



УДК 796

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Шарипова Екатерина Ахмаджоновна

студент

Филюшкина Елена Владимировна

доцент кафедры физического воспитания и спорта

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. Выносливость является одним из важнейших свойств человека, оказывающих влияние на эффективность любой его деятельности. Соответственно от уровня выносливости зависит не только способность качественно выполнять заданный комплекс упражнений в области физической культуры, но и способность выполнять задачи в повседневной жизни и профессиональной сфере, а значит и общий уровень жизни человека. В данной статье рассмотрено понятие выносливости, определены основные ее виды и выявлены наиболее действенные методы воспитания общей и специальной выносливости человека.

Ключевые слова: выносливость, методы воспитания выносливости, общая выносливость, специальная выносливость, показатели выносливости

Под выносливостью принято понимать способность человека сопротивляться утомлению в физическом плане при мышечной работе.

В кратком словаре терминов даны следующие два определения выносливости:

1. Выносливость является способностью выполнения физической деятельности умеренной интенсивности на протяжении длительного времени с условием глобальной работы мышечной системы.
2. Выносливость является способностью индивида выполнять неспецифическую работу, которая положительно влияет на его работоспособность.

Физиологическую основу выносливости составляют возможности организма, для которых характерно использование в качестве основного источника энергии кислорода – аэробные[4,с.315].

Выносливость является одним из наиболее важных качеств физического развития человека, которое проявляется как в спортивной, так и в профессиональной и повседневной деятельности.

Выносливость отражает работоспособность индивида и включает в себя множество процессов, происходящих на разных уровнях в организме – от клеточного уровня, до организма в целом. Согласно результатам исследований основную роль в определении

уровня выносливости отдельного человека занимает энергетический обмен. В свою очередь энергетический обмен в организме обеспечивают такие вегетативные системы, как сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная [5, с. 141].

В теории физической культуры под выносливостью понимается способность спортсмена поддерживать необходимую нагрузку и противостоять возникающему утомлению. Выделяют две формы выносливости, представленные на рисунке 1.



Рисунок 1 – Формы выносливости

Уровень развития выносливости измеряется рядом специальных показателей. Основным показателем, который учитывается при определении уровня любого вида выносливости, является время, в течение которого индивид может совершать определенную физическую деятельность, как без снижения заданной эффективности, так и на пределе возможностей. В области физического воспитания также наиболее часто используемыми показателями измерения уровня выносливости являются следующие:

- минимальное время преодоления заданной дистанции;
- суммарное число повторений упражнений за определенное время;
- изменение двигательной активности на протяжении определенного времени;
- правильная техника выполнения упражнений в заданных условиях.

Проявление выносливости в двигательной активности, которая предполагает вовлечение всех систем организма, определяется совокупностью следующих факторов:

- личностно – психологические;
- биоэнергетические;
- функциональная устойчивость организма[1, с. 45].

Выделяют два основных вида выносливости:

1. Общая выносливость. Представляет собой способность человека выполнять работу, при которой вовлечены все системы организма без ограничений по времени. Данный вид выносливости позволяет спортсмену выполнять упражнения на протяжении длительного времени и отражает функциональную способность его организма. Общая выносливость отражает уровень физической подготовленности и является одним из наиболее важных



условий тренировочного процесса. Тот, кто может проявить высокий уровень выносливости в какой-либо деятельности, с высокой вероятностью покажет такой же уровень и в аналогичной деятельности. Этот эффект называется «переносом выносливости». Например, спортсмен, обладающий высокой выносливостью в беге, также будет вынослив в езде на велосипеде, беге на лыжах, плавании и других аналогичных видах деятельности, при условии, что он владеет для этого необходимыми навыками.

2. Специальная выносливость. Представляет собой выносливость, которая проявляется в определенной деятельности. Обладает существенными отличиями от общей выносливости[3, с. 24]. Выделяют более 20 типов специальной выносливости, основные из них:

- скоростная. Подразумевает сохранение эффективности деятельности в скоростных параметрах.
- силовая. Заключается в способности выполнять физическую работу на протяжении длительного времени без снижения эффективности, требует проявления силы.
- статическая силовая. Характеризуется способностью к поддержанию напряжения мышц в одной позе на протяжении длительного времени.
- динамическая силовая. Заключается в возможности многократного повторения упражнений, сопровождаемых сильным мышечным напряжением при малой скорости движения.
- координационная. Заключается в возможности выполнения большого количества сложных технико–тактических действий на протяжении продолжительного времени. Сюда относятся упражнения художественной гимнастики, фигурного катания, проведения спортивных игр и пр.

Необходимо отметить, что разные типы специальной выносливости не заменяют друг друга. К примеру, спортсмен может обладать большой скоростной выносливостью, при этом в силовой выносливости он покажет низкий результат.

Показатели общей выносливости достигают максимума в возрасте около 25 лет, однако с целью из направленного улучшения тренировать выносливость необходимо с детства. Высокий уровень выносливости является важным условием хорошей физической формы и работоспособности на протяжении всей жизни. Наиболее эффективными средствами воспитания общей выносливости являются бег, бег на лыжах, катание на велосипеде, плавание и другие аналогичные виды деятельности, обладающие умеренной и переменной интенсивностью. Также особой эффективностью в данной области обладает круговая тренировка, которая является организационно-методической формой проведения занятий[6, с. 54].

При воспитании специальной выносливости используются специальные виды упражнений, направленные на те мышцы и функциональные системы, которые необходимо развить. Для каждого из типов специальной выносливости используются свои виды упражнений, характерные для того или иного вида спорта, которые выполняются в различных условиях (облегченных, затрудненных и обычных) и воздействуют на определенные функциональные системы организма.

Основные методы воспитания как общей, так и специальной выносливости представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Основные методы воспитания выносливости

Рассмотрим подробнее каждый из представленных методов.

Равномерный и переменный методы входят в группу методов непрерывного упражнения. Равномерный метод предполагает непрерывное движение на протяжении длительного времени при сохранении скорости и силы. В данном случае при тренировке необходимо сохранять заданный темп выполнения упражнений, ритм, усилия и амплитуду. Выполнять такие упражнения можно с разной интенсивностью: малой, средней или максимальной. Данный метод позволяет развить аэробные возможности организма. Для того, чтобы был достигнут положительный эффект, упражнения необходимо выполнять не менее 30 минут. Такой вид работы доступен людям любого возраста и физической подготовки. Он позволяет поднять уровень всех функциональных способностей организма и развить аэробные способности, что в свою очередь снизит риски и причины возникновения гипоксии[2, с. 87].

При переменном методе нагрузка варьируется в ходе непрерывной деятельности, например, бега или плавания, посредством изменения скорости выполнения действия, ритма амплитуды и интенсивности. Этот метод в некоторых источниках носит название метода скоростей или «фартлек». Этот метод позволяет развить как специальную так и общую выносливость. Рекомендуется для построения занятия с людьми, обладающих хорошим уровнем физической подготовленности. При переменном методе развиваются аэробные



возможности организма, усиливается способность переносить кислородное голодание при увеличении или снижении интенсивности выполнения упражнений, а также воспитывает волевые качества спортсменов и приучат их «терпеть» нагрузки.

Интервальный метод характеризуется выполнением физических упражнений со стандартной и переменной нагрузкой. Здесь предусматривается запланированный отдых и строго дозируется нагрузка. Данный метод чаще используется для воспитания специальной выносливости к какой-либо физической активности и имеет широкое применение в циклических видах спорта. Нагрузка подбирается с условием, чтобы частота сердцебиения у спортсмена в конце выполнения упражнения достигала 160–180 ударов в минуту, а на начало выполнения упражнения снижалась до 120 ударов в минуту. То есть перерыв между упражнениями дается всего 15–30 секунд, в некоторых случаях – до 1 минуты. Такая работа способствует развитию аэробных возможностей организма и направлена на тренировку сердечно-сосудистой системы. Такие тренировки часто применяются в легкой атлетике, плавании, беге и единоборствах. Однако применение их возможно исключительно под строгим контролем тренера и доступны они только хорошо подготовленным спортсменам.

Метод круговой тренировки является специальной формой метода интервального и заключается в выполнении комплекса упражнений, направленных на тренировку и развитие мышечных групп и функциональных систем организма. Работа имеет непрерывный или интервальный характер. Чаще всего в круг упражнений входит от 6 до 10 видов упражнений, направленных на развитие разных групп мышц, которые необходимо повторить до 3 раз. Особенность данного метода заключается в том, что группа спортсменов одновременно выполняет специально подобранный комплекс «по кругу», каждый выполняет одно из упражнений в определенном месте, в заданное время, после чего участники меняются местами (переходят к другой станции) до завершения всего комплекса. Этот метод позволяет развивать сразу несколько видов выносливости.

При соревновательном методе упражнения спортсменами выполняются как на соревновании. Спортсмены выполняют упражнения однократно с целью оценки уровня выносливости, поэтому соревновательный метод несет в себе еще и контрольную функцию. Уровень выносливости определяется согласно полученным результатам соревнования или проверки. Данный метод позволяет стимулировать интерес к тренировкам, а также активизировать деятельность спортсменов и стремление достичь высоких результатов.

При игровом методе участники тренировки включаются в эмоциональную игру, в ходе которой выполняют различные виды физической деятельности. Данный метод характеризуется постоянными изменениями ситуации и высоким уровнем эмоциональности.



При использовании любого из перечисленных методов в обязательном порядке должны быть определены четкие параметры задаваемой нагрузки. Каждый метод используется для повышения уровня выносливости в том или ином виде спорта, все зависит только от задаваемых параметров. Изменяя нагрузку, интенсивность и виды упражнений, а также характер отдыха между выполнением упражнений можно варьировать физиологическую направленность деятельности[3, с. 1027].

Перечисленные методы подходят для развития и общей и специальной выносливости, однако, для развития специальной выносливости существуют некоторые специальные упражнения. Так, большинство упражнений развивающих специальную выносливость направлено на развитие анаэробных возможностей организма, т.е. возможности сохранения эффективности деятельности в условиях недостатка кислорода. В эту группу входят упражнения, задействующие большую группу мышц, при условии удержания предельной интенсивности их выполнения.

Методика развития специальной выносливости предполагает наличие определенной логики построения занятий, в противном случае можно получить отрицательный результат и вместо повышения уровня выносливости снизить все показатели. Для того, чтобы этого не произошло необходимо разделить работу по тренировке выносливости на три этапа. На первом этапе необходимо работать в направлении развития аэробных возможностей организма и сердечно-сосудистой системы. Этот этап является достаточно простым в методическом плане, характеризуется постепенным увеличением нагрузки, соблюдением систематичности тренировок и требует от спортсмена определенных волевых усилий.

Второй этап развития выносливости характеризуется увеличением нагрузки, как на аэробные, так и на анаэробные функции организма. Это достигается путем выполнения упражнений или физической деятельности на непрерывно протяжении длительного времени. Сюда можно отнести такие виды деятельности как кросс, длительный заплыв, круговая тренировка и др.

Для третьего этапа характерно предъявление высоких требований к профессиональной физической подготовке спортсмена. На таких тренировках спортсмен испытывает предельные нагрузки, выполняя упражнения с использованием интервальных и повторных методов, задействует смешанные аэробно–анаэробные режимы. При достижении желаемого уровня выносливости необходимо поддерживать заданную нагрузку. Важной особенностью данного этапа является необходимость проведения всех тренировок под наблюдением опытного тренера с точным индивидуальным расчетом предельно допустимым уровнем нагрузки для каждого спортсмена.



Таким образом, выносливость является определяющим качеством, необходимым в любом виде спорта. То, насколько вынослив спортсмен, определяет его успех в том виде спорта, в котором он хочет достичь результатов. Поэтому воспитание выносливости является важнейшим условием для достижения результатов в любом виде спорта. Важно знать, что для повышения уровня специальной выносливости в первую очередь необходимо достичь хороших результатов общей выносливости. Логическое построение занятий, правильное дозирование нагрузки и систематичность тренировок позволят достичь желаемых результатов и повысить уровень выносливости до требуемого уровня. Еще одной важной деталью в области тренировки специальной выносливости является обязательный контроль тренера или инструктора при выполнении упражнений на предельной интенсивности.

Список литературы:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. - М.: КноРус, 2018. - 288 с.
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
3. Галкин, В. А. Воспитание специальной выносливости у студентов транспортных вузов / В. А. Галкин. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 3 (107). — С. 1024-1027.
4. Коротаева, М. Ю. Формирование общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой / М. Ю. Коротаева, А. Е. Макаева.— 2017. — № 48 (182). — С. 315-318.
5. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
6. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.