

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Г.Н. Колосов, старший преподаватель
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-1-4-136-138

Аннотация. Сегодня все чаще поднимается вопрос повышения выносливости обучающихся. За последние годы прослеживается тенденция к ее ухудшению среди населения. Особенно тревожной стала ситуация во время и после пандемии Covid-19 и связанного с ней малоподвижного образа жизни. Сегодня тренеры, преподаватели, учителя физической культуры пытаются исправить сложившуюся ситуацию, включая в рабочие программы и выделяя большее количество часов на занятия направленные на развитие выносливости. В данной статье рассмотрено понятие выносливости, как одной из физической возможности человека, проанализировано, как занятия спортом влияют на развитие выносливости. В статье даны рекомендации эффективных способов развития выносливости, рассмотрены особенности ее развития среди спортсменов от 12 до 14 лет.

Ключевые слова: выносливость, виды выносливости, способы развития, спорт.

Выносливостью называются физические возможности человека, которые позволяют работать и не чувствовать утомляемости на протяжении долгого времени. Необходимым фактором успеха для спортсмена во всякого рода аэробных дисциплинах, является развитие этого качества. Выносливость имеет много свойств организма, и, что важно, сочетает различные процессы, происходящие на разных этапах его изменений. Если говорить о видах выносливости человека, то стоит отметить, что данное качество делится на *общую* и *специальную* выносливости. *Общей выносливостью* называется способность организма к длительному выполнению достаточно высокоэффективной работы, которая заключается во включении в действие сердце, дыхание, центральную нервную систему, сосуды и несколько мышц. Когда речь идет о *специальной выносливости*, может быть применимо такое же определение, что и к общей, разница будет заключаться в поправке на определенную деятельность. Данный вид выносливости нужен не только для борьбы с усталостью, но и для максимальной эффективности выполняемой работы [0].

Специальная выносливость, в свою очередь, делится на *скоростную*, сущность которой заключается в том, что человек должен провести скоростную работу в те-

чение длительного времени, при этом не переутомившись. Еще один вид специальной выносливости – *скоростно-силовой*. Он характеризуется уже быстрым выполнением работы в течение долгого времени, и с максимальной интенсивностью. Существует, так же, *координационная выносливость*. Она заключается в повторении, на протяжении длительного времени сложно-технических движений. *Силовая выносливость* характерна тем, что не допускает нарушения техники при выполнении мышечной работы в течение долгого времени. Она подразделяется на *статическую* и *динамическую*. Первая подразумевает под собой напряжение мышц на протяжении длительного времени в одном и том же положении. Вторая же, являет собой медленное выполнение работы долгое время с применением достаточной интенсивности [0].

Что примечательно, показатели выносливости во многом зависят от функциональных особенностей человека. Выносливость регулируется, в основном, головным мозгом и энергобалансом организма. Первый отвечает за функционирование мышц, синхронную работу органов и координацию движений. Важно отметить, что во время занятий, нацеленных на развитие выносливости, тренируется еще и центральная нервная система человека.

Она необходима организму для интенсивной работы мышц. Определяющими факторами выносливости человека являются механизмы обеспечения организма энергией: Кислородный, и бескислородный. По-другому, их называют *аэробный*, и *анаэробный*. *Аэробная* выносливость в спорте считается общей и зависит от функциональности сердца и сосудов. Как правило, процесс энергообеспечения при данном виде, связан со скоростной выносливостью. *Анаэробная* выносливость характеризуется выполнением упражнений с интенсивностью. Аэробная выносливость, как правило, развивается при занятиях, интенсивность которых превышает анаэробный порог, то есть во время интервального тренинга с высокой интенсивностью [0].

Для того, чтобы развить определенный уровень выносливость, как правило, используют разные способы тренировок. Они разделяются на интервальные и не интервальные. Направление физической работы может регулироваться сменой типа упражнений, их интенсивности, числа повторов, длительности, а также, времени отдыха. Существует непрерывный метод развития данного качества. Основываясь на нем, необходимо выполнять упражнения равномерно, со средней и низкой интенсивностью, от 15 до 180 минут. Переменный непрерывный метод заключается в регулярной смене интенсивности. Организм человека функционирует в анаэробном и аэробном стиле. Данная тренировка подходит для развития как общей, так и специальной выносливости. Повторный метод характеризуется использованием разнонаправленных и стандартных нагрузок, по своей интенсивности, которые должны повторяться после короткого отдыха. Интервальный тренинг подразумевает тренировку с интервальными нагрузками. Они, как правило, короткие по своей длительности и составляют одну – две минуты. Время отдыха у данного вида зависит от многих факторов, таких, как: величина дистанции, пульс, время нагрузки и физиологические особенности организма. Применяется, преимущественно, для развития специальной выносливости [0].

Для развития выносливости нужно придерживаться плана тренировок. Сначала, необходимо поставить цель тренировать аэробные способности и улучшить работу сосудов, сердца и костно-мышечной системы. Потом, нужно повысить работу, как в аэробном стиле, так и в анаэробном. Затем, повышается объем нагрузок – включаются высокоинтенсивные упражнения. Можно сказать, что тренировка выносливость одна из самых важных составляющих физического развития. Люди хорошо приспосабливаются к аэробным нагрузкам, благодаря которым, в организме улучшается транспорт кислорода в тканях.

Периодическое применение разных программ тренировки должно быть обусловлено хорошей адаптацией спортсмена к нагрузкам. Применение анаэробных нагрузок в юном возрасте возможно, но они не должны быть значительными по интенсивности. Для того, чтобы увеличить скоростную выносливость, необходимо систематически применять спортивные игры, полоса препятствий, бег на короткие дистанции. Ключевые особенности упражнений на развитии выносливости заключаются в том, что упражнения должны характеризоваться высокоинтенсивной нагрузкой, также, ее длительностью и интервальной нагрузкой. Должно присутствовать сокращение отдыха между подходами.

Самый эффективный способ развития выносливости – это бег и спортивные игры. Бег осуществляется с равномерной скоростью, и длится от пять минут до одного часа. В юном возрасте, максимальная дистанция не должна быть больше десяти километров в день. Речь идет о спортсменах от 12 до 14 лет. Также, для тренировки применяются разные способы, воздействующие на развитие данной возможности: круговые тренировки, переменные методы и равномерные тренировки. Отмечается, что эффективнее всего будет использование комбинирование методов занятия в определенном периоде. Для начинающих спортсменов, при составлении плана для тренировок, специалисты рекомендуют включать круговые тренировки [0]. Они помогают лучше всего развить

двигательные характеристики, их советуют, также, чередовать с бегом. Когда проводятся упражнения, направленные на тренировку выносливости, нужно отталкиваться от таких параметров, как: длительность нагрузки, ее интенсивность и скорость, активность отдыха и его периоды, также, повторение отрезков. После того, как произойдет увеличение показателей общей выносливости, можно постепенно начинать тренировать специальную. Способы ее тренировки зависят от вида спор-

тивной дисциплины. Основными методами, влияющими на развитие выносливости такого рода: интервальная тренировка, переменный метод, метод повторов и соревновательный метод.

Таким образом, можно сказать, что важной задачей при тренировке выносливости является рост анаэробных способностей организма. Достигнуть этого можно с помощью постоянного выполнения соревновательных движений.

Библиографический список

1. Абдулова А.М., Орлова Р.В., Теннова В.П., Иена Е.Б., Шенкмана С.Б., Болотников П.Г. Физкультура и спорт. – М.: ФИС, 2001. – 384 с.
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: «Просвещение», 1990. – 287 с.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
4. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2002. – 148 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с.

DEVELOPING ENDURANCE DURING SPORTS

G.N. Kolosov, *Senior Lecturer*
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *Today, the issue of increasing the endurance of training is increasingly being raised. In recent years, there has been a tendency for its deterioration among the population. The situation became especially alarming during and after the Covid-19 pandemic and the sedentary lifestyle associated with it. Today, coaches, teachers, physical education teachers are trying to correct the current situation by including in work programs and allocating more hours to classes aimed at developing endurance. This article examines the concept of endurance as one of the physical capabilities of a person, analyzes how sports affect the development of endurance. The article provides recommendations for effective ways to develop endurance, discusses the features of its development among athletes from 12 to 14 years old.*

Keywords: *endurance, types of endurance, methods of development, sport.*