

4. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди». 2016. Спецвип. С. 136-142.

5. Ядвіга Ю. П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02 / Юлія Петрівна Ядвіга. Київ, 2011. 20 с.

6. Герасимчук А. Новітні педагогічні технології в галузі фізичного виховання / А. Герасимчук, О. Ужеліна, Н. Базилюк, С. Каленська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. № 1. С. 152-154.

**КОТОВА О. В.,**  
*доцент кафедри теорії та методики*  
*фізичного виховання і спортивних дисциплін,*  
*Мелітопольський державний педагогічний університет*  
*імені Богдана Хмельницького,*  
*кандидат педагогічних наук, доцент*  
**ЛЯШЕНКО С. В.,**  
*магістрант*  
*Мелітопольський державний педагогічний університет*  
*імені Богдана Хмельницького*  
*(м. Запоріжжя)*

## **ЗАСОБИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 13-14 РОКІВ**

*Kotova O. V., Lyashenko S. V. Means of development of special endurance of 13-14-year-old track and field athletes.*

*Keywords: special endurance, athletes, special preparatory exercises, training, competitive exercises.*

Витривалість підрозділяється на спеціальну і загальну. Загальна витривалість є частиною загальної фізичної підготовки майбутнього спортсмена, спеціальна витривалість – це частина спеціальної підготовки.

Б. Шиян стверджує, що спеціальна витривалість – це здатність протистояти втомі, а також це здатність здійснити призначену задачу найбільш ефективним способом в умовах суворо обмеженою дистанції (біг або ходьба на лижах, плавання та ін., циклічні види спорту) або певного часу (теніс і футбол, водне поло і бокс і т. ін.). Витривалість специфічна – це витривалість по відношенню до певної рухової діяльності [3].

Для виховання спеціальної витривалості легкоатлетів застосовують такі основні засоби, як: спеціально-підготовчі вправи, тренувальні форми змагальних вправ і власне змагальні вправи [1-2].

Активність виконуваних вправ планують подібно до змагальної. Широко використовують швидкісні відрізки з активністю, що трохи перевищує змагальну. Якщо тривалість виконуваних вправ невелика (до 1-2 хв.), то проміжки відпочинку між повтореннями цих вправ можуть бути скорочені. Проміжки відпочинку повинні створювати можливість для виконання наступної вправи на фоні втоми після попередньої вправи.

При більш довгих вправах (від 3-4 хвилин і більше), відновлювальний відпочинок між вправами може бути повним, тому що в цьому випадку тренуючий ефект надають зрушення, що відбуваються в період виконання кожної окремої вправи, а не в результаті підсумовування всієї сукупності вправ.

Якщо паузи серед вправ нетривалі (наприклад, неповні та/або скорочені) їх не слід заповнювати якоюсь роботою, відпочинок має бути бездіяльним. У повних або подовжених інтервалах відпочинку слід займатися малоінтенсивною роботою, і проводити відновлювальні процедури, що релаксують. При розвитку спеціальної витривалості необхідно в тій чи іншій мірі фасонувати змагальну діяльність і дотримуватися наступних вказівок: інтервали між повтореннями повинні бути короткими, загальний час серії повинен бути близьким до того, що займає дистанція змагання, а швидкість повинна бути близька до змагальної або навіть перевищувати її [3].

Для збільшення аеробних можливостей у видах спорту циклічного характеру, пов'язаних з довгими дистанціями, використовують безперервний та інтервальний методи, де тренувальна робота може виконуватися з рівномірною або змінною швидкістю.

#### **Список використаних джерел:**

1. Aksović N., Skrypchenko I., Bjelica B., Mohan Singh R.R., Milanović F., Nikolić D., Zelenović M. The influence of motor skills on the short sprint results. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2021, 25 (6), pp. 382-387.
2. Білогур В. Є., Журба В. В. Методичні особливості розвитку загальної і спеціальної витривалості легкоатлетів II спортивного розряду. *Current challenges of modern science*. Collection of Scientific Works. Pereiaslav, 2022. 6 (72). С. 42-47.
3. Шиян Б. М. Витривалість і методика її виховання. Луцьк.: Теорія фізичного виховання, 1996. 178 с.