м, спеціальні бігові вправи. Час безперервної роботи доводиться до 30 - 40 хв.

Плавання. Циклічний режим рухової діяльності в плаванні дозволяє підтримувати високу працездатність організму протягом всього заняття, забезпечуючи постійне підвищення рівня витривалості.

Лижна підготовка. Фізіологічний вплив ходьби на лижах на організм займаються обумовлено роботою великих м'язових груп в залежності від рівня технічної підготовки студентів. Це слід враховувати при визначенні обсягу та інтенсивності навантаження.

Оцінити рівень витривалості можна наступними способами:

1.Тест Купера (12-ти хвилинний біг) - пробігає дистанція.

2.Ходьба на лижах - час проходження дистанції: 3 км - для юнаків, 2 км - для дівчат.

3.Плавання - пропливання дистанції: за 10 хв - для юнаків, за 5 хв - для дівчат.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Амосов Н. М., Муравов И. В. Сердце и физические упражнения. М: Знание, 1985. 64 с.

2. Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М: Физкультура и спорт, 1987. 109 с.

3. Чоговадзе А.В. и др. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: Учеб. пособ. для студ. вузов. М.: Высшая школа, 1986. 144 с.