

*Диденко Дарья Игоревна
студентка 2 курса магистратуры, педагогический институт
НИУ БелГУ, Россия, г. Белгород*

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ФУНКЦИОНАЛЬНОМ МНОГОБОРЬЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается понятие выносливость. Это способность человека к долгому выполнению определенной деятельности без снижения интенсивности и техники выполнения упражнения. Для ее развития применяется большой спектр методов физической нагрузки. В статье рассмотрены основные методы развития выносливости в функциональном многоборье. Более подробно описаны такие методы, как равномерный непрерывный, переменный непрерывный, интервальный и силовой методы.*

Ключевые слова: выносливость, методы выносливости, равномерный метод, интервальный метод, переменный метод.

*Didenko Darya Igorevna
2nd year master's student, Pedagogical Institute
BelSU National Research University, Belgorod, Russia*

BASIC METHODS OF ENDURANCE DEVELOPMENT IN THE FUNCTIONAL ALL-AROUND

***Abstract:** the article deals with the concept of endurance. This is the ability of a person to perform a certain activity for a long time without reducing the intensity and technique of performing the exercise. For its development, a wide range of methods of physical activity is used. The article discusses the main methods of developing endurance in the functional all-around. Methods such as*

uniform continuous, variable continuous, interval, and force methods are described in more detail.

Keywords: endurance, endurance methods, uniform method, interval method, variable method.

Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе огромное количество процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до целостного организма. В большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе.

«Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности» [1].

Как качество, выносливость может проявляться в двух формах:

1. В скорости снижения работоспособности при наступлении усталости;
2. В продолжительности работы без признаков усталости на данном уровне мощности.

В практической деятельности выделяются такие виды выносливости, как общая и специальная. Общей выносливостью называется единство функциональных ресурсов организма, определяющих его способность к долгому выполнению определенного вида физической работы с высокой производительностью. Этот тип выносливости служит основой высокой физической работоспособности. Главным показателем выносливости является максимальное потребление кислорода (МПК) л/мин. С возрастом, при стабильных занятиях, МПК повышается. Средствами для совершенствования общей выносливости служат упражнения, позволяющие

достигнуть максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и сохранить высокий уровень МПК длительное время. Специальная выносливость – это способность спортсмена выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации. Иначе говоря, это выносливость к определенному виду спортивной деятельности.

Специфичность выносливости заключается в том, что она воспитывается линейным способом – увеличением числа подходов, количества повторений упражнений, увеличением дистанции пробега, временем аэробной работы. Важным условием выполнения работы является баланс между выполняемой физической нагрузкой и функциональными возможностями организма [1, 2]. Усиленная работа над выносливостью серьезно снижает силовые характеристики физических качеств, а в функциональном многоборье нельзя терять силовые показатели. Поэтому целесообразно студентам планировать тренировочную работу по микроциклам, которые объединяются в мезоциклы, конечной целью которых является гармоничное сохранение достигнутых результатов в развитии силы.

Можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной выносливостью. Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, наследственности, среды и т.д.

Методы, применяемые для совершенствования выносливости делятся на непрерывные и интервальные. Оба они имеют собственные особенности и применяются для развития каких-либо элементов выносливости в зависимости от заданных упражнений. Чередую вид занятия, длительность, интенсивность и отдых можно изменять физиологическую направленность выполняемой работы.

Рассмотрим некоторые методы развития выносливости и их особенности.

1.Равномерный непрерывный метод. Этот метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями [3]. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, технику выполнения упражнений. Лучше всего развивать аэробную выносливость данным методом. Длительность работы составляет от 20 до 120 минут. ЧСС при работе должна составлять 120–150 уд/мин. При выполнении такой работы студент должен быть способен постоянно дышать носом.

2.Переменный непрерывный метод. Его еще называют фартлек или игра скоростями. Этот метод заключается в периодическом изменении скорости выполняемой работы (непрерывной). Этот метод применяется для развития общей и специальной выносливости. Такой режим развивает не только мощность сердечно-сосудистой системы, но и способность мышц утилизировать продукты анаэробного гликолиза.

3.Интервальный метод состоит в периодическом повторном выполнении упражнений малой продолжительности (в пределах 2 минут) через точно определенное время отдыха. Данный метод используется для совершенствования специальной выносливости к какой-либо определенной работе .

4.Силовой метод. Этот метод подразумевает работу с отягощением или собственным весом, но циклически. Движения четко регламентированы по времени. Например, берпи - раз в 8 сек, броски медицинского мяча в стену - раз в 10 сек, становая тяга со сбросом штанги - раз в 6 сек и т.д.

Делая выводы, можно сказать, что выносливостью называется способность человека к долгому выполнению определенной деятельности без снижения интенсивности и техники выполнения упражнения. Для ее развития применяется большой спектр методов физической нагрузки.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вовлекающие в процесс функционирования крупные мышечные группы в определенных временных и скоростных режимах. Такая мышечная работа, главным образом, обеспечивается за счет аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, высокой и переменной; общая длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут, а иногда и часов. Для развития выносливости в функциональном многоборье, необходимо использовать все методы развития выносливости.

Список использованных источников

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 301 с.
3. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлетов. Современный взгляд. – М., 2000. стр. 42-44.