

Урок №95

Використання бігу для розвитку витривалості на уроках фізичної культури

Витривалість - це здатність робити ефективну роботу визначеної інтенсивності протягом часу, передбаченого специфікою змагань. Витривалість характеризується здатністю організму протистояти стомленню і відновлювати працездатність після перенесених навантажень. Парадоксально, але навантаження з роками для учнів зменшується, а здорових дітей з року в рік стає менше. Аналізуючи досвід кращих вчителів фізичної культури, розглянемо рекомендації для вчителів фізичної культури шкіл з проведення бігу на витривалість для школярів згідно програми з фізичної культури.

Різні люди мають різну здатність виконувати певні види робіт. Одні успішно виконують високоінтенсивну роботу і зазнають труднощів при тривалій роботі. Одні виконують роботу тривалий час, не знижуючи інтенсивності, інші — швидко знижують інтенсивність і припиняють роботу. Окремі особи (включаючи і дітей) мають дивовижну працездатність. Витривалість є немов би зворотною стороною втоми. Більш витривалим є той, хто за інших рівних умов менше втомлюється, або втома в нього настає пізніше.

Отже, фізична витривалість як рухова якість людини — це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності.

Фізична витривалість має велике значення для життєдіяльності людини, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень. Загальна витривалість хлопців має високі темпи приросту від 8-9 до 10, від 11 до 12 та від 14 до 15 років.

Суттєво відрізняється від хлопців динаміка природного розвитку витривалості у дівчат. У них високі темпи приросту загальної витривалості спостерігаються лише від 10 до 13 років, потім вона протягом двох років зростає повільно, а у віці від 15 до 17 років загальна витривалість зростає в середньому темпі. Загальну витривалість можна контролювати й оцінювати за допомогою таких тестів:

- тривалість бігу з швидкістю 50-60 % від максимальної;
- пробіг певної дистанції (1000м) за найменший час;
- пробіг якомога більшої відстані за визначений час (наприклад, тест К.Купера).

Швидкісну витривалість контролюють шляхом визначення максимальної швидкості подолання змагальної дистанції (наприклад, 100 м у бігу), потім з максимальною швидкістю пробігають дистанцію, на подолання якої потрібно затратити час від 15 до 90 с, і визначають середню швидкість її подолання. Чим меншою є різниця між максимальною швидкістю на змагальній дистанції та середньою швидкістю на контрольній, тим вищим є рівень розвитку швидкісної витривалості.

Починаючи з 1 класу, вже з перших уроків фізичної культури, учитель повинен приділяти увагу бігу. Тому, що біг вважається основою не тільки легкої атлетики, а входить до більшості рухливих і спортивних ігор, кожний урок починається і закінчується ним.

Внаслідок цього навчати дітей бігу, біговим вправам необхідно вже з 1 класу.

Про це говорять і наукові дослідження . Було проведено спеціальне дослідження координаційних бігових здатностей у 550 чоловік у віці від 5 до 30 років.

Дані засвідчили, що найбільш придатним періодом для навчання бігу є вік 7— 8 років. Саме в цей період у житті дитини відмічається природний високий рівень бігових координаційних здібностей. Тільки в цей час легше всього будуть засвоюватися навички раціональної бігової техніки.

Вже з перших уроків, закладаючи у дітей основи техніки бігу, вчитель повинен звернути увагу на помилки, які часто зустрічаються.

До типових помилок можна віднести такі:

- 1) нахил тулубу вперед або назад;
- 2) розкачування з боку в бік;

3) винос махової ноги стопою уперед (причому це не «вихліст», а мах прямою ногою і як наслідок постановка ноги з п'яти);

4) незакінчений поштовх ногою;

5) неправильна робота рук: (або вони надмірно зігнуті в ліктях і виставлені в сторони, або ж прямі, як у лижника);

6) неузгодженість в роботі рук і ніг.

Як видно, помилок багато, до того ж можна назвати ще дрібніші, наприклад такі як надмірно стиснуті кулаки, загальне напруження і скутість при виконанні бігових вправ.

Сприятимуть вдосконалюванню техніки бігу спеціальні бігові вправи:

1. Імітація рухів руками як при тривалому бігу, слідування за тим, щоб кут згинання рук в ліктьових суглобах не змінювався, плечі були опущені.

2. Біг з високим підніманням стегна, слідування за правильним положенням тулуба. Виконуючи вправу, активно працювати руками, коліна намагатись підіймати до горизонтального рівня.

3. Біг з закиданням гомілки назад. Старатися, щоб коліна вперед не виносились і тулуб не нахилився вперед.

4. Дріботливий біг. Слідкувати, щоб плечі і руки були розслаблені.

5. Біг стрибками з ноги на ногу. Слідкувати за відштовхуванням.

6. Стрибки на лівій (правій) нозі. Слідкувати, щоб поштовхова нога згиналась в колінному суглобі.

Дозування виконання вправ визначається в залежності від підготовленості класу в цілому і окремих його учнів. Навантаження підвищується поступово.

Одним з добрих засобів виховання техніки бігу, а також розвитку частоти рухів і фізичних якостей є **біг і бігові вправи сходовими прогонами**. Комплекс орієнтовних вправ, які застосовуються на уроках (наприкінці підготовчої, або на початку основної частини):

1. Збігання вгору сходами, ступаючи на кожную сходинку. Тулуб тримати вертикально, темп від уроку до уроку підвищувати поступово. (Стракування в

даній і слідуючих вправах: учні, які виконали вправу і спускаються вниз сходами, готові в будь-який момент допомогти тим, що виконують вправу).

2. Збігання вгору сходами, ступаючи через одну сходинку (для найбільш підготовлених учнів). Слідкувати за активною роботою рук.

3. Стрибки на двох ногах вгору сходами, ступаючи на кожну сходинку.

4. Стрибки вгору сходами, чергуючи на правій і лівій ногах.

Учитель знаходиться на площадці між двома сходовими прогонами. Учні виконують вправу в колоні по одному, піднімаючись вгору стороною, ближчою до поруччя, а спускаються вниз вздовж стіни. Ці вправи можна використовувати вже з 2 класу.

Слідуючий вид для розвитку витривалості – це **біг на середні дистанції** та **біг по пересіченій місцевості**, який поділяють на біг по шосе і в природних умовах (лісопарки, ліси) та ін. Кросовий біг на різні дистанції на різних місцевостях — один з основних засобів тренування витривалості. У кросовому бігу насамперед треба мати на увазі особливості ґрунту й рельєфу місцевості.

Особливістю бігу по шосе є виконання вправи на твердому, в основному асфальтовому покритті. Виконання бігу по асфальту, не дотримуючись особливостей техніки, призводить до появи болю у м'язах, до порушення структури хрящів колінного суглоба і хребетного стовпа. Щоб уникнути негативного впливу бігу по твердому покриттю, рекомендується спеціальне взуття з товстою м'якою прокладкою з гуми, поролону, повсті тощо, м'яка постановка ноги на опору (кут згинання ноги 135°).

Техніка бігу під гору має особливість, що характеризується вкороченим кроком, невеликим нахилом тулуба вперед і більш короткою амплітудою рухів руками. На спуску крок бігуна трохи довший, рухи більш розмашисті й вільніші. Всі перешкоди (кущі, струмки й канави) долаються в основному способом зігнувши ноги. В деяких випадках перешкоди долають бар'єрним кроком.

Біг по пересіченій місцевості сприяє ефективному розвитку серцево-судинної й дихальної систем. Тому він є додатковим засобом тренувального

процесу у всіх видах спорту, і особливо в циклічних (легка атлетика, велосипедний спорт, веслування).

Хочу зупинитися на такому виді витривалості як **фартлек**.

Фартлек – один з основних засобів розвитку витривалості у школярів.

У противагу монотонним видам бігу, рівномірного і повторного, одним із засобів розвитку витривалості, можна рекомендувати один з видів перемінного бігу — фартлек («гра швидкостей»). Він менше діє на психіку дітей і вже доступний для школярів молодшого віку і особливо для середнього. Його можна застосувати на стадіоні, на площадці, в парку, в спортивному залі.

Приведені варіанти фартлеку ні в якій мірі не оригінальні, не унікальні. Це просто модифікація основної ідеї фартлеку — чергування довжини відрізків які долаються в різному темпі і різною швидкістю. Застосування кожного варіанту залежить від віку, індивідуальних можливостей і підготовленості школярів. Варіанти можна також розрізняти за ступенем придатності до місцевості, завдань уроку і т. п.

Фартлек за свистком.

Учні можуть бігти всі разом або поділені на групи від 3 до 7 чоловік.

Темп бігу змінюється.

1. Учні спочатку біжать підтюпцем, а після першого свистка переходять до швидкого темпу бігу. По другому свистку вони знову біжать підтюпцем. І так далі.

2. Як і в першому варіанті, учні починають з бігу підтюпцем, а після першого свистка переходять до швидкого темпу, а по другому свистку — до спринтерського бігу. По третьому — вони знову повертаються до бігу підтюпцем.

3. Може бути також будь-яка інша комбінація ходьби, бігу підтюпцем, бігу з змагальною швидкістю, спринтерською і т. д. в залежності від завдань уроку.

Фартлек один за одним.

Бігуни розташовуються один за одним на відстані 3-5 м. Весь ланцюжок учнів починає біг одночасно підтюпцем. Останній в ланцюжку робить прискорення і біжить аж доки не пережене всіх і не займе місце попереду

колони. Коли він це зробить, останній в ланцюжку починає прискорення і т.д. При цьому весь ланцюжок рухається довільно вибраною трасою. Тут можливі деякі варіанти, ускладнюючі завдання. Учні під час прискорення можуть бігти «змійкою», оббігаючи друзів; або два учні, які знаходяться в кінці, починають біг одночасно: один праворуч, а другий зліва.

Фартлек на місцевості.

Учні можуть бути об'єднані в групи по підготовленості. Рельєф місцевості визначає темп бігу і довжину відтинків і т. д. Наприклад: 1) підйом на гірку ходьбою, біг підтюпцем з гірки, біг швидко рівною місцевістю; 2) біг при підйомі на гірку, вниз ходьбою, біг підтюпцем рівною місцевістю і т. д.

Фартлек «Собаки і лисиці».

Вибирається «лисиця» або декілька лисиць, які стартують на 5-10 с раніше за інших. Ті, які залишились — «собаки» — повинні переслідувати «лисицю» до тих пір, доки її не наздоженуть і не доторкнуться до неї. Як тільки «лисиця» спіймана, біг закінчується і вибирається нова «лисиця». Неодмінно існує дуже багато інших різновидів швидкісної гри. Учитель, який захоче внести різноманітність в цю вправу, може придумати свої варіанти, які більше підходять до конкретних умов.

Висновки

У спортивній практиці розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість характеризується здатністю виконувати тривалу фізичну роботу в основному помірній інтенсивності. Спеціальна витривалість виявляється в обраних видах спорту і формується на базі загальної витривалості. Загальна витривалість служить базою для виховання спеціальної витривалості. Головний принцип виховання загальної витривалості полягає у використанні найбільш широкого кола рухових дій з поступовим збільшенням тривалості їхнього виконання. Це сприяє залученню в роботу найбільшої кількості м'язових груп спортсмена.

Засобами виховання загальної витривалості служать ходьба, крос, біг. Рівномірний метод - основний у вихованні витривалості. Розмаїтість обстановки при заняттях на відкритій місцевості (мінливий пейзаж, різна твердість ґрунту, рослинність, чисте повітря й ін.) сприяють розвитку загальної витривалості школяра. Вихованням і підтримкою загальної витривалості учень займається протягом усього періоду своєї тренувальної діяльності.

При навчанні бігу на будь-якій дистанції потрібно з перших же занять приділяти більшу увагу навчанню правильності бігових рухів, використовувати різні вправи для цього, використовувати вправи для розвитку правильної постановки стопи на опору під час бігу. Треба постійно стежити за технікою високого старту.