

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Проценко Владислав Ігорович,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Хоменко П. В.**

Витривалість є важливим складником успішного виконання у багатьох видах спорту, особливо в тих, де діяльність триває тривалий час або вимагає постійних рухів. Розвиток витривалості в спорті – це процес, що передбачає підвищення здатності організму витримувати навантаження протягом тривалого часу.

Кардіореспіраторна витривалість – це здатність серця, легенів та кровоносних судин працювати ефективно під час тривалої фізичної активності, забезпечуючи необхідне кисневе постачання м'язам;

М'язова витривалість – це здатність м'язів витримувати тривалі навантаження без відчуття втоми та зберігати ефективність рухів протягом тривалого часу;

Енергетичні системи – в спорті використовуються різні енергетичні системи, такі як аеробна (з використанням кисню) і анаеробна (без використання кисню), для забезпечення енергії під час фізичної активності.

Програми тренувань витривалості можуть включати довгі тренувальні сесії з помірною інтенсивністю, інтервальні тренування зі змінною інтенсивністю, а також тренування на максимальну витривалість.

Різні види спорту вимагають різних типів витривалості. Наприклад, витривалість у бігу може відрізнятися від витривалості у плаванні або велоспорті.

Реакція на тренувальні програми залежить від багатьох факторів, таких як вік, стать, рівень фізичної підготовленості, генетика тощо.

Розвиток витривалості є важливим елементом фізичного розвитку учнів старших класів. Витривалість впливає на загальний стан здоров'я, покращує функціонування серцево-судинної та респіраторної систем, сприяє підтримці нормальної ваги тіла та загального фізичного самопочуття.

Ми пропонуємо розробку методів та підходів до розвитку витривалості на уроках фізичної культури для учнів старших класів:

Бігові вправи:

Інтервальний біг: комбінування інтенсивного бігу та періодів відпочинку. Наприклад, біг 30 секунд і 30 секунд відпочинку.

Довгий біг: збільшення тривалості бігу поступово протягом часу.

Комплексні тренування:

Кросфіт-підходи: використання різних вправ, таких як прес, присідання, стрибки, для покращення загальної фізичної витривалості.

Циркуляційні тренування: виконання різноманітних вправ без зупинок, переходячи від однієї до іншої.

Ігри та спортивні активності:

Футбол, баскетбол, волейбол: ігри, які вимагають постійного руху та високої інтенсивності.

Плавання: ефективний спосіб розвивати витривалість і використовувати різні м'язові групи.

Техніка дихання:

Дихальні вправи: використання правильної техніки дихання для підтримки витривалості, зокрема, глибокого та ритмічного дихання.

Змішані тренування:

Комбіновані вправи: поєднання аеробних та анаеробних вправ для розвитку різних аспектів витривалості.

Індивідуалізація тренувань:

Пристосування тренувального навантаження: врахування особистих можливостей та фізичних характеристик учнів для ефективного розвитку витривалості.

Поступовий підхід:

Збільшення інтенсивності: поступове збільшення тривалості та інтенсивності тренувань з урахуванням фізичного стану учнів.

Контроль за ефективністю:

Оцінка результатів: проведення регулярних тестів та оцінювання витривалості для визначення прогресу.

Ці методи можна комбінувати залежно від індивідуальних особливостей та потреб учнів. Важливо також стимулювати інтерес до фізичної активності та підтримувати позитивний настрій під час занять.

Розвиток витривалості в спорті є динамічним процесом, який вимагає постійного вдосконалення і пристосування програм тренувань до конкретних потреб і можливостей спортсменів.

Список використаних джерел

1. Дейкун М. П. Форми організації позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання як дієва складова запровадження здорового способу життя Серія: Педагогічні науки. *Фізичне виховання*. Київ, 2015. 248 с.

2. Михайлов К. В. Методи спортивної підготовки. Київ, 2014. 126 с.