

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ

УДК 796.015

ВЫНОСЛИВОСТЬ В СПОРТЕ

П.А. Бут-Гусаим, 1 курс

Научный руководитель – Л.С. Макарова, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Выносливость необходима при выполнении любой физической деятельности. В беге на средние и длинные дистанции выносливость определяет спортивный результат; в боксе, борьбе, спортивных играх. Она 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 нужна всем спортсменам. 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. Физические качества (сила, быстрота, выносливость) поддаются развитию и воспитанию в любом возрасте. При этом есть временные чувствительные (сенситивные) периоды, в которые созревают центры головного мозга, ответственные за данные качества и способности, когда упражнения способствуют более быстрому развитию. Метод развития физических качеств зависит от объема и интенсивности выполняемых нагрузок.

Различают общую и специальную выносливость. Первая является частью общей физической подготовленности спортсмена, вторая – частью специальной подготовленности.

Общая выносливость – это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению любой работы умеренной интенсивности, вовлекающую в действие глобальное функционирование мышечной системы (при работе участвует свыше 2/3 мышц тела) и предъявляющую достаточно высокие требования к сердечно – сосудистой, дыхательной, ЦНС, и др. системам. [1]

Во – вторых, это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Поэтому её называют аэробной выносливостью.

В – третьих, Матвеев Л.П. полагает, что термин «общая выносливость» означает совокупность функциональных свойств организма, которые составляют неспецифическую основу проявлений работоспособности в различных видах деятельности.

В – четвертых, это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человек, благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические. Например, человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде), так как в них решающим фактором является уровень развития аэробных возможностей организма. [2]

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется следующими компонентами: - аэробными возможностями источников энергообеспечения (за счет окислительных реакций кислорода).

Аэробные возможности зависят от: а) аэробной мощности, которая определяется абсолютной и относительной величиной максимального потребления кислорода (МПК); б) аэробной ёмкости – суммарной величины потребления кислорода на всю работу. - степенью экономизации техники движений (биомеханическая); - уровнем развития волевых качеств.

Выносливость - способность человека выполнять работу на протяжении длительного времени и без снижения её эффективности выполнения. По мнению Холодова Ж.К., Кузнецова В.С. - общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности; играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья, и к тому же, общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости, а это значит, что она необходима каждому спортсмену, как прочный фундамент, база, на которой можно переходить к любому другому виду деятельности более узкой направленности.

Специальная выносливость – это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.

Во – вторых, термин «специальная выносливость» означает способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в избранном виде спорта.

В – третьих, Озолин Н.Г. считает, что специальная выносливость – это не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции (бег, ходьба на лыжах, плавание и др. циклические виды спорта) или определенного времени (футбол, теннис, бокс).

В – четвертых, это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость представляет многокомпонентное понятие т.к. уровень её развития зависит от многих факторов и обусловлена особенностями требований, предъявляемых к организму спортсмена при упражнении в избранном виде спорта, и определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду двигательной деятельности.

По данным Холодова Ж.К., Кузнецова В.С. специальная выносливость классифицируется:

1. По признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
2. По признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
3. По признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.). [3]

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно – сосудистой и дыхательной систем и удержание высокого уровня потребления кислорода длительное время. Мышечная работа обеспечивается за счет, преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная деятельность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера. Например: продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс). Упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе). 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. Игровой метод;
5. Соревновательный метод.

Для определения выносливости в различных ее проявлениях на практике, используют различные двигательные задания (тесты). О степени развития выносливости можно судить на основе внешних (поведенческих) показателей, которые характеризуют результативность двигательной деятельности человека во время утомления.

Внешние показатели выносливости в циклических упражнениях:

- Пройденная дистанция в заданное время (например, в «часовом беге»);

- Минимальное время преодоления достаточно длинной дистанции (например, бег на 5000 м);
- Наибольшая дистанция при передвижении с заданной скоростью «до отказа» (например, бег с заданной скоростью 6,0 м/с).

В силовых упражнениях выносливость характеризуется:

- Числом возможных повторений этого упражнения (предельным количеством подтягиваний, приседаний на одной ноге);
- Предельным временем сохранения позы тела или наименьшим временем выполнения силовых упражнений (например, лазанье по канату на 5 м; при 6-ти разовом подтягивании);
- Наибольшим числом движений в заданное время (например, как можно больше в течение 10 с).

Тесты для определения силовой выносливости:

Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

Тест 2. Удержание тела в висе на перекладине.

Тест 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине

При любых физических упражнениях внешним показателем выносливости человека являются величина и характер изменений различных биомеханических параметров двигательного действия (длина, частота шагов, время отталкивания, точность движений) в начале, середине и в конце работы. Сравнивая их значения в разные периоды времени, определяют степень различия и дают заключение об уровне выносливости. Как правило, чем меньше изменяются эти показатели к концу упражнения, тем выше уровень выносливости. Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Список использованных источников

1. Железняк Ю.Д. «Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте», учебник для студентов вузов, М.: Академия, 2004 г.;
2. Матвеев Л.П. «Основы общей теории спорта», системы подготовки спортсменов; Киев: 1999 г.;
3. Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта», учебник для студентов вузов (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.), М.: Академия, 2000 г.;
4. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры», М.: Советский спорт, 2004 г.