DOI: 10.17117/na.2016.02.02.199

<http://ucom.ru/doc/na.2016.02.02.199.pdf>

Поступила (Received): 26.02.2016

**Паращук А.В., Шлемова М.В.,
Чернышева И.В., Егорычева Е.В.
Выносливость как физическое качество человека**

**Paraschuk A.V., Shlemova M.V., Chernysheva I.V., Egorycheva E.V.
Endurance as physical quality of the person**

В данной статье раскрывается понятие такого физического качества, как выносливость. Рассмотрены проблемы развития выносливости. Проанализированы основные виды выносливости и их характеристики. Раскрыты основные методы развития выносливости

Ключевые слова: выносливость, общая выносливость, специальная выносливость, аэробные способности, аэробно-анаэробный режим

In this article the concept of such physical quality as endurance reveals. Endurance development problems are considered. Main types of endurance and their characteristic are analysed. The main methods of development of endurance are opened

Key words: endurance, the general endurance, special endurance, aerobic abilities, aerobno-anaerobic mode

Паращук Анна Владимировна

Студент

Волжский политехнический институт (филиал)
г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Paraschuk Anna Vladimirovna

Student

Volzhskiy polytechnical institute (branch)
Volzhsky, Engels st., 42 A

Шлемова Марина Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)
г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Shlemova Marina Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch)
Volzhsky, Engels st., 42 A

Чернышева Инга Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)
г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Chernysheva Inga Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch)
Volzhsky, Engels st., 42 A

Егорычева Елена Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)
г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Egorycheva Elena Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch)
Volzhsky, Engels st., 42 A

Занятия физической культурой повышают уровень функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость, обеспечивают высокую интенсивность и индивидуальную производительность труда, ускоряют процесс вработываемости на учебных занятиях, а впоследствии и на рабочем месте. Все это подчеркивает необходимость для будущего специалиста уже в студенческие годы позаботиться о своей физической

и психической готовности к напряженному профессиональному труду, поскольку физический потенциал человека может быть изменен под влиянием направленного применения средств физической культуры и спорта [3].

Одним из наиболее показательных факторов физической подготовки человека является выносливость. Под этим термином подразумевается способность человеческого организма противостоять физическим нагрузкам, то есть то, насколько долго он может проделывать какую – либо работу без снижения эффективности. Выносливость, в первую очередь, зависит от функционального состояния организма. Также на нее влияют такие факторы как координация движений и психологические показатели, например сила воли, упорство, стремление достижения цели.

Выносливость бывает двух типов – общая и специальная.

Общая выносливость – это способность противостоять протяженным нагрузкам со средней интенсивностью при глобальной функциональной активности всей мышечной системы. Основой общей выносливости являются аэробные способности. Отличительная черта этого вида выносливости проявляется в его широкой области охвата, переносу на различные виды спорта. Например, если развивать общую выносливость в беговых упражнениях, то улучшение будут видны и в лыжной гонке и в ходьбе. Успехи тренировки общей выносливости зависят от техники спортсмена (от экономичности выполняемых движений) и от его умений противостоять усталости.

Таким образом, данный вид выносливости определяется как сумма некоторых типов специальной выносливости и обуславливается возможностями вегетативных систем организма. Общая выносливость является основополагающей для развития специальной выносливости и играет ключевую роль в развитии физического состояния человека.

Для развития общей выносливости следующие применяются методы:

1. Равномерный метод заключается в продолжительном выполнении упражнений с умеренной нагрузкой. Сюда входят такие занятия как ходьба, бег, плавание, лыжный спорт, гребля. Используется на начальных этапах тренировок.

2. В основе переменного метода лежат цикличные тренировки с переходом нагрузок от умеренных до тяжелых. Это может быть бег, лыжный спорт, велосипедный спорт. Используется на соревновательном и подготовительном этапе.

3. Повторный метод – довольно «жесткий» метод, который используется только после подготовительных этапов. Он подразумевает итеративное прохождение дистанций с максимальной отдачей сил с перерывами на восстановление пульса. Сюда входят бег, ходьба на лыжах, имитационные упражнения.

4. Итеративный метод проходит в процессе соревнований между спортсменами. Применяется для развития соревновательной выносливости.

5. Круговая тренировка направлена на повторное выполнение упражнений. У этого метода есть разновидности: длительная тренировка, направленная на общую выносливость и повторная, развивающая специальную выносливость.

6. Важнейшим методом является игровой метод, поскольку в процессе игровых тренировок спортсменов повышает не только выносливость, но и ловкость, координацию и быстроту.

Специальная выносливость – это умение переносить длительные нагрузки, относящиеся к конкретному виду деятельности. Данный вид выносливости представляет собой многокомпонентное двигательное качество. Для того чтобы подобрать нагрузку для отдельных компонентов упражнений нужно изменять их параметры, выполняемые в процессе тренировки. Для отдельных профессий или их групп существуют свои сочетания компонентов.

Специальная выносливость проявляется, например, в беге, в поддержке нужной скорости, в таком случае её называют скоростной выносливостью. Развитие такой выносливости также зависит от физиологических и психологических факторов. Специальная выносливость выступает как основное качество в беге на средние и длинные дистанции, она поддерживает стабилизацию скорости на дистанции забега.

Для улучшения специальной выносливости различают два основных подхода:

1. Аналитический, характеризуется оказанием влияния на каждый из факторов, от которого зависит уровень развития выносливости в отдельном виде спорта.

2. Целостный подход, характеризуется оказанием совокупного воздействия на различные факторы выносливости.

Работая над улучшением выносливости, стоит брать во внимание логику, использования тренировочных упражнений, так как неправильное сочетание нагрузок может привести к снижению эффективности. На первом этапе нужно оказать внимание развитию общей выносливости. На втором – увеличить нагрузку в смешанном аэробно-анаэробном режиме. На третьем этапе следует максимизировать нагрузки выполняя более интенсивные упражнения.

Список используемых источников:

1. Евсеева О.Э. Технологии физкультурноспортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М.: Советский спорт, 2013. 388 с.
2. Янсен П.А. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. М.: Тулома, 2013. 160 с.
3. Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. Влияние занятий физической культурой на общую работоспособность студентов политехнического вуза // Изв. ВолгГТУ. Вып. 9. Волгоград. 2012. № 11 (98). С. 167-169.