



Під витривалістю прийнято розуміти здібність до ефективного виконання вправи, долаючи втому, що розвивається. Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена і його відповідністю вимогам конкретного виду спорту, ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями.

Існує три види витривалості:

Загальна-це сукупність функціональних можливостей організму, що обумовлюють здатність людини тривалий час виконувати будьяку роботу без зниження її ефективності.

Спеціальна-швидкісна витривалість, координаційно-рухова витривалість

Силова-здатність людини продуктивніше для конкретних умов спортивної або іншої рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір.

Витривалість як фізична якість; види витривалості Якщо довгий час виконувати напружену роботу, то з'являються ознаки стомленості. Час роботи з початку стомленості до повної відмови організму продовжувати роботу називається - фазою компенсованого стомлення. Якщо запропонувати виконати певну роботу різним людям, то стомлення у них відбудеться у різний час. Звідси: Витривалістю людини – називається здібність протистояти стомленню у якійнебудь діяльності. Стомлюваність буває: розумова, сенсорна (органи чуття), емоційна, фізична. Названі види стомленості взаємопов'язані, але більше всього нас цікавить фізична стомленість. Тому мова йтим е переважно про фізичну витривалість.

Для розвитку загальної витривалості можуть бути застосовані найрізноманітніші фізичні вправи та їх комплекси, що відповідають таким вимогам: відносно проста техніка виконання; активне функціонування більшості скелетних м'язів; підвищена активність функціональних систем, що визначають прояв витривалості; можливість дозування та регулювання тренувального навантаження; можливість тривалого виконання (від кількох хвилин до кількох годин). Таким вимогам відповідають циклічні вправи: ходьба, біг, плавання, біг на лижах тощо. Техніка виконання більшості циклічних вправ доступна практично для всіх людей.

Для розвитку силової витривалості застосовуємо вправи з гантелями, обтяжувачами и робити вправу на максимальну кількість разів.

Можно використовувати вправи з вагою власного тіла такі вправи робляться с підвищеною інтенсивністю і невеликими перервами між підходами.

Витривалість важливий критерій для спортсмена.

Під керівництвом: ст. викл. кафедри ФВ, С.М. Деревенця