

І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

1.1. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

ВИКОРИСТАННЯ ВИСОКО-ІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ (ВІІТ) НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Микола БАЙДЮК, асистент

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Чернівці, Україна*

Анотація. В даному дослідженні охарактеризовано високоінтенсивне інтервальне тренування у процесі підготовки студентів з навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання».

Ключові слова: легка атлетика, високоінтенсивне інтервальне тренування, студенти.

Вступ. Високо-інтенсивне інтервальне тренування (ВІІТ; англ. High-intensity interval training, HIIT) – один із видів фізичного тренування, основною характеристикою якого є зміна короткотермінових інтенсивних анаеробних вправ менш напруженими ще коротшими періодами відпочинку [4]. Аналізуючи дослідження використання даного виду тренувань дозволяє покращити фізичний стан організму спортсменів, витривалість, та покращує вуглеводний обмін в організмі, а також сприяє зниженню маси тіла при заняттях, які не перевищують 30 хв [3]. Даний вид тренувань на нашу думку дозволить покращити фізичну підготовку студентів на заняттях з легкої атлетики.

Мета та завдання дослідження. Теоретично охарактеризувати високоінтенсивне інтервальне тренування для покращення фізичного стану організму на заняттях з легкої атлетики. Визначити характеристики впливу ВІІТ на організм студентів.

Матеріал і методи дослідження. Підхід до вирішення розглянутої проблеми ґрунтується на застосуванні різноманітних емпіричних методів дослідження, таких як аналіз науково-методичної літератури та інформації з Інтернет-ресурсів, аналіз та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Мета навчального предмету «Легка атлетика з методикою викладання» є набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. Також покращення фізичної підготовки даного контингенту осіб [1].

Зазвичай ВІІТ тренування тривають не більш, ніж півгодини, загальний час залежить від рівня фізичної підготовки молоді. Високо-інтенсивні та низько-інтенсивні інтервали можуть тривати від 10 секунд до 4 хвилин. Короткі інтервали високої інтенсивності (10-30 секунд) залучають анаеробну систему для енергії. Довші інтервали високої інтенсивності (більше 30 секунд) залучають аеробну систему для енергії. Загалом, тренування ВІІТ (включаючи розминку та заминку) можна завершити протягом 30 хвилин в залежності від інтенсивності тренування. Тренування ВІІТ стали популярними завдяки їх здатності забезпечувати подібні корисні ефекти для здоров'я порівняно з тривалими тренуваннями помірної інтенсивності за значно менший час. Цей вид тренувань виявився дуже ефективним у покращенні аеробної та анаеробної витривалості, сили та швидкості, що робить його популярним серед спортсменів у багатьох дисциплінах, включаючи легку атлетику.

Інтервальні тренування дозволяють тренувати обидва типи витривалості, оскільки вони включають в себе інтервали високої і низької інтенсивності, що сприяє розвитку як силової витривалості, так і спроможності до швидкої роботи серця [2].

Високо-інтенсивні інтервали дозволяють студентам вдосконалювати свої техніку рухів при швидкісній роботі, що допомагає їм покращити швидкість та ефективність виконання різних вправ і рухів, характерних для легкої атлетики. Дозволяють досягати великих результатів у короткі терміни через їх високу інтенсивність і структурований підхід до тренування.

Даний вид можна адаптувати до різних дисциплін у легкій атлетиці, включаючи біг на короткі та середні дистанції, стрибки, метання та інші. Через високу інтенсивність інтервальних тренувань спостерігається підвищення обміну речовин, що сприяє спалюванню жиру і покращенню м'язової тонусу.

У зв'язку із короткими інтервалами роботи і відпочинку, високо-інтенсивні інтервальні тренування можуть допомагати у мінімізації ризику перевантаження м'язів і суглобів, порівняно з тривалими тренуваннями зі сталим навантаженням.

Загалом, високо-інтенсивні інтервальні тренування є важливою складовою тренувального процесу для студентів у легкій атлетиці, які прагнуть покращити свої результати і досягти високого рівня фізичної підготовки.

Висновки. У результаті, можна зробити висновок, що навчальний предмет "Легка атлетика з методикою викладання" спрямований на розвиток студентів як теоретично, так і практично у сфері легкої атлетики та методики її викладання, враховуючи потреби загальноосвітніх шкіл. Крім того, тренування з використанням високо-інтенсивних інтервалів (ВІІТ) дозволяють досягати значних результатів у короткі терміни, покращуючи фізичну підготовку та ефективність учнів у різних дисциплінах легкої атлетики. Цей підхід також сприяє підвищенню метаболізму та зменшенню ризику перевантаження м'язів та суглобів. Загалом, високо-інтенсивні інтервальні тренування виявляються невід'ємною частиною тренувального процесу для студентів у легкій атлетиці, що сприяє досягненню їхніх спортивних цілей та покращенню загального фізичного стану.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальшому планується проведення педагогічного експерименту, для підтвердження висунутих фактів наведених у даному дослідженні.

Список використаної літератури

1. Байдюк М. Легка атлетика з методикою викладання : силабус навчальної дисципліни. URL: <http://fiz-zl.chnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/11/Силабус-Легка-атлетика-з-МВ.pdf> (дата звернення: 12.03.2024).
2. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Laursen P., Jenkins D. The scientific basis for high-intensity interval training: Optimising training programmes and maximising performance in highly trained endurance athletes. *Sports medicine*. 2002. № 32. P. 53-73.
4. HIIT FAQ (Frequently Asked Questions about High-Intensity Interval Training). DOHIIT. URL: https://web.archive.org/web/20200406220731/https://dohiit.com/hiit-faq/#What_is_High-Intensity_Interval_Training (date of access: 09.03.2024).

МОДЕЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА УСПІШНОГО ВИСТУПУ У ВІДПОВІДАЛЬНОМУ СТАРТІ СЕЗОНУ

Анатолій ГУБА, д.пед.н., професор
Віктор ПАВЛЕНКО, к.пед.н., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
 Харків, Україна*

Анотація. Проаналізовано особливості виступу кращих спортсменів світу в бігу на короткі дистанції на підставі фізичної, психологічної та медико-біологічної готовності організму спортсмена.

Ключові слова: легка атлетика, рівень швидкості, аутогенні налаштування.

Вступ. Спортивні змагання, що позначені, як відповідальний старт сезону – найважливіша й невід’ємна частина спортивної діяльності. Олімпійські ігри та чемпіонати світу є квінтесенція спортивної кар’єри. Спортивні змагання такого рівня вимагають від спортсменів максимальної фізичної та психічної напруги й характеризуються високою емоційністю. У ході змагань одні емоції змінюють інші: позитивні – радість, успіхи, тріумфування, упевненість; негативні – засмучення у зв’язку з помилкою допущеною на старті, досада, незадоволеність, відчай, гіркота поразки. Успішний виступ у відповідальному старті сезону залежить більшою мірою від психологічного, фізичного та аутогенного налаштування спортсмена. Т.