

## ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЁ ВОСПИТАНИЯ

**А.Д. Савельева, В.О. Климович**, 2 курс  
Научный руководитель – **Л.С. Макарова**, к.п.н., доцент  
**Полесский государственный университет**

**Введение.** Выносливость необходима при выполнении любой физической деятельности. В беге на средние и длинные дистанции выносливость определяет спортивный результат; в боксе, борьбе, спортивных играх позволяет выполнить определенные тактические действия; а в тяжелой атлетике, прыжках, спринтерском беге помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы.

Выносливость необходима спортсменам не только в процессе соревнований, но и для выполнения большого объема тренировочной работы, чтобы не уставать от продолжительной разминки и длительных ожиданий между стартами, для быстрого восстановления. Высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена. Вот почему важен процесс развития данного физического качества.

Главная задача при развитии выносливости состоит в создании условий для повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания [1, с. 148].

Тренировки направлены на достижение высокой беговой выносливости, повышение скоростных качеств, улучшение силовой подготовки, совершенствование техники и тактики бега, воспитание высоких волевых качеств и целеустремленности в достижении поставленных целей.

Выносливость — единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе [1, с. 143]. Изучив точки зрения разных авторов и придя к целостному осмыслению разнообразных

научных знаний о выносливости, как физической способности, можно сделать вывод, что длительность работы ограничивается в конечном счете наступающим утомлением, значит, выносливость можно также определить как способность организма противостоять наступающему утомлению.

Утомление – это функциональное состояние организма, возникающее вследствие длительной и напряженной деятельности и характеризующееся временным снижением работоспособности, изменений функций организма и появлением субъективного ощущения усталости.

Общая выносливость – выносливость по отношению к продолжительным работам умеренной мощности, включающим функционирование большей части мышечного аппарата [2, с. 113].

О степени развития выносливости можно судить на основе двух групп показателей:

1. Внешние (поведенческие), которые отражают результативность двигательной деятельности человека во время утомления.

2. Внутренние (функциональные), которые отражают определенные изменения в функционировании различных органов и систем организма, обеспечивающих выполнения данной деятельности.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин., выполняемые в аэробном режиме [2, с.124]. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки.

При этом придерживаются следующих правил:

1. Доступность;
2. Систематичность;
3. Постепенность.

В занятиях с тренированными людьми используют метод переменного упражнения. Сущность этого метода заключается в изменении скорости на отдельных участках и во включении спуртов и ускорений на отдельных участках дистанции в сочетании с равномерной работой. Это позволяет осваивать большие объемы нагрузки при достаточно интенсивном уровне воздействия. Переменная непрерывная работа предъявляет более повышенные требования к сердечно – сосудистой системе, нежели равномерная. При применении метода переменного непрерывного упражнения на некоторых участках дистанции образуется кислородный долг, который в последующем на очередном отрезке дистанции должен быть погашен.

Значительный эффект при воспитании общей выносливости дает метод интервального упражнения. Анаэробная работа является сильным раздражителем, стимулирующим функциональные перестройки сердечной деятельности. Повышается потребление кислорода, увеличивается ударный объем крови. Основная сложность при применении данного метода заключается в правильном подборе наилучших сочетаний нагрузки и отдыха. Этот метод используется в работе только с достаточно квалифицированными спортсменами. Его применение свыше 2-3 месяцев не рекомендуется.

Основными методами развития общей выносливости являются:

1. Метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
2. Метод повторного интервального упражнения;
3. Метод круговой тренировки;
4. Игровой метод;
5. Соревновательный метод [3, с. 109].

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, усилий.

Интервальный метод - выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха.

Метод круговой тренировки - выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы [3, с. 45].

Соревновательный метод - выполнение упражнений в форме соревнований.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

### **Выводы.**

В ходе проведения работы была изучена научно – методическая литература по теме исследования.

Можно сделать следующий вывод: приступая к развитию выносливости, необходимо придерживаться определенного построения тренировочного процесса, так как нерациональное сочетание в занятиях нагрузки может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня тренированности.

Существует зависимость между применяемым методом, интенсивностью и объемом нагрузки. Метод развития физических качеств зависит от объема и интенсивности выполняемых нагрузок: чем выше интенсивность, тем меньше объем.

Выносливость является физическим качеством необходимым в любом виде спорта. Без воспитания выносливости спортсменов не сможет пройти на новый уровень развития, не добьется наивысших результатов. Развитие выносливости – важная часть тренировочного процесса.

### **Список использованных источников**

1. Амшарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания», М.: Просвещение, 1990 г. – 143-148 с.
2. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», М.: Физкультура и спорт, 1970 г. – 113-134 с.
3. Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта», М.: Академия, 2008 г. – 45, 109 с.