

Формування ціннісного ставлення сприяє емоційно-позитивному сприйняттю занять фізичною культурою та прагненню до самоаналізу й самовихованню. На практиці це забезпечує свідому поведінку, яка відображає нормативно-фізичні й моральні засади та гуманістичну спрямованість фізкультурно-спортивної діяльності. Ціннісне ставлення студентів до фізичної культури сприяє перетворення їх цінностей у спонукальну силу поведінки у сфері фізкультурно-спортивної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Бех І.Д. Цінності як ядро особистості / І.Д. Бех // Цінності освіти і виховання : наук. метод. зб. / за ред. О.В. Сухомлинської. – К., 1997. – С.8-12.
2. Каган М.С. Философская теория ценности / М.С. Каган. – СПб., 1997. – 205 с.
3. Козак Є.П. Формування позитивного ставлення до фізичної культури у студентів педвузів / Є.П. Козак // Наук. записки : зб. наук. ст. Національного пед. ун-ту. ім. М.П.Драгоманова. – К. : НПУ, 2002. – Вип. 46. – С.69-75.
4. Психологічний словник / за ред. В.І. Войтка. – К. : Вища школа, 1982.

Materials which are stated in this article discover conditions of formation of the valued relation of students of institutes of higher education to physical education.

Key words: condition, physical culture, value relation.

Отримано 10.09.2011

УДК 37.037

В. В. Ліщук, Б. І. Ладиняк

СИСТЕМАТИЧНІСТЬ ТА ПОСЛІДОВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ЯК ОДИН З КОМПОНЕНТІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ВЕЛИЧИНУ І ХАРАКТЕР НАВАНТАЖЕНЬ

У статті розглядаються особливості адаптації біологічної системи організму до навантаження, в залежності від інтенсивності, об'єму та засобів які використовуються у тренуванні, протиріччя між адаптацією як необхідною умовою розвитку фізичних здібностей, та гальмуванням у підвищенні функціональних можливостей організму. Пропонується використовувати тренувальні навантаження, їх нестандартність застосування у мезоциклах на етапі спеціальної підготовки.

Ключові слова: адаптаційні процеси, біологічна система, нестандартність навантаження, активність аеробної та анаеробної систем, послідовність виконання вправ, величина та характер фізичного навантаження, облік у тренувальному процесі.

Актуальність. Науково обґрунтовано і підтверджено практичними дослідженнями, що адаптація біологічної системи до подразників настає тим швидше, чим вони більш одноманітні і чим довший час застосування. При цьому виникають проти-

річчя. З однієї сторони, адаптація живої системи до впливу – це необхідна умова її розвитку. З другої сторони, адаптація призводить до зменшення реакції у відповідь, а це значить, і загальмовує підвищення функціональних можливостей організму. таким чином, тренувальні навантаження не повинні бути стандартними. Комплексність тренувальних навантажень, послідовність та систематичність застосування засобів аеробного та анаеробного характеру на етапі спеціальної підготовки, в даний час особливо актуальною і запитаною.

Метою даної роботи було вивчення впливу варіантів чергування дистанцій різної довжини в одному тренувальному занятті на активність аеробної та анаеробної систем окиснення у бігунів на середні дистанції.

Методи дослідження: педагогічні спостереження, хронометрування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Як відомо, адаптація біологічної системи до подразників на-ступає тим швидше, чим вони більш одноманітні і чим довший час застосовуються. При цьому виникають протиріччя. З однієї сторони, адаптація живої системи до впливу – це необхідна умова її розвитку. З другої сторони, адаптація призводить до зменшення реакції у відповідь, а це значить, і загальмовує підвищення функціональних можливостей організму. Звідси можна зробити висновок, що тренувальні навантаження не повинні бути стандартними (А.Н. Вороб'єв).

Всі навантаження у спортивному тренуванні викликають активну реакцію функціональних систем організму спортсмена.

Інтенсивність протікання адаптаційних процесів в організмі спортсмена визначаються характером, величиною та спрямованістю навантажень. За характером навантаження можуть бути поділені на:

- ✓ тренувальні та змагальні, специфічні і неспецифічні;
- ✓ за величиною – на малі, середні, значні (колограничні), великі (граничні);
- ✓ за спрямованістю – на ті, які сприяють розвитку окремих рухових здібностей (швидкісних, силових, координаційних, витривалості, гнучкості), чи їх компонентів (наприклад, алактатних чи лактатних анаеробних, аеробних можливостей).

Навантаження можуть бути спрямовані на удосконалення координаційної структури рухів, компонентів психічної підготовленості чи тактичної майстерності та ін. За координаційною складністю слід розрізняти навантаження, котрі виконуються в стереотипних умовах, що не потребують значної мобілізації координаційних можливостей, або пов'язані з виконанням рухів високої координаційної складності; за психічною напруженістю навантаження різняться вимогами до психічних можливостей спортсменів. Навантаження можуть розрізнятися за причетністю до того чи іншого структурного утворення тренувального процесу.

Зокрема, слід розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарних навантажень мікро- та мезоциклів, періодів і етапів тренування, макроциклів, тренувального року.

Величина тренувальних і змагальних навантажень може бути охарактеризована з зовнішньої та внутрішньої сторін. Зовнішня сторона навантаження найбільш загально виражається в показниках сумарного обсягу роботи. В їх числі: загальний обсяг роботи в годинах, обсяг циклічної роботи (бігу, плавання, веслування тощо) у метрах, кількість тренувальних занять, змагальних стартів. Розкрити ці характеристики можна, якщо відокремити особисті обсяги навантаження, які відображають планування в загальному обсязі роботи, що виконується з підвищеною інтенсивністю і спрямовані переважно удосконаленню окремих сторін підготовленості. З цією метою визначають, наприклад, відсоток інтенсивної роботи в її загальному обсязі, співвідношення роботи, спрямованої на розвиток окремих якостей і здібностей, засобів загальної та спеціальної підготовки та інше.

Для оцінки зовнішньої сторони навантаження широко використовують показники її інтенсивності. До таких показників відносяться темп рухів, час додання тренувальних відрізків і дистанцій, величина обтяжень, які необхідно подолати в процесі розпиту силових якостей. Однак найбільш повно навантаження характеризується з внутрішньої сторони, тобто з огляду на реакцію організму на виконану роботу. Тут поряд з показниками, які містять інформацію про терміновий ефект навантаження, що проявляється з змінах стану функціональних систем безпосередньо під час роботи та відразу після неї, можуть використовуватись дані про характер і тривалість періоду відновлення. Про величину навантаження можна судити за найрізноманітнішими показниками активності функціональних систем, які забезпечують виконання роботи. До таких показників належать час рухової реакції, час виконання поодинокого руху, величина та характер зусиль, що розвиваються, дані про біоелектричну активність м'язів, частоту скорочень серця, частоту дихання, показники вентиляції легенів, хвилинного обсягу кровообігу, споживання кисню, швидкість накопичення та кількість лактату в крові. Зовнішні та внутрішні характеристики навантаження тісно взаємопов'язані. Так, виконання однієї й тієї ж роботи в різних функціональних станах приводить до різних реакцій з боку функціональних систем організму. Співвідношенні зовнішніх та внутрішніх параметрів навантаження змінюється в залежності від рівня кваліфікації, підготовленості та функціонального стану організму спортсмена, його індивідуальних особливостей, характеру взаємодії рухової та вегетативної функцій. Наприклад, одна й та ж за обсягом та інтенсивністю робота викликає різні реакції у спортсменів різної кваліфікації. Одне й те ж за обсягом та інтенсивністю тренувальне навантаження приводить до реакцій не однакових за величиною та характером на різних етапах тренувального макроциклу. Те саме відбувається тоді, коли таке ж

тренувальне навантаження планують у різних фазах відновлення після навантаження попереднього заняття.

Спрямованість навантаження визначається особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів, як: тривалість та характер окремих вправ, інтенсивність роботи при їх виконанні, тривалість та характер пауз між окремими повтореннями, кількість вправ у окремих структурних утвореннях тренувального процесу: окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах.

Інколи зміною навіть стабільних характеристик одного, двох із вказаних компонентів можна суттєво змінити спрямованість тренувального навантаження.

За спрямованістю впливу навантаження можуть мати вибірковий (переважаючий) та комплексний характер.

Навантаження вибіркового характеру пов'язані з переважним впливом на одну систему, яка забезпечує рівень прояву тої чи іншої якості. Навантаження комплексного характеру передбачають забезпечення роботи двома або декількома функціональними системами. Звісно, суворо вибірковий вплив на окремий орган або функціональну систему засобами спортивного тренування забезпечити не вдасться. Будь-яка рухова дія втягує в роботу різноманітні регуляторні та виконавчі механізми. Однак планування локально впливаючих навантажень дозволяє викликати граничну мобілізацію окремих з них, які забезпечують конкретну функцію, при незначній участі інших.

Можна говорити про вибіркочу і комплексну спрямованість навантажень різних структурних одиниць тренувального процесу: окремих вправ, занять, макроциклів та більш великих утворень. Природно, що навантаження вибіркового характеру знаходять більш широке застосування у тренувальному процесі при плануванні окремих вправ, їх комплексів, програм занять. Мікроцикли вибіркової спрямованості застосовують значно рідше, а саме коли це обумовлено закономірностями побудови тренування на конкретному етапі спортивного вдосконалення, або індивідуальними особливостями та характером підготовленості спортсмена. Коли мова йде про навантаження у мезоциклах, етапах та періодах тренування, то треба говорити або про комплексність, або про переважаючу спрямованість навантажень.

У спортивній практиці застосовують навантаження, які спрямовані на переважне становлення окремих сторін підготовленості або компонентів спортивної майстерності! раціональної координаційної побудови рухів, варіативності та оптимальних взаємовідносин рухових та вегетативних функцій, раціональної тактичної схеми змагальної діяльності, психічної стійкості до подолання втоми та ін.), або ті, які об'єднують у єдине ціле багаточисельні локальні здібності, що в комплексі забезпечують рівень вдосконалення інтегральних якостей – швидкісних здібностей, спеціальної витривалості, здатності вміло поєднувати індивідуальні техніко-тактичні дії.

Слід розрізняти специфічні та неспецифічні навантаження. Специфічність навантаження визначається його відповідністю

основним показникам координаційної структури рухів та особливостям функціонування основних систем організму, характеристикам змагальної діяльності. Специфічне навантаження є наслідком застосування спеціально-підготовчих вправ. При цьому специфічність вправ оцінюють, виходячи з відповідності зовнішніх ознак змагальної та тренувальної вправ. Однак використання такого підходу є недостатньо ефективним, оскільки акцент тільки на співпадинні зовнішніх (амплітудно-траєкторних) ознак може в ряді випадків привести до невірних висновків, а відтак – до нерационального розподілу засобів за величиною та спрямованістю тренувального ефекту (Годик М.О., 1980). Специфічні тренувальні вправи, що імітують змагальне навантаження або його фрагменти, які виконуються в полегшених умовах (або з допоміжними протидіями), за динамічними, часовими характеристиками, структурою роботи м'язів, особливостями енергетичного забезпечення можуть суттєво відрізнитися від змагальних дій за зовнішніми ознаками. Тому при визначенні ступеня специфічності вправ необхідно орієнтуватись не тільки на зовнішню форму рухів, але й на характер їхньої координаційної структури, особливості функціонування м'язів, вегетативні реакції.

Більш чіткій систематизації навантажень сприяє також їх розподіл на тренувальні та змагальні. При оцінці змагальних навантажень необхідно враховувати кількість змагань та стартів у них. Сучасна змагальна діяльність спортсменів вищого класу є винятково інтенсивною.

Значний обсяг змагальної діяльності сучасних майстрів зумовлений не тільки необхідністю виступів у різних змаганнях, але й тим, що змагання використовуються як найбільш потужний засіб стимуляції адаптаційних реакцій та інтегральної підготовки. Справа в тому, що навіть при оптимальному плануванні тренувальних навантажень, котрі моделюють змагальні, і при стимульованій мотивації спортсмена на їх ефективне виконання, рівень функціональної активності регуляторних і виконавчих органів є значно нижчим, ніж у змагальних. Лише в процесі змагань спортсмен може вийти на рівень граничних функціональних проявів і виконати таку роботу, яка під час тренувальних занять є неможливою.

Компоненти навантаження, які визначають його направленість та величину впливу. Тренувальні навантаження, які направлені на вирішення завдань спортивного тренування, характеризуються наступними компонентами:

- а) характером вправи;
- б) інтенсивністю вправ при їх виконанні;
- в) тривалість окремих вправ;
- г) тривалістю та характером інтервалів відпочинку між окремими вправами;
- д) кількістю повторень вправ.

Співвідношення цих компонентів у тренувальних навантаженнях визначає величину та направленість їх впливу на організм спортсмена.

Характер вправ. У процесі спортивного тренування застосовується велика кількість різних вправ. Необхідність зробити процес тренування керованим, що потребує чіткого, обліку специфіки впливу цих вправ на організм та визначення раціональних шляхів їх використання. Розглянемо особливості трьох основних груп вправ: глобального, регіонального та локального впливу.

До вправ глобального впливу відносяться ті, при виконанні яких задіяно більш як $2/3$ загального об'єму м'язів спортсмена; регіонального – від $1/3$ до $2/3$; локального – до $1/3$ усіх м'язів (Заціорський В.М., 1970).

Більшість завдань спортивного тренування вирішується застосуванням вправ загального впливу, починаючи, від підвищення можливостей окремих систем та органів і закінчуючи оптимальною координацією рухової та вегетативної функцій в умово змагальної діяльності. Діапазон використання вправ часткового та локального впливів є значно вужчим. Однак цими вправами в ряді випадків можна домогтися більш відчутних зрушень у функціональному стані організму, ніж при використанні вправ загального впливу. Наприклад, вони дозволяють вибірково активізувати діяльність основних груп м'язів, тобто підвищувати рівень спеціальних рухових якостей. Крім того, вправи часткового та локального впливу максимально активізують діяльність периферійних відділів системи кровообігу. Інтенсивне кровопостачання м'язів включає в роботу судини, які раніше функціонували слабо. А в підсумку в м'язах відбуваються специфічні зміни, пов'язані з збільшенням кількості мітохондрій та підвищенням їхньої здатності використовувати кисень для синтезу

Характер вправ, які застосовуються в різних видах спорту, накладає суттєвий відбиток на формування структурних та функціональних пристосувальних реакцій організму спортсмена. Відомо, що основний зміст тренувального процесу, наприклад, для веслярів на байдарках, складають вправи часткового характеру, пов'язані з роботою верхніх кінцівок і тулуба, для бігунів – вправи часткового та загального характеру, в основі яких полягає робота нижніх кінцівок. При виконанні стандартних навантажень, пов'язаних з роботою рук або ніг, у спортсменів вищої кваліфікації спостерігається менша інтенсивність кровообігу в тих кінцівках, які несуть основне навантаження в змагальній діяльності. Це свідчить про те, що в процесі спортивного тренування виробляються специфічні реакції заощадження функцій.

Таким чином, ступінь проявів функціональних змін в організмі спортсмена при однакових методах тренування може суттєво різнитись в залежності від характеру вправ.

Інтенсивність вправи. Під інтенсивністю слід розуміти ступінь напруженості діяльності різних функціональних систем організму при виконанні вправи. Узагальненим показником інтенсивності роботи є кількість енергетичних затрат на її виконання за одиницю часу.

Інтенсивність значною мірою визначає величину та направленість впливу тренувальних вправ на організм "спортсмена.

Змінюючи інтенсивність вправ, можна сприяти переважній мобілізації тих чи інших постачальників енергії, підсилувати діяльність функціональних систем, активно впливати на формування основних параметрів спортивної техніки.

Дані про реальну інтенсивність при виконанні різних вправ повинні постійно знаходитись у полі зору тренера та спортсмена, тому що навіть незначне, на перший погляд, зниження швидкості пересування або зменшення кількості рухових дій за одиницю часу може обернутись різким зменшенням навантаження на відповідні функціональні системи, зробити ці навантаження неефективними з точки зору підвищення тренуваності спортсмену.

Тривалість окремих вправ. У процесі тренування використовуються вправи різної тривалості. Тривалість роботи може коливатись у широких межах – від часток секунди до 2-3 годин і довше. Вона визначається в кожному конкретному випадку специфікою виду спорту і завданнями, які вирішує вправа. Якщо необхідно підвищити рівень анаеробної продуктивності, пов'язаної з використанням макроергічних сполук, які містяться в м'язах, то тривалість вправ не повинна перевищувати 10-15 с.

Збільшення тривалості роботи призводить до мобілізації інших шляхів ресинтезу АТФ, оскільки інтенсивність енергоутворення за рахунок макроергічних сполук м'язів знижується приблизно вдвічі вже до тридцятої секунди роботи. Навпаки, якщо необхідно підвищити аеробні можливості, то робота може бути тривалою і в окремих випадках продовжуватись 2-3 години.

Зміною тривалості окремих вправ можна не тільки викликати переважну мобілізацію тих чи інших шляхів ресинтезу АТФ, але й сприяти вибірковому розвитку різних якостей, які позитивно впливають на рівень спортивних досягнень. Так, короткочасні вправи (тривалість 5-15 с) стимулюють швидкісно-силові можливості, удосконалюють швидкісну техніку, а довготривалі удосконалюють вміння економно виконувати роботу, підвищують можливості, пов'язані а утилізацією кисню в м'язах, збільшують здатність до тривалої роботи в умовах значної мобілізації діяльності систем кровообігу та дихання. По-різному впливає тривалість вправ і на вдосконалення специфічних вольових якостей.

Тривалість і характер інтервалів відпочинку. Тривалість інтервалів разом з інтенсивністю вправ визначає їх переважну направленість.

Для досягнення цілеспрямованого розвитку тих чи інших можливостей організму спортсмена тривалість пауз слід планувати з врахуванням періоду відновлення після застосованих вправ. Відомо, що вони проходять нерівномірно. При цьому спочатку процеси відновлення йдуть дуже інтенсивно, потім, з наближенням функціонального стану спортсмена до такого, який був перед роботою, уповільнюються. Цю обставину необхідно брати до уваги при плануванні тривалості пауз. Повторення вправ у першій третині відновлювального періоду створює для організму спортсмена зовсім інші умови, ніж у другій чи третій. Для перебігу від-

новляювальних процесів після вправ є характерним гетерохронність – неоднчасне відновлення різних показників. При плануванні тривалості відпочинку за показниками працездатності слід розрізняти наступні типи інтервалів:

1) повні інтервали – тривалість пауз гарантує відновлення працездатності до початку чергової вправи;

2) неповні інтервали – повторне виконання вправ відбувається в момент, коли працездатність ще не відновлена, але вже близька до початкового рівня. Неповні інтервали становлять приблизно 60-70% часу, необхідного для відновлення працездатності;

3) скорочені інтервали – повторне виконання вправи відбувається у фазі значно зниженої працездатності;

4) подовжені інтервали – вправи повторюють через проміжок часу, який у 1,2-1,5 рази перевищує тривалість відновлення працездатності.

Змінюючи тривалість інтервалів відпочинку, можна вибірково стимулювати розвиток різних спеціальних фізичних якостей. Скорочені інтервали забезпечують переважний розвиток спеціальної витривалості. повні та подовжені – швидкісних та силових можливостей, неповні – розвиток швидкісної і силової витривалості.

Засвоєння нових технічних прийомів, вивчення тактичних схем та варіантів, відпрацювання нових індивідуальних та групових техніко-тактичних дій та ін. вимагають використання повних і навіть подовжених інтервалів. Розвиток здатності спортсменів до реалізації відпрацьованих техніко-тактичних дій в умовах змагальної боротьби, особливо при втомі. пов'язаний з плануванням скорочених та неповних інтервалів.

За своїм характером відпочинок між окремими вправами може бути активним і пасивним. При пасивному відпочинку спортсмен не виконує ніякої роботи, при активному – заповнює паузи додатковою діяльністю. Ефект активного відпочинку залежить, перш за все, від характеру втоми. Він не відчутний при легкій попередній роботі, однак зростає зі збільшенням її інтенсивності. При виснажливій роботі відновлююча дія активного відпочинку знижується до рівня пасивного відпочинку або навіть йому поступається. Малоінтенсивна робота в паузах має тим більш позитивний вплив, чим вищою була інтенсивність попередніх вправ.

Кількість повторень вправ в режимі того чи іншого методу тренування значно впливає як на величину навантаження, так і на характер реакції організму на тренувальну роботу і на її направленість.

Питання про залежність величини навантаження від обсягу виконуваної роботи достатньо ясне і не потребує детального розгляду. Більш складною є справа з впливом кількості повторень (у рамках певного методу) на направленість тренування. Наприклад, велика кількість повторень при інтервальній роботі (проходження відрізків з великою швидкістю та повними інтервалами відпочинку) приводить до того, що фізико-хімічні зрушення в організмі спортсмена повільно збільшуються навіть у тих випадках, коли інтервали між

окремими вправами є оптимальними. Із збільшенням кількості повторень можуть порушуватися умови, необхідні для успішного розвитку швидкісних можливостей (зменшується інтенсивність роботи, погіршуються швидкісно-силові характеристики).

В світлі вищесказаного являє певну цікавість ряд робіт (М.К. Замотин і ін., Д. Каунсилмен, 1971), що вказують на те, що зміна послідовності виконання вправ в заняттях призводить до зміни реакцій у відповідь організму спортсмена на навантаження, що може підвищити в значній ступені варіативність дії та збільшити вибірковості впливу тренувальних навантажень.

Для контролю над активністю цих систем нами застосовувались наступні методи: визначення рівня молочної кислоти в крові (Штрот, 1949) та активність СДГ, ЛДГ, а – ГФДГ(м) і а – ГФДГ(г) в лімфоцитах периферичної крові (Нарциссов, 1969).

Нами вивчалися три варіанти застосування відрізків дистанції, найбільш часто вживаних в тренуваннях у бігунів на 800 і 1500 м.

У першому варіанті заняття починалися на більш коротких відрізках (200 м) і закінчувалися більш довгими (500 м у бігунів на 800 м і 600 м у бігунів на 1500 м). У другому варіанті бігуни пробігали відрізки постійної довжини (380 м у бігунів на 800 м та 425 м у бігунів на 1500 м). У третьому варіанті пробігали ті ж відрізки, що і в першому, але в зворотній послідовності. Відрізки пробігали бігуни з інтенсивністю 87-90% від максимального результату на кожному з них. Черговий відрізок починав пробігатися при ЧСС 130 уд/хв. Обсяг навантаження в тренувальних заняттях у всіх трьох варіантах був постійним. У бігунів на 800 м він дорівнював 1900 м, а у бігунів на 1500 м – 3400 м.

З отриманих нами даних видно, що динаміка показників, що вивчалися у кожному з трьох варіантів як у бігунів на 800 м, так і 1500 м має суттєві відмінності. Таким чином, можна сказати, що послідовність виконання вправ в занятті є компонентом, що визначає величину і характер фізичного навантаження, а значить, виникає необхідність її обліку в тренувальному процесі. При цьому звертають увагу не тільки абсолютні величини активності тієї чи іншої системи, але й час осягнення їх в занятті. Так, в тренувальних заняттях, в яких відрізки застосовувалися від більш коротких до більш довгих, у бігунів на 800 м максимальна активність анаеробної системи досягалася в кінці заняття, а в заняттях, що проводяться в двох інших варіантах, – на початку. Як показують ряд авторів (Н.И. Тавасшерна, 1950; Н.А. Агаджанян, 1966), швидкість наростання впливу має самостійний біологічний вплив. Проте дане положення не отримало широкого розповсюдження у практиці спорту, хоча в ряді видів, зокрема в бігу на середні дистанції, необхідно постійне вдосконалення здатності організму до швидкої мобілізації енергосистем. Крім того, вивчення динаміки активності аеробної і анаеробної систем енергозабезпечення в заняттях у бігунів на 800 і 1500 м, дозволило нам в деякій мірі вирішити питання про обсяг тренувальних занять.

На підставі отриманих даних для планування тренувально-го процесу кваліфікованих бігунів на середині дистанції на етапі спеціальної підготовки ми пропонуємо наступні рекомендації.

Бігунам на 800 м:

а) для розвитку здатності до швидкої мобілізації анаеробних можливостей доцільно використовувати другий і третій варіанти побудови занять;

б) з метою досягнення максимальної активності анаеробних процесів у другій половині тренувальних занять відрізки, що пробігаються повинні розташовуватися від більш коротких до більш довгих;

в) заняття, що проводяться в другому варіанті, в найбільш значній мірі сприяють розвитку аеробних можливостей.

Бігунам на 1500 м:

а) для вдосконалення здатності швидкої мобілізації анаеробних можливостей слід використовувати заняття, що проводяться в другому варіанті;

б) з метою підвищення аеробної і анаеробної систем забезпечення енергією організму необхідно застосовувати перший варіант подолання відрізків.

Висновки

1. Адаптація біологічної системи організму до навантажень внаслідок якого виникають гальмівні процеси у підвищенні функціональних можливостей спортсмена слід використовувати нестандартні засоби і методи тренування у мезоциклах на етапі спеціальної підготовки.

2. Ефективність тренувальних навантажень бігунів на середній дистанції залежить не тільки від вибору відповідних вправ та методики їх виконання, але й від застосування комплексної методики розвитку аеробних та анаеробних процесів організму спортсмена.

3. Біологічні процеси неможливо протиставити педагогічним і навпаки. Вони єдині як по формі, так і по змісту. Перший з них відображає весь комплекс різноманітних адаптаційних змін в системі організму, у відповідь на вплив певної системи тренувальних навантажень на протязі річних циклів тренувань, а другий – розкриває суть впливу системи тренування.

Мається на увазі систему застосування засобів, їх співвідношення, а також динаміку об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень.

Список використаних джерел:

1. Архипов В.Н. Современная система подготовки легкоатлетов высокого класса / В. Н. Архипов. – К., 1979. – С.7-9.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004.
3. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987.

4. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 270 с.
5. Основи теорії і методики спортивного тренування / [за ред. С.М. Дмитренко]. – Вінниця : ВДПУ, 2009. – С.49-56.

The article discusses the features of biological adaptation of the organism to load, depending on the intensity volume and means used in training, the contradiction between adaptation as a necessary condition for the development of physical abilities, and inhibition in improving the functional capacity of the organism. The author proposes to use the training load, their use in non-standard mezotsyklar at the stage of special training.

Key words: adaptive processes, biological system, non-standard load, activity aerobic and anaerobic systems, the sequence of exercises, the size and nature of physical activity, registration in the training process.

Отримано 3.09.2011

УДК 37.037–053.5

В. А. Мазур, О. М. Вергуш, О. І. Колісник

ПРАВОВІ ТА НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ, ЩО ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ВІДНОСЯТЬСЯ ДО СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

У статті на теоретичному рівні розглядаються науково-методичні та правові аспекти організації фізичного виховання школярів, що займаються в спеціальних медичних групах. Розглянуто механізми поділу дітей, що мають відхилення в стані здоров'я, на підгрупи. Також, наведений приклад засобів фізичного виховання, які можна використовувати зі школярами спеціальних медичних груп для покращення їхнього здоров'я.

Ключові слова: спеціальна медична група, навчальні програми, здоров'я, стан здоров'я, внутрішні органи, травна система.

Робота з дітьми, які станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи (СМГ), посідає важливе місце під час реалізації завдань фізичного виховання. Цей контингент дітей вимагає більшої уваги з боку працівників сфери фізичного виховання та охорони здоров'я, оскільки відсоток захворюваності дітей залишається високим і надалі зростає [1].

Практика свідчить про те, що організація роботи в школах у спеціальних медичних групах не відповідає сучасним вимогам. Багато вчителів з фізичної культури не володіють достатнім рівнем знань щодо особливостей методики та організації знань у СМГ.

Тенденція до погіршення здоров'я школярів та збільшення кількості дітей віднесених до СМГ [4, 5] визначає необхідність активного функціонування СМГ в школах та професійної компетенції вчителя фізичної культури у роботі з дітьми, що мають ослаблене здоров'я. Тому актуальним є аналіз програмово-нормативних