

## Виховуємо витривалість та терпеливість

*"Не бійтесь труднощів. Нехай буде важко - без цього немає ідейного виховання юнацтва."*

*Василь Сухомлинський*

У переборюванні труднощів виховується мужність, облагороджується серце. Не озлобляється, а, навпаки, робиться ніжним і чуйним до людини, до добра, і непримиренним, нещадним до зла. Життя — нелегка доріжка. Молоді треба бути готовою до всього. Треба бути готовою до найсуворіших випробувань, мужніми й витривалими, щоб труднощі й злигодні не породили розгубленості й розслабленості. Мій друже, чи зможете ви цілий день побути на лютому морозі, та не просто побути, а й працювати? Чи зможете пройти під пекучим сонцем сорок кілометрів, і після цього кілька годин попрацювати? Чи зможете витримати півдня без води? У самому житті, у повсякденній праці можуть бути й бувають такі труднощі й злигодні.

Отже, психологічна служба коледжу хоче навчити Вас як тренувати свою витривалість і терпеливість. Усе це можна зробити у вигляді фізичних вправ, саме вони є шляхом вдосконалення нашої витривалості та терпеливості.

### **Фізичні вправи повинні відповідати таким вимогам:**

- бути простими за технікою виконання і доступними для всіх;
- при їх виконанні повинні активно функціонувати більшість скелетних м'язів;
- їх виконання повинно викликати активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості;
- їх виконання дозволяє дозувати та регулювати тренувальні навантаження;
- їх можна виконувати тривалий час (від кількох хвилин до кількох годин).

Перерахованим вимогам найбільше відповідають циклічні вправи (ходьба, біг, плавання, лижі тощо), але монотонність та низький рівень емоційності зробляють їх мало-ефективними для Вас. Досить ефективним засобом розвитку загальної витривалості є спортивні та рухливі ігри, танці та аеробіка. Допоміжним засобом комплексного розвитку витривалості є спеціальні дихальні вправи. Вони полягають у регулюванні зміни частоти, глибини та ритму дихання, легеневій гіпервентиляції та нормованій затримці дихання, доцільній синхронізації дихання з фазами рухових дій, вибіркового застосуванні дихання різного типу – ротового і носового, грудного і

черевного.

Ці ж вправи доцільно застосовувати для розвитку швидкісної витривалості. Для розвитку силової витривалості застосовують циклічні вправи в ускладнених умовах (біг угору, плавання проти течії) та ациклічні вправи з додатковими обтяженнями.

Спробуйте і у вас все вийде!!!!