и суставным хрящам, что служит наилучшим средством профилактики остеохондроза и артроза [7]. Если рассмотреть динамику заболеваемости в XIX – XXI вв., можно сделать вывод, что ежегодно растет потребность в привлечении широких слоев населения к занятию физической культурой для того, чтобы укреплять здоровье и проводить профилактику всевозможных заболеваний.

1. Василенко В.Х. К вопросу о концепции болезни. Клин. мед. 2002; 9: 140.
2. Василенко В.Х. К дискуссии о концепции болезни и сопутствующих вопросах. Клин. мед. 2002; 12: 114—24.
3. Саркисов Д.С. Некоторые особенности развития медико-биологических наук в последние столетия. Клиническая медицина. 2010; 7: 4—8.
4. Калинина И.Н., Клименко А.А., Мельников А.И., Бут И.А. Суммарная оценка регуляторных систем кровообращения велосипедистов-шоссейников/ Современные вопросы биомедицины. 2021. Т.5. № 3(16).
5. Мельников А.И., Печерский С.А. Формирование личностной зрелости средствами физической культуры и спорта в условиях вузовского образования/ Сборник статей Международной научно-практической конференции «Развитие научно-инновационного потенциала России и направление его повышения» (Уфа, 12.05.2018г.). – Стерлитамак 2018. - С 57-59.
6. Бальсевич В.К. Онтотрениология человека. - М.: изд-во "Теория и практика физической культуры", 2014. - 275 с.
7. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном изменении: традиции и современность. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 2014. - 168 с.

Славинский Н.В., Служителей А.В., Гореликова Х.А.

Особенности тренировки женщин в видах спорта с преимущественной направленностью на развитие выносливости

*Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-11-2021-127

Аннотация

В данной статье рассмотрен подход к формированию особенностей тренировочного процесса для женского пола на развитие выносливости. Результаты представленной работы свидетельствуют о повышенной выносливости слабого пола, в отличие от сильного, а также перечислены методы ее развития и совершенствования. Данная тема весьма актуальная, так как до сегодняшнего времени ей не уделялось достаточного внимания. Важен не только теоретический, но и практический аспект данного вопроса. Исследуется научная литература по заданной проблеме, а также практический отечественный опыт.

Ключевые слова: женщина, спорт, тренировки, развитие, выносливость.

Abstract

This article discusses an approach to the formation of the features of the training process for the female sex for the development of endurance. The results of the presented work testify to the increased endurance of the weaker sex, in contrast to the stronger, and also lists the methods of its development and improvement. This topic is very relevant, since until now it has not received sufficient attention. Not only the theoretical, but also the practical aspect of this issue is important. Scientific literature on a given problem, as well as practical domestic experience, is studied.

Keywords: woman, sport, training, development, endurance.

В последние годы спорт набирает значительную популярность как в России, так и в зарубежных странах. Тема женского спорта с каждым годом приобретает все большую актуальность. Почему именно женский спорт? Почему же огромное влияние отдают именно развитию выносливости для женщин в видах спорта?

Теоретически принято считать, что женский пол слабее и менее физически развит, чем мужчины. Каждая девушка и женщина мечтает о стройном и красивом теле, но не все девушки понимают, какой же это кропотливый труд к совершенству своего тела. Более профессиональный подход для достижения высших достижений требует не только внешних усилий человека, но и внутренних. Выносливость принадлежит внутреннему развитию организма, которая характерна к правильной и более детальной работе любого человека, особенно для девушки.

Спорт — это соревновательный вид физической культуры, который направлен на высокий результат, включающий в себя огромный спектр физических упражнений. Спорт принято считать более целеустремленным видом физической культуры с развитием выносливости и силы духа [3].

Выносливость — это способность человеческого организма бороться с переутомлением, а также возможность преодолевать монотонную физическую нагрузку в течение долгого времени без потери работоспособности организма. Данным качеством обладает каждый человек, но уровень развития у всех разный.

Польза спорта для женщин является очень важным критерием в любом возрасте. Спорт не только помогает улучшить фигуру женщине, но и вырабатывает огромное число ферментов, помогает увеличить обмен веществ, улучшает кровообращение и т.д. Данный вид физической деятельности важен на всех стадиях жизни: в юности, перед родами и после, с сидячим образом жизни и, конечно же, в зрелом и пожилом возрасте.

Регулярное занятие спортом является крайне полезным для женщины. Благодаря данной активности, женщина может дольше сохранять свою красоту, поддерживать тонус, иммунитет и оставаться здоровой на любом этапе жизни.

Самым популярным движением для девушек является фитнес. Изначально он был представлен как спорт, который возник в США для подготовки солдат во времена ВОВ. Сейчас же он более склоняется к физической культуре, но все же зависит от личных целей каждой женщины. Фитнес помогает девушкам сбросить лишний вес, улучшает физические навыки, подтягивает и подчеркивает фигуру. А также фитнес включает в себя физические нагрузки на большой спектр групп мышц, которые направлены на поддержание и увеличение физических качеств. Фитнес предоставляет множество направлений физической активности и различных видов тренировок - не удивительно, что женщины более преуспевают в этом, чем мужчины. Это связано с интенсивными и монотонными нагрузками, высокой работоспособностью и увеличением выносливости.

Существует большое многообразие форм проявления выносливости, которое следует объединить в две основные группы.

- 1) Общая выносливость, которая направлена на работоспособность организма в связи с неспецифическим характером.
- 2) Специальная выносливость - предполагает конкретные виды деятельности, связанные с физическим переутомлением. Специальную выносливость делят на следующие два вида:
 - скоростная выносливость, которая направлена на поддержание постоянной скорости в течение длительного промежутка времени;
 - силовая выносливость – это интенсивные усилия с большим промежутком времени без снижения силы сокращения мышечных волокон.

Тренировочный процесс, направленный на выносливость, благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему, поддерживает легочную вентиляцию, помогает предотвратить проблемы с артериальным давлением, замедляет процессы старения организма человека [4].

Посещение фитнес-клубов расширяет возможности по развитию силовой и скоростной выносливости [6]. Основными методами развития общей выносливости являются:

- 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- 2) метод повторного интервального упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) методы развития специфической выносливости.

Рассмотрим следующие методы:

Метод Джо Вейдера.

Джо Вейдер разработал скоростной принцип тренировок для спортсменов, который подходит для любого пола. Его методика базируется на нескольких принципах, в которую входит принцип скорости. Он включает в свой тренировочный процесс скоростные тренировки, для развития быстрых мышечных волокон, которые имеют большую силу [5], но быструю утомляемость. Скоростной принцип направлен на работу с большими отягощениями, количество повторений при этом снижается, а скорость выполнения упражнений увеличивается. Методика Джо Вейдера сосредоточена и направлена на скорость выполнения, а не на ее технику. Такой метод рекомендуется использовать в тренировках, после 1 года высокой физической активности, для того, чтобы техника упражнений была на автоматическом уровне [2].

Метод тренировки по В. Н. Селуянову.

Виктор Селуянов на протяжении 20 лет изучал процессы, которые происходят в организме при тренировочном режиме. При своих исследованиях он определил для себя несколько принципов, которые позволяют улучшить физические качества женского пола, в том числе и выносливости. Его тренировки позволили российским девушкам завоевать высшие достижения в избранных видах спорта.

В. Н. Селуянов говорил о том, что результат повышения выносливости возрастает при систематическом возрастании показателей. Увеличение нагрузок делится на три этапа:

- 1) развитие общей выносливости при помощи аэробных нагрузок, дыхательной гимнастики, кардиотренировок, а также упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата;
- 2) при увеличении объема нагрузки с использованием упражнений высокой и низкой интенсивности;
- 3) тренировка специальной выносливости при использовании циклических и интервальных тренировок в анаэробном и аэробном режимах [4].

Методы развития выносливости в «Кроссфит».

Кроссфит является одной из эффективных системой тренировок на сегодняшний день. Данное направление развивает огромный спектр физических качеств у человека. Комплексы таких тренировок представлены в виде чередования нагрузок на различные группы и системы мышц. Кроссфит включает в себя как силовые нагрузки, так и развитие выносливости сердечно-сосудистой системы, включая в себя аэробный процесс тренировок. Такой вид подхода позволяет адаптировать человеческий организм ко всем нагрузкам, повышает эластичность мышц и тонус, а также улучшает общее физическое состояние человека [2].

В США в 2017 году было проведено исследование, в котором участвовали по 50 человек женского и мужского пола в возрасте 20-30 лет. Исследование проводилось в течение 3 месяцев при использовании круговых, циклических, аэробных и анаэробных тренировочных процессов с изменением интенсивности нагрузки.

При проведении исследования выяснилось, что женский организм легче переносит нагрузки и обладает большей выносливостью в отличие от мужского пола. Следовательно, женщины могут достигать больших высот в соревнованиях, связанные с выносливостью.

Ученые предположили, что женская выносливость зависит от запаса энергии, которая формируется в жировой прослойке, которой у женщин больше на 15%. Именно жир влияет на выносливость у женского пола. Американские исследователи, объясняя выносливость женщин, обратили внимание на то, что мышцы женщин оставались более расслабленными

даже после силовых упражнений. Тогда становится ясно, почему мужчины во время любого вида марафона устают раньше [1].

Таким образом, мы рассмотрели процессы и методы по увеличению выносливости женского пола. Следует отметить, что женщины превосходят все ожидания в отличие от мужчин. По результатам американских ученых можно с уверенностью утверждать, что женщины значительно преобладают в развитии выносливости. Они легче переносят нагрузку и обладают высокой работоспособностью в аэробных, циклических и других тренировочных процессах. Женский организм имеет больше запаса энергии в отличие от мужского организма, который сформирован в жировой прослойке. Повышение женской выносливости является важным компонентом в спорте, который гораздо легче и интенсивнее развивается, чем у мужчин. На сегодняшний день представлен большой спектр методов по развитию и увеличению общей, скоростной и силовой выносливости. Фитнес является одним из главных тренировочных процессов в развитии физических качеств, повышения иммунной системы, стабилизации сердечно-сосудистой системы и укрепления здоровья у женщин.

1. Исследование американских ученых [Электронный ресурс]: <https://doc.guru/article/dokazano-cto-zhenschiny-vynoslivee-muzhchin> (Дата обращения: 16.09.2021).
2. Система подготовки женщин, требующих преимущественного проявления выносливости [Электронный ресурс]: <http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/sistema-podgotovki-zhenwin-v-vidah-legkoj-atletiki-trebujuvih-preimwestvennogo.html> (Дата обращения: 12.09.2021).
3. Спорт [Электронный ресурс]: <http://sposobnosti.info/sport/> (Дата обращения: 22.09.2021).
4. Тренировки на выносливость для девушек [Электронный ресурс]: <https://ladysdream.ru/trenirovki-na-vynoslivost.html> (Дата обращения: 18.09.2021).
5. Мельников А.И., Печерский С.А. Формирование личностной зрелости средствами физической культуры и спорта в условиях вузовско-го образования/ Сборник статей Международной научно-практической конференции «Развитие научно-инновационного потенциала России и направление его повышения» (Уфа, 12.05.2018г.). – Sterlitamak 2018. - С 57-59.
6. Бреусова С.К., Мельников А.И. Физическая рекреация/ Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практик: сб. ст. по материалам национальной науч.-практ. конф. / отв. За вып. А. В. Яни. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – 221-227 с.