

*Вакула В. С.  
Римар М. П., к.пед.н.  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ЯКОСТІ ВИТРИВАЛОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Повномасштабне вторгнення на територію України повністю змінило спортивну політику країни. Сфера фізичної культури і спорту зазнала великих втрат у вигляді вщент зруйнованих комплексів та стадіонів і порушень навчально-тренувального процесу. Значна кількість українських спортсменів, і просто любителів здорового способу життя, залишилися без місця і можливості ефективного проведення тренувань. Це поклало початок новим проєктам та ідеям щодо організації активного рухового дозвілля.

Коли Україна почала оговтуватись від важкого початку активної фази війни, у людей, чиє життя було безпосередньо пов'язане зі спортом, постало питання відновлення фізичної форми. Тут неабияк важливо згадати про витривалість як одну з визначних якостей, що впливають на результативність занять спортом. Висока витривалість зміцнює організм, допомагає досягати кращих результатів на тренуваннях, підвищує працездатність і стресостійкість.

Мінімум, 50 % витривалості – це генетика. І обумовлено це типом м'язових волокон. Виходячи з цього, хтось одразу є витривалим, а комусь простіше долати силове навантаження. Але, так чи інакше, цю якість можна розвинути. Головний фактор тут – це кількість і якість мітохондрій у м'язах, адже вони є, так би мовити, енергетичними станціями клітин, які можуть відтворювати енергію за участі кисню та утилізувати продукти метаболізму. Тому, для того, аби збільшити витривалість, потрібно просто збільшити кількість мітохондрій в м'язових клітинах.

Єдине, що не потрібно забувати, говорячи саме про навантаження, – це поступове їх збільшення. Через велику перерву у тренуваннях, тілу і м'язам необхідний час, аби все згадати та прийти у форму. Оскільки ми говоримо про розвинення витривалості саме у закладах освіти, як викладачі, так і самі учні мають слідкувати за спокійним нарощуванням темпів занять, кілометражем, наприклад, при бігових вправах, та збільшенням робочої ваги при силових.

Насправді, будь-яке тренування допомагає розвинути витривалість. Чим частіше ви займаєтеся, тим міцнішим і витривалішим стає організм.

Але щоб вивести свої можливості на новий рівень, бажано виконувати різноманітні навантаження, які тренують серцево-судинну, дихальну та м'язову системи. Це можуть бути: тривалі кардіотренування (біг, велосипедний спорт), танцювальна аеробіка, бокс, кругові тренування (декілька кіл з певними вправами, які потрібно постійно повторювати), швидкісні тренування (з максимально швидким виконанням вправ), плавання, великий теніс тощо.

Аби розвинути витривалість, дуже важливо тренуватися регулярно. Тільки так мажливо отримати результат. Щодо окремих вправ, дієвими стануть стрибки на скакалці, біг на місці, присідання, підтягування, скручування на прес, динамічна планка. І це, до речі, той перелік вправ, які можна виконувати без проблем у домашніх умовах – необхідно лише знати правильну техніку, а для цього можна звернутися до тренера чи викладача фізичної культури.

Всі ми розуміємо важливість таких звичайних активностей як прогулянки пішки чи ранкова зарядка вдома, але треба пам'ятати також і про спортивне волонтерство. Подібні заходи не залишають українців байдужими, особливо в наших реаліях. До прикладу, 1 квітня 2023 року у Полтаві відбувся благодійний забіг «Біжи. Крути. Донать». Поєднання двох складових – допомоги та спорту, який і збільшує витривалість людини, неабияк важливе в умовах воєнного стану в Україні.

Звичайно, безпека зараз – на першому місці. Саме тому, першими відчинили свої двері для очного навчання ті заклади освіти, які мають повністю обладнані укриття. Спорт – неймовірний спосіб відволікання від більшості неприємних ситуацій, але навіть цей фактор не має бути приводом нехтування повітряними тривогами, а отже, кожен суб'єкт освітнього процесу під час проведення занять з фізичної культури, має поставити на перший план не зняття стресу спортивними вправами, а своє життя.

#### *Література*

1. *Найбільш ефективні тренування для розвитку витривалості.* URL: <https://mixsport.pro/blog/samyeffektivnyetrenirovki-dla-razvitia-vynoslivosti>
2. *У Полтаві організують забіг, щоб зібрати гроші для ЗСУ.* URL: <https://suspilne.media/431253-u-poltavi-organizovuuut-zabig-sob-zibrati-grosi-dla-zsu/>
3. *Як розвинути витривалість?* URL: [https://tvoetilo.com.ua/yak\\_rozvynuty\\_vytryvalist.php](https://tvoetilo.com.ua/yak_rozvynuty_vytryvalist.php)