

## Секція 30. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

### ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ФУНДАМЕНТ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ

Клеймьонова В.В., гр. Е-21

Науковий керівник – ст. викл. **Москальов В.В.**  
Харківський державний університет харчовання та торгівлі

Витривалість футболіста - це його здатність проявляти максимальну працездатність і утримувати її в певних ігрових режимах, зберігаючи ефективність техніко-тактичних дій. Оскільки рухова діяльність футболістів під час матчу дуже різноманітна як по техніці, так і по інтенсивності пересування, то витривалість буде визначатися широким діапазоном біохімічних реакцій, що відбуваються в організмі спортсмена: аеробних (загальна витривалість), аеробно-анаеробних (змішана витривалість) і анаеробних (швидкісна витривалість).

Виділяють такі основні види витривалості у футболістів:

- загальну (аеробну) витривалість;
- швидкісну (анаеробну) витривалість;
- силову (теж анаеробну) витривалість;
- психічну (емоційну) витривалість;
- сенсорну витривалість;
- спеціальну.

У футболі існують два основні методи тренування витривалості:

- безперервний метод виховання витривалості, який полягає в одноразовій пробіжці дистанції певної довжини, або в безперервному одноразовому виконанні ігрової вправи;

- повторний метод виховання витривалості, який заснований на тому, що тренер планує значення наступних компонентів бігу: довжини відрізків, швидкості їх пробігання, тривалості пауз відпочинку між пробіжками, числа повторень.

Чим краще розвинена витривалість, чим вище її рівень, тим пізніше починається загальна втома, пізніше з'являється фаза некомпенсованого стомлення, успішніше буде відбуватися боротьба організму з втомою, тривалішою може бути сама робота.

Отже, з вище сказаного можна зробити висновок про те, що для футболістів витривалість є основним фундаментом розвитку їх фізичних якостей, бо чим краще вона розвинена та чим вище її рівень, тим є більші шанси на тривалу, гарну гру та на перемогу.