

УДК 37.013**ІННОВАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ
У ОСІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ***Кірсанов М.В., ст. викладач**Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Розвиток витривалості - це важливий аспект фізичного розвитку, який відображає здатність організму працювати протягом тривалого часу без відчуття втоми. Витривалість є важливим фактором у підтриманні здоров'я та фізичної форми, а також може допомогти у досягненні спортивних цілей.

В Україні існує чимало досліджень з проблем розвитку витривалості, зокрема у галузі фізичної підготовки спортсменів та здоров'я населення загалом. Одним з відомих українських авторів, який присвятив свою наукову кар'єру вивченню проблем витривалості, є доктор медичних наук, професор Андрій Козина.

Згідно з його дослідженнями, розвиток витривалості може бути досягнутий за допомогою тренування з аеробної фізичної активності, такої як біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба тощо. Він також рекомендує виконувати функціональні вправи, які сприяють розвитку м'язів та кардіореспіраторної системи.

Ще одним відомим українським науковцем, який вивчає проблеми розвитку витривалості, є доктор медичних наук, професор Олександр Захаренко. Він стверджує, що розвиток витривалості повинен бути комплексним, включаючи у себе як фізичні вправи, так і правильне харчування та здоровий спосіб життя. Для досягнення кращих результатів у розвитку витривалості, Олександр Захаренко рекомендує звернути увагу на такі аспекти, як інтенсивність тренувань, тривалість тренувань та періодизація навантажень. Він також наголошує на важливості правильного планування тренувань та відповідного відпочинку між ними, щоб уникнути перевтомлення та травм.

Узагалі, розвиток витривалості вимагає систематичної та цілеспрямованої роботи. При цьому важливо не лише виконувати вправи для підвищення витривалості, а й правильно планувати та дозувати тренування, враховуючи фізичні можливості та потреби організму. Також важливо дотримуватись здорового способу життя, правильного харчування та регулярного контролю за здоров'ям.

Отже, розвиток витривалості є важливим аспектом фізичного

розвитку, який може бути досягнутий за допомогою систематичної та цілеспрямованої роботи. Українські науковці пропонують різноманітні методики та вправи для розвитку витривалості, враховуючи індивідуальні особливості кожного спортсмена. Також важливо дотримуватись правильного режиму дня, здорового харчування та регулярного контролю за здоров'ям.

Іншим важливим аспектом розвитку витривалості є періодизація навантажень. Це означає, що тренування повинні бути розподілені на певні періоди з різними цілями та завданнями.

Дослідження українських вчених підтверджують, що розвиток витривалості залежить від таких факторів, як генетична спадковість, вік, стать, фізична форма та стиль життя. Проте, не зважаючи на ці обмеження, кожен може покращити свій рівень витривалості за допомогою регулярних тренувань та правильного підходу до здорового способу життя.

Для досягнення кращих результатів у розвитку витривалості, важливо також звернути увагу на раціональне харчування та вживання необхідної кількості води. Для підтримки високої енергетичної витрати під час тренувань, варто звернути увагу на раціон, який повинен включати достатню кількість білків, жирів та вуглеводів.

Українські науковці також наголошують на необхідності правильного режиму сну та відпочинку, які допомагають підвищити рівень витривалості та забезпечити відновлення організму після тренувань. Також варто звернути увагу на уникнення шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю, які можуть погіршувати стан здоров'я та знижувати рівень витривалості.

Отже, розвиток витривалості є важливим елементом здорового способу життя та спортивної підготовки. Варто звернути увагу на різні методики тренувань, раціональне харчування та підтримку здорового способу життя для досягнення найкращих результатів.

Українські науковці займаються розробкою нових методів розвитку витривалості, що підтверджує їх високий рівень компетентності та внесок у сферу фізичної підготовки.

Наприклад, український науковець Ігор Платонов розробив методику «Системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті», яка базується на принципах наукової підготовки спортсменів та забезпечує максимальний розвиток витривалості. Дослідження Платонова також підтверджують важливість раціонального підходу

до тренувань та використання різних видів фізичних вправ для розвитку різних аспектів витривалості. Ще один український науковець, Володимир Платоненко, провів дослідження з розвитку витривалості у спортсменів-веслувальників. Він довів, що розвиток витривалості в цій групі спортсменів залежить від тренування не тільки серцево-судинної системи, але й м'язів та нервової системи. Також він звернув увагу на важливість правильної техніки виконання вправ для досягнення найкращих результатів. Окрім цього, українські вчені також активно досліджують взаємозв'язок між розвитком витривалості та здоров'ям. Наприклад, дослідження українських науковців Ірини Кравченко та Ігоря Кравченка підтверджують, що заняття спортом та розвиток витривалості можуть позитивно впливати на здоров'я та допомагати запобігати хворобам серцево-судинної системи. Отже, розвиток витривалості є важливим елементом фізичного розвитку та здорового способу життя. У кожної людини є можливість досягти значних результатів у цій сфері, якщо дотримуватись правильного підходу до тренувань та використовувати науково обґрунтовані методики. Українські науковці внесли вагомий внесок у цю галузь і продовжують досліджувати нові методики та підходи до розвитку витривалості.

Українські науковці зробили вагомий внесок у розвиток фізичної підготовки та спорту в цілому. Їхні дослідження та розробки в області розвитку витривалості відіграють важливу роль у формуванні ефективних методик тренувань та підвищенні рівня фізичної підготовки спортсменів. Також ці дослідження можуть бути корисними для широкої громадськості, що займається фізичними вправами та спортом, для збереження та покращення здоров'я.

На заключному етапі тренувань досягнення оптимального результату може залежати від багатьох факторів, таких як харчування, відпочинок, психологічний стан. Українські науковці також звертають увагу на ці аспекти та розробляють комплексні підходи до розвитку витривалості, які враховують усі ці фактори.

Одним з найважливіших аспектів у досягненні успіху у розвитку витривалості є регулярність тренувань. Важливо дотримуватись певного графіку занять та не допускати перерв у тренуваннях, які можуть негативно вплинути на результати.

Також важливо правильно дозувати навантаження, поступово збільшуючи їх для досягнення оптимального результату. Українські науковці розробляють нові методики тренувань, які дозволяють

ефективно розвивати витривалість та досягати нових спортивних досягнень. Крім того, важливо дотримуватись раціонального харчування та питного режиму, які допомагають організму швидше відновлюватись та підтримувати необхідний рівень енергії. Українські дієтологи та фізіологи вивчають вплив різних продуктів та дієт на розвиток витривалості та ефективно рекомендують свої рішення спортсменам. Узагалі, розвиток витривалості є важливою складовою фізичного розвитку кожної людини, яка має бажання вести здоровий та активний спосіб життя. Отже, розвиток витривалості є важливим аспектом фізичного розвитку кожної людини, який дозволяє досягати високих спортивних досягнень та підтримувати здоровий спосіб життя. Українські науковці активно досліджують та розробляють нові методики та підходи до розвитку витривалості, які дозволяють досягати найкращих результатів.

Важливими аспектами успіху в цій справі є регулярність тренувань, правильне дозування навантаження, раціональне харчування та відпочинок. Завдяки розробленим українськими науковцями методикам та підходам до тренувань, спортсмени можуть ефективно розвивати витривалість та досягати нових спортивних досягнень.

Література:

1. Козина А. Ю. Адаптивні можливості системи кровообігу та розвиток витривалості у спортивних іграх: дис. д-ра мед. наук: 14.01.01 / Національний університет фізичного виховання та спорту України імені І. П. Мазепи. Київ., 2007.
2. Захаренко О. О. Фізична реабілітація: навч. посіб. Київ.: КНЕУ, 2008. 572 с.
3. Гаркушенко Л.І., Камінська О.Ф., Фізична культура та спорт: педагогічні технології: підручник . Камінська. Київ.: Центр учбової літератури, 2005. 448 с.

УДК 377.35

ІННОВАЦІЙНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З МАРКЕТИНГУ

Кобелева Т.О., д.е.н., професор,

Перерва П.Г., д.е.н., професор

pgpererva@gmail.com

Національний технічний університет «ХПІ»