

Коломійчук Н.І.

здобувач вищої освіти ступеня магістр ННІ
№3 НАВС

науковий керівник: **Корнійчук Ю.М.**

старший викладач кафедри вогневої та
спеціальної фізичної підготовки ННІ №3
НАВС

ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ

Різні люди мають різну здатність виконувати певні види робіт. Одні успішно виконують високо інтенсивну 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 – це здатність робити ефективну роботу визначеної інтенсивності протягом часу, передбаченого специфікою змагань. Витривалість характеризується здатністю організму протистояти стомленню і відновлювати працездатність після перенесених навантажень.

Під витривалістю в спорті фахівці розуміють здатність спортсмена до ефективного виконання вправ для подолання стомлення, без істотного зниження інтенсивності роботи і її ефективності. Рівень розвитку витривалості спортсмена обумовлюється енергетичним потенціалом його організму і тим, наскільки він відповідає вимогам конкретного виду спорту, а також ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями спортсмена, що забезпечують не тільки високий рівень його м'язової активності в тренувальній і змагальній діяльності, але і віддалення розвитку стомлення і протидії цьому процесу [4].

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. Залежно від специфіки роботи розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Загальна витривалість як рухова якість людини - це її здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів. Загальна витривалість базується на удосконаленні роботи вегетативних систем організму, і це створює умови для її широкого переносу з одного виду рухової

діяльності на інший. При цьому встановлено, що перенос загальної витривалості з циклічних вправ на ациклічні більш виражений, ніж навпаки.

Загальна витривалість є також необхідною передумовою високого рівня розвитку інших спеціальних видів витривалості. Про те переоцінювати вплив загальної витривалості на спеціальну не варто[2].

Засобами виховання загальної витривалості служать ходьба на лижах, крос, біг і плавання в спокійному темпі. Вихованням і підтримкою загальної витривалості спортсмен займається протягом усього періоду своєї тренувальної діяльності. 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.[3]

Витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності (в тому числі виробничої) називають спеціальною. Спеціальна витривалість виявляється в обраних видах спорту і формується на базі загальної витривалості.

Серед спеціальних видів витривалості найважливішими є швидкісна, силова та координаційна.

Швидкісна витривалість людини - це її здатність якомога довше виконувати м'язову роботу з біля граничною та граничною інтенсивністю. Вона має важливе значення для забезпечення ефективності циклічних рухових дій, спортивних ігор. Перенос швидкісної витривалості спостерігається переважно у подібних за структурою вправах.

Силова витривалість людини - це її здатність якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір [2].

Мається на увазі різноманітний характер функціонування м'язів (утримання пози, повторне виконання вибухових зусиль, циклічна робота певної інтенсивності). Розрізняють статичну і динамічну силову витривалість. Статична — пов'язана з необхідністю тривалий час напружувати м'язи або утримувати пози (гімнастика, боротьба, парусний спорт). Динамічна силова витривалість характерна для циклічних вправ (біг, веслування), спортивних ігор, поєдинків [5].

Координаційна витривалість — це здатність людини тривалий час виконувати склад некоординаційні вправи без порушення ритму їх виконання, рівноваги та взаємоузгодженості. Вона проявляється у спортивних видах гімнастики, фігурному катанні тощо [5].

Витривалість розвивається за допомогою різноманітних вправ - перш за все циклічного характеру, які виконуються тривалий час. Після серії дослідів було встановлено, що тривала, достатньо об'ємна м'язова робота, але адекватна за потужністю функціональним можливостям організму і віку, є основним

методом, який стимулює розвиток транспортної функції кровообігу і аеробної продуктивності організму, відповідальних за стійку працездатність [5].

Основними методами виховання витривалості є безперервний (рівномірний, перемінний, контрольний) і інтервальний (повторний) режим роботи. Інтенсивність вправ на витривалість повинна підвищуватись поступово: від невисоких значень до оптимальних і до максимальних. Така поступовість необхідна для адаптації систем організму, які лімітують витривалість: серцево-судинної, дихальної, м'язової, ендокринної та інших. Форсування розвитку витривалості призводить до порушень діяльності тієї чи тієї систем. Частіше всього при цьому страждає серцево-судинна та нервовасистема. Особливо важливо враховувати це при роботі з дітьми [5].

Список використаних джерел:

1.Шпак В.Т., Синютин А.А. Теорія і методика фізичного виховання курс лекцій 2007 р.

2.Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О. та ін. Фізичне виховання .Навч. пос. - К.: Центр учбової літератури , 2007 р.

3.Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання .- Харків. ОВС, 2007 р.

4.Кучеренко І.О. Фізична культура і спорт Інформаційно – методичний довідник з питань фізичної культури і спорту .- Київ. 2004 р

5.Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навч. пос. Черкаси - 2005 р.