

Дамбиева Дулма Булатовна  
Живодерова Октябрина Ивановна  
Цыбикова Кристина Болотовна  
студенты, ЧГМА и  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита  
Егоров Константин Васильевич, преподаватель  
кафедры физической культуры  
Читинской государственной медицинской академии  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

## **РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Аннотация: Выносливость – это физиологическая способность (качество) человека, выражающаяся в способности противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Эта способность занимает важное место в оптимизации жизнедеятельности, является важным компонентом физического здоровья, а в спортивной деятельности служит предпосылкой развития других физических качеств.

Ключевые слова: студенты, выносливость, упражнения.

Dambieva Dulma Bulatovna  
Zhivoderova Oktyabrina Ivanovna  
Tsybikova Kristina Bolotovna  
students, CHMA and  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita  
Egorov Konstantin Vasilyevich, teacher  
of the Department of Physical Culture  
Chita State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN PHYSICAL EDUCATION  
CLASSES

Abstract: Endurance is a physiological ability (quality) of a person, expressed in the ability to resist physical fatigue in the process of muscular activity. This ability occupies an important place in the optimization of vital activity, is an important component of physical health, and in sports activity serves as a prerequisite for the development of other physical qualities.

Keywords: students, endurance, exercises.

От того, насколько хорошо это качество будет развито у конкретного человека в процессе занятий физической культурой и спортом, во многом зависит, насколько успешной будет его физкультурно-спортивная деятельность в целом. Это обстоятельство определило важность данной темы.

Выносливость — это способность организма долгое время выполнять некоторую деятельность без снижения её эффективности. Из определения «выносливость» можно выделить несколько аспектов: устойчивость организма к воздействию нарастающего утомления, способность организма продолжать тренировку с максимальной интенсивностью, способность мобилизовать психофизические резервы и способность эффективно вести соревновательную деятельность в течение двигательной активности на фоне стабильного баланса функций и систем организма, возможность заниматься узкоспецифической или целостной деятельностью.

Существует и другая классификация различных форм проявления резистентности, которые группируются по определенным признакам.

А в любой деятельности человека задействовано все тело, то в зависимости от своей разновидности любое звено или система организма выполняет значительную часть работы. В процессе решения двигательной задачи спортсмен сталкивается с утомлением, которое в каждом отдельном случае носит определенный характер.

Например:

выносливость к занятиям циклического, ациклического или смешанного характера

- сопротивление работе в определенной области силы (максимальная, субмаксимальная, широкая, умеренная)
- общая или специальная устойчивость;
- локальное, региональное или глобальное сопротивление
- статическое или динамическое сопротивление;
- аэробное или анаэробное сопротивление;
- выносливость скоростная, силовая или координационная;
- выносливость на дальние дистанции, всесторонняя игра или выносливость и т. д.

Но не бывает таких двигательных действий, которые требовали бы проявления той или иной формы сопротивления в «чистом виде». Например, силовая выносливость может носить аэробный или анаэробный характер, проявляться в циклических или ациклических упражнениях, в работе может быть задействовано небольшое количество мышечных групп или почти все мышцы тела. На практике обилие всех форм проявления сопротивления обычно сводится к двум его видам: общему и особому.

Общая выносливость – это способность человека к длительной и эффективной деятельности неспецифического характера, положительно влияющая на формирование специальных компонентов работоспособности человека за счет повышенной адаптации к нагрузкам и наличия «переноса». «явления» приспособленности от неспецифической к специфической деятельности.

Специальная выносливость – это способность лучше выполнять работу и преодолевать утомление в условиях, определяемых требованиями определенного вида деятельности.

Помимо прочего, характер сопротивления, проявляющегося в двигательной активности, зависит и от количества групп мышц, активно

участвующих в работе. Исходя из этого, выносливость подразделяют на общую (проявляется при вовлечении в работу более  $\frac{2}{3}$  всех мышечных групп), региональную (когда активно работает от  $\frac{1}{3}$  до  $\frac{2}{3}$  мышечных групп) и местную (когда менее активно работает  $\frac{1}{3}$  от общего числа мышечных групп). количество групп мышц.

Признание способности человека проявлять различные виды выносливости зависит от многих факторов. Сюда входят не только социальные и личностные характеристики личности, но и особенности ее морфофункционального развития, состояния здоровья, спортивно-технической подготовленности, устойчивости к стрессорам.

Уровень развития и проявления выносливости зависит:

От наличия энергетических ресурсов в организме человека;

От уровня функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, ЦНС, нервно-мышечной и др.);

От быстроты активизации и степени согласованности в работе этих систем;

От устойчивости физиологических и психических функций к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма;

От экономичности использования энергетического и функционального потенциала организма;

От подготовленности ОДА;

От совершенства технико-тактического мастерства;

От личностно-психологических особенностей;

Возрастные особенности и половые особенности;

И прочее.

О состоянии и степени развития выносливости судят по ряду общих и частных показателей. Естественно, их выбор зависит от особенностей деятельности, по отношению к которой определяется выносливость, одним из

параметров, который необходимо учитывать, является время, в течение которого выполняется деятельность.

При этом в одних условиях учитывается время, в течение которого можно выполнить без снижения заданный уровень эффективности, оцениваемый по количественным и качественным критериям, в других - «максимально возможное время выполнения работы» к провалу». В практике физического воспитания чаще всего интегральными внешними показателями выносливости являются:

в упражнениях циклического характера, направленных на преодоление расстояния, - минимальное время преодоления заданной и достаточно протяженной дистанции (например, 1-2 км) либо (значительно реже) общая протяженность дистанции, которую удается преодолеть в заданное время (например, в 12-минутном тесте Купера» или в «часовом беге»);

в серийно повторяемых упражнениях ациклического и комбинированного характера - суммарное число повторений (или суммарное число движений) в заданное время (например, за 20-30 мин. при «максимальном тесте» в рамках «круговой тренировки»);

в сложноорганизованных формах активной деятельности типа игр и единоборств - степень сохранения и изменения двигательной активности на протяжении обусловленного времени (с учетом количества эффективных атакующих и оборонительных действий по периодам игры или схватки и т. д.).

В совокупности со всеми этими показателями обычно учитываются и прочие. В их числе одним из общих является стабильность технически правильного выполнения действий - отсутствие или минимальное число нарушений техники в указанных условиях.

Также используют пробу Генчи. Проба Генчи заключается в регистрации задержки дыхания после максимального выдоха. Для лиц, которые не занимаются спортом, это время составляет 20-40с, а для спортсменов – 40-60с.

Существуют и другие методы оценки выносливости.

Задачи развития общей выносливости заключаются прежде всего в обеспечении развития общей аэробной выносливости. Речь идет не о избирательном воздействии на отдельные факторы выносливости, а о создании условий для повышения общего уровня работоспособности применительно ко многим видам деятельности, так или иначе связанным с выносливостью.

Достижимый на этой основе базовый уровень развития общей выносливости передается в спортивных программах. Спортивная специализация предусматривает развитие общей выносливости в той мере, в какой этого требуют схемы совершенствования в избранном виде спорта.

Задачи развития специфической выносливости состоят в том, чтобы обеспечить направленное развитие специфической выносливости каждого вида постольку, поскольку это необходимо для общего совершенствования двигательных навыков и специфической подготовки к избранной деятельности.

Важно отметить, что специфические задачи развития выносливости в основном решаются после достижения определенного базового уровня общей выносливости.

#### Комплекс упражнений на выносливость

1	И.п. Основная стойка, руки на уровне пояса, согнуты в локтях. Медленный бег.	1000 м	Дыхание не задерживать.  На передней части стопы, спину держать прямо.
2	И.п. Основная стойка Подскоки	3 × 200 м	Приземляясь на переднюю часть стопы.
3	И.п. Основная стойка, руки согнуты в локтях, впереди на уровне пояса.	3 × 200 м	Плечи расправить.  До прямого угла.

	Бег с высоким подниманием бедра.		
4.	Бег с захлестываем голени назад.	3 ×200 м	Пятками касаться ягодиц.
5.	И.п. Основная стойка Бег с переменной скоростью.	2 ×400 м	Ускорение в конце дистанции
6.	Медленный бег.	300 м	В медленном темпе. Восстанавливая дыхание.
.7	И.п. Основная стойка. Ходьба с упражнениями для расслабления.	200м	Дыхание ровное.
.8	И.п. Основная стойка Прыжки на скакалке	60с или 4 подхода по 100 повторов	В среднем темпе
.9	И.п. Упор присев. Прыжки вверх.	10	Как можно выше
10.	И.п. Упор лёжа. Планка	60с или 3-4 подхода по 20с	
11.	И.п. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	Таз вверх не поднимать. Туловище держат прямо.

Итак, выносливость – это способность организма человека преодолевать возникающее утомление. Характеризуется временем работы с определенной интенсивностью.

Чем лучше и выше развита выносливость, тем позже наступает общее утомление, чем позже наступает стадия некомпенсированного утомления, тем успешнее идет борьба организма с утомлением и тем дольше может длиться сама работа.

Выносливость важна в любом виде спорта – хоккее, футболе, биатлоне, беге, плавании, боксе и т. д. – Спортсменам приходится долго выдерживать большие нагрузки, а выносливость важна в любом виде спорта.

Лучший совет для обретения выносливости — относиться к тренировкам серьезно и ответственно и делать это систематически. Тело быстро привыкает к нагрузке, и вы быстро убедитесь в эффективности упражнений. Настойчивость есть прежде всего результат отношения к цели и ее достижения, несмотря ни на что и несмотря ни на что.

#### Список литературы:

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М. Физкультура и спорт, 1988.

Гужаловский А.А., Попов В.П. Воспитание выносливости. Основы воспитания физических способностей. /В кн. Основы теории и методики физической культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. - М. Физкультура и спорт, 1986.

Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика мышечной силы, скорости движений, выносливости и ловкости. /В кн. Физиология человека М.,1976.

Курамшин Ю.Ф. Методика развития выносливости /В кн. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина -М. Советский спорт, 2003.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М. Физкультура и спорт, 1991.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М. «Академия», 2001.