

УДК 796. 37. 037

Шуя В. – ст. гр. КА – 21

(Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя)

## **МЕТОДИ ВИХОВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ**

Науковий керівник – ст. викладач Костевич А.І.

Витривалість – це здатність спортсмена виконувати вправу (роботу) незважаючи на втому, здатність боротися з нею, успішно протистояти їй. Витривалість атлета забезпечується діяльністю всього організму. Багато що в цьому залежить від досконалості техніки, вміння виконувати рухи економно, без зайвої сили.

Витривалість буває загальна і спеціальна,:

Загальна витривалість - це складова частина всебічного фізичного розвитку. Вона розвивається внаслідок систематичних занять загальною фізичною підготовкою (різними) видами спорту, удосконалюється завдяки позитивному впливу різних фізичних вправ на організм атлета.

Ця якість у значній мірі зумовлює загальну працездатність атлета і добрий стан здоров'я. Разом з тим вона є основою для розвитку спеціальної витривалості, необхідної для занять тим чи іншим видом спорту. Чим вищий рівень загальної витривалості, тим більше можна розвивати спеціальну витривалість. Багаторазові виконання спеціальних вправ (так звана "робота на рази"). Крім класичних і допоміжних вправ "на рази" існує інший метод спеціальної витривалості. Досягається він при виконанні в спеціально-допоміжних вправ того чи іншого виду спорту. Розвиток витривалості, хоча й важливо, але все-таки лише частину загального процесу тренування. Вона повинна органічно входити в тренувальні заняття, в яких удосконалюється техніка вправ, набувається потрібний темп, розвивається швидкість і сила.

Спеціальна витривалість тісно пов'язана з такою якостю, як швидкість. Якщо атлет показує при максимальній швидкості – максимальний результат, то можна вважати, що мету тренувань досягнуто. Отже необхідно сполучати розвиток витривалості з підвищенням швидкості руху.

Засобами виховання загальної і швидкісної витривалості є циклічні вправи, в тому числі і найбільш поширені, такі, як ходьба, біг і інші.

Методами виховання і удосконалення загальної витривалості є рівномірний, перемінний біг.

До методів виховання швидкісної витривалості відносять перемінний біг з чередуванням малої, середньої, великої і граничної інтенсивності.

Витривалість у вправах ациклічної і змішаної структури виховується і удосконалюється за допомогою виконання окремих елементів і цілісних вправ даного виду спорту.