**Йопа** **Т.В., Близнюк** **О.** Розвиток сили та витривалості засобами фізичного виховання. *Тези 72-ої наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету,* присвяченої 90-річчю Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Том 2. (Полтава, 21 квітня – 15 травня 2020 р.) – Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – С. 393-394.

**УДК 371.99.01**

*Т.В. Йопа, викладач ,*

*О. Близнюк, студент гр. 101 ГС*

*Національний університет «Полтавська політехніка*

*імені Юрія Кондратюка»*

**РОЗВИТОК СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Сила – це здатність долати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язової напруги. Розрізняють абсолютну і відносну силу.

Так, абсолютна сила – це сумарна сила всіх м'язових груп, що беруть участь у конкретному русі. Тоді як відносна сила – прояв абсолютної сили в перерахунку на 1 кг ваги людини.

Засобом розвитку сили м'язів є фізичне виховання з його нескладними за структурою загальнорозвивальними силовими вправами, серед яких можна виділити три основні види:

1) вправи із зовнішнім опором (вправи з обтяженням, на тренажерах, вправи з опором партнера, вправи з опором зовнішнього середовища: біг в гору, по піску, у воді і т. д.);

2) вправи з подоланням ваги власного тіла (гімнастичні силові вправи: віджимання в упорі лежачи, віджимання на брусах, підтягування; легкоатлетичні стрибкові вправи і т. д.);

3) ізометричні вправи (вправи статичного характеру). Найбільш поширеними є наступні методи розвитку сили;

4) метод максимальних зусиль (вправи виконуються із застосуванням граничних або близьких до граничних обтяжень до 90% від максимально можливого; у серії виконується 1 – 3 повторень, за одне заняття виконується 5-6 серій, відпочинок між серіями 4-8 хвилин);

5) метод повторних зусиль (або метод "повністю") (вправи виконуються обтяженням до 70% від максимально можливого, які виконуються серіями до 12 повторень, в одному занятті виконується від 3 до 6 серій, відпочинок між серіями від 2 до 4 хвилин);

6) метод динамічних зусиль (вправи виконуються з обтяженням до 30% від максимально можливого, в серії виконується до 25 повторень, кількість серій за одне заняття від 3 до 6. Відпочинок між серіями від 2 до 4 хвилин).

Витривалість – це здатність людини значний час виконувати роботу без зниження потужності навантаження її інтенсивності або здатність організму протистояти стомленню.

Витривалість як якість проявляється в двох основних формах: у тривалості роботи без ознак стомлення на даному рівні потужності; у швидкості зниження працездатності при настанні стомлення.

На практиці розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість та спеціальну витривалість. Залежно від інтенсивності роботи і вправ, що виконуються, витривалість розрізняють як: силову, швидкісну, швидкісно-силову, координаційну і витривалість до статичних зусиль.

Для розвитку витривалості застосовуються різні методи:

1) рівномірний безперервний метод (дає можливість розвитку аеробних здібностей організму. Тут застосовуються вправи циклічного характеру (біг, ходьба), що виконуються з рівномірною швидкістю малої і середньої інтенсивності);

2) змінний безперервний метод (полягає в безперервному русі, але із зміною швидкості на окремих ділянках руху);інтервальний метод (дозоване повторне виконання вправ невеликої інтенсивності і тривалості із суворо певним часом відпочинку, де інтервалом відпочинку служить ходьба).

Засобами виховання витривалості є циклічні вправи (ходьба, біг, ходьба і біг на лижах).

*Література*

*1. Вільчковський У.С. Рухливі ігри. К.: Радянська школа, 1999. 210 c.*

*2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки. Київ, 2014. 616 с.*

*3. Скуратівський В. Український народний календар. К.:Мистецтво, 2017. 112 с.*

*4. Страковська В.Л. 300 рухливих ігор для оздоровлення дітей. К.: Нова школа, 1999. 216 с.*