

## Практичне заняття № 14 (2 год.).

### Тема: Розвиток витривалості

**Мета заняття:** Розвиток загальної та спеціальної витривалості плавця.

#### **Задачі заняття:**

1. Виконання прав для розвитку витривалості плавця.
2. Виконання прав для розвитку сили за допомогою гумових амортизаторів.
3. Виконання прав для розвитку сили гребка.

#### **Завдання заняття:**

**Витривалість** - здатність організму продовжувати будь-яку діяльність без зниження її інтенсивності або тривалий час протидіяти втомі.

Виділяють чотири основні типи втоми:

- розумова (у результаті тривалої розумової діяльності);
- сенсорна (у результаті тривалої напруженої роботи аналізаторів);
- емоційна (як наслідок тривалих інтенсивних емоцій);
- фізична (як наслідок тривалої м'язової діяльності) Будь-яка діяльність вимагає проявів усіх перелічених типів втоми, але для фізичного виховання та спорту найважливішими є емоційний та фізичний типи.

Одним із основних критеріїв витривалості є час, протягом якого людина може підтримувати задану інтенсивність діяльності. Оскільки працездатність у руховій діяльності залежить від багатьох факторів, наприклад від швидкісних та силових здібностей людини, відрізняють два типи показників витривалості:

- абсолютні (без урахування конкретних показників сили та швидкості);
- відносні (з урахуванням силових та швидкісних можливостей)

Рухова діяльність людини різнобічна, такими ж будуть характер та механізми втоми.

Одну і ту ж вправу можна виконувати з різною інтенсивністю або потужністю, а, як наслідок, час її виконання буде коливатися від декількох секунд до годин. У зв'язку з цим фізичні вправи класифікуються також за інтенсивністю або потужністю, яких виділяють чотири:

- максимальна (анаеробний механізм енергозабезпечення);
- близька до максимальної (анаеробно-аеробний механізм енергозабезпечення);
- велика (аеробний механізм енергозабезпечення);
- помірна (аеробний механізм енергозабезпечення).

Функціональні можливості людини у вправах, що вимагають витривалості визначаються:

- належністю відповідних рухових навичок, рівнем володіння технікою (економність рухів);
- рівнем розвитку аеробних та анаеробних можливостей організму.

Виділяють два різновиди витривалості:

**1. Спеціальна витривалість** - витривалість відносно визначеної діяльності, що вибрана як предмет спеціалізації (спеціальна витривалість бігуна, лижника, весляра, плавця, витривалість до силових, швидкісних вправ тощо).

**2. Загальна витривалість** - витривалість до тривалої роботи помірної інтенсивності, що включає функціонування всього м'язового апарату. Удосконалення витривалості можливе лише у випадках подолання втоми визначеного рівня. Багаторазові вправи такого характеру викликають адаптацію до функціональних зрушень, що відображається у підвищенні витривалості. Величина та спрямованість пристосувальних змін відповідають рівню та характеру реакцій, що були викликані навантаженнями.

При вихованні витривалості навантаження відносно повно відображається такими критеріями:

- інтенсивність вправ;
- тривалість їх виконання;
- тривалість інтервалів відпочинку;
- характер відпочинку (активний чи пасивний);
- число повторень вправ.

Залежно від узгодження названих критеріїв буде відрізнятися не тільки величина, а й якісні особливості зворотних реакцій організму.

Виховання витривалості у першу чергу, пов'язане з підвищенням дихальних, кисневих (аеробних) та безкисневих (анаеробних) можливостей організму.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 9 студенти мають **знати**:

- Вплив розвитку витривалості на організм плавця.
- Як правильно виконати вправи для розвитку витривалості плавця.

**вміти**:

- Виконувати вправи для розвитку витривалості плавця.

### Контрольні питання

1. Що таке витривалість?
2. Які типи втоми виділяють?
3. Які типи показників витривалості відрізняють?
4. Що таке загальна витривалість?
5. Що таке спеціальна витривалість?
6. Якими критеріями відображаються навантаження витривалості?

## Рекомендована література

### *Основна література:*

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 9-10 классах. – Москва: Просвещение, 1982. – 191 с.
1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – Москва: ФиС, 1986. – 191 с.
2. Бутович Н.А., Чудовский В.И. Кроль – быстрееший способ плавания. – Москва: ФиС, 1968. – 128 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – Москва: ФиС, 1989. – 96 с.
4. Глазирін І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис). – Черкаси, 2003. – 184 с.
5. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник – Минск: Четыре четверти; Экопесперктива, 1998. – 352 с.
6. Гусинский З.С. Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на водах. – Москва, 1974. – 30 с.
7. Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: видання Тзов “Вимір”, 1999. – 449 с.
8. Каунсилмен Джеймс. Е. Наука о плавании. Перевод с англ.
9. Э.А. Голубевой. – Москва : ФьиС, 1972. 431 с.
- 10.Каунсилмен Джеймс. Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 1982. – 208 с.
- 11.Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Київ: Радянська школа, 1985. – 96 с.
- 12.Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. – Київ: Здоров'я, 1985. – 96 с.
- 13.Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Книга для учителя. – Москва: Просвещение, 1988. – 112 с.
- 14.Макаренко Л.П. Підготовка юних пловцов. Москва: ФиС, -- 1974. – 285 с.
- 15.Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. – Москва: ФиС, -- 1975. – 224 с.
- 16.Макаренко Л.П. Учите плавать малишей. Москва: ФиС, -- 1985 – 31 с.

- 17.Макаренко Л.П. Юный пловец: Уч. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов факультетов физической культуры. Москва: ФиС, -- 1983 – 288 с.
- 18.Никицкий Б.Н. Плавание. Учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. институтов. – Москва: Просвещение, 1969. – 324 с.
- 19.Никицкий Б.Н. Плавание: Учебник для студентов. – Москва: Просвещение, 1981. – 304 с.
20. Парфенов В.О. Плавание. Учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов. Изд. 3-е перед. и доп. – Киев: Высшая школа, 1974. – 300 с.
21. Плавание: Правила соревнования. – Москва: ФиС, 1988. – 31 с.
- 22.Плавание: Учебник для институтов физ. культуры. Н.А. Бутович, В.Я. Лопухин, Л.П. Макаренко и др. Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: ФиС, 1979. – 320 с.

*Додаткова література:*

- 23.Бакшеев М.Д. Возрастные особенности формирования техники старта в плавании на спине: Авторефер. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1990. – 20 с.
- 24.Бишаева А.А. Совершенствование движений в процессе физического воспитания с учетом возрастных возможностей двигательных функций. (Исследования на детях 5 – 10 лет):Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1976. – 20 с.
- 25.Булах И.М. Плавание от рождения до школы. Минск: Полымя, 1991. – 106 с.
- 26.Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – Москва: ФиС, 1970; 47 с.
- Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – Москва: ФиС, 1976, 142 с.