

Самусенков Олег Иосифович, Доктор педагогических наук,
заведующий кафедрой физвоспитания, РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва
Samusenkov Oleg Iosifovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Head of the
Department of Physical Education, S.G. Stroganov University, Moscow

Самусенкова Елена Игоревна, старший преподаватель
кафедры физвоспитания, РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва
Samusenkova Elena Igorevna, Senior teacher of Physical Education,
S.G. Stroganov University, Moscow

Вострикова Алла Александровна, старший преподаватель
кафедры физвоспитания, РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва
Vostrikova Alla Alexandrovna, Senior teacher of Physical Education,
S.G. Stroganov University, Moscow

Кривошеева Анастасия Антоновна,
Студентка РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва
Krivosheeva Anastasia Antonovna, Student
of S.G. Stroganov University, Moscow

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Аннотация: Данная научная статья посвящена развитию общей выносливости. В ней рассматриваются теоретические аспекты общей выносливости, включая ее влияние на здоровье и физическую активность человека. Также представлена информация о методах развития выносливости, включая аэробные упражнения, интервальные тренировки, силовые тренировки, а также рациональное питание. В статье выделяется важность поддержания высокого уровня выносливости во всех сферах жизни и обсуждаются перспективы дальнейших исследований в данной области.

Abstract: This scientific article on physical culture is devoted to the development of general endurance. The article discusses the theoretical aspects of general endurance, including its impact on human health and physical activity. Information is also provided on methods of developing endurance, including aerobic exercises, interval training, strength training, as well as proper nutrition. The article highlights the importance of maintaining a high level of endurance in all areas of life and discusses the prospects for further research in this area.

Ключевые слова: Общая выносливость, упражнения, тренировка, развитие, методы, интенсивность нагрузки, спортивная подготовка.

Keywords: Endurance, exercise, training, development, method, sport, improvement, intensity, load.

Введение: Выносливость является одной из важнейших физических качеств, определяющих способность человека к длительным физическим нагрузкам в течение определенного времени. Развитие общей выносливости играет ключевую роль в достижении высоких спортивных результатов, улучшении здоровья и общего самочувствия человека. В современном обществе с учетом уровня стресса и общей гиподинамии, развитие выносливости становится особенно актуальным и важным.



Общая выносливость охватывает не только кардиореспираторную систему, но также мышечную и нервную системы. Достижение оптимального уровня выносливости требует использования разнообразных средств и методов, а также индивидуального подхода к выбору тренировочных нагрузок.

Цель работы: рассмотреть средства и методы развития общей выносливости, а также проанализировать их эффективность и влияние на организм человека. В результате проведенного исследования мы сможем получить новые знания, которые помогут оптимизировать процессы тренировки и улучшить результаты в области физической культуры и спорта.

Общая выносливость – это способность человека по возможности дольше выполнять мышечную работу умеренной интенсивности, которая требует функционирования подавляющего большинства скелетных мышц. В основе проявления общей выносливости лежит совокупность функциональных свойств организма человека, которые составляют неспецифическую основу проявления выносливости к разным видам двигательной деятельности.

Длительность деятельности до снижения ее интенсивности и качества можно разделить на две фазы. Первая фаза – работа до появления чувства усталости, которое, как правило, свидетельствует о наступлении состояния утомления. Вторая фаза – работа на фоне усталости за счет дополнительных волевых усилий, позволяющих какое-то время поддерживать заданные интенсивность или качество работы – фаза компенсированного утомления. Соотношение этих фаз у разных людей различно: у лиц со слабой нервной системой первая фаза длиннее, чем вторая, у лиц с сильной нервной системой вторая фаза длиннее, чем первая. Волевое напряжение, за счет которого сохраняется интенсивность и качество работы.

Существует несколько видов выносливости: силовая, скоростная, аэробная.

Силовая выносливость – это способность длительное время поддерживать достаточно высокие силовые показатели. Скоростная выносливость – это поддержание высокой скорости передвижения максимально длительное время. Аэробная выносливость – способность длительно выполнять глобальную работу преимущественно с аэробным типом энергообеспечения, то есть при аэробной нагрузке организм использует поступающий при дыхании кислород для окисления внутренних источников энергии – жиров и углеводов.

Развитие выносливости имеет огромное значение как для здоровья, так и для достижений в спорте. Вот некоторые из основных аспектов значения развития выносливости:

Здоровье:

1. Развитая выносливость играет ключевую роль в функционировании сердечно-сосудистой системы. Улучшение кардиореспираторной выносливости уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Развитие общей выносливости способствует улучшению обмена веществ, снижая вероятность развития ожирения и других метаболических заболеваний.
3. Выносливость улучшает способность к организации ежедневной физической активности, что способствует общему улучшению здоровья и благополучия.

Спортивные достижения:

1. В различных видах спорта, особенно в длительных по временным параметрам дисциплинах, выносливость является критическим фактором успеха. Высокий уровень выносливости позволяет спортсменам выдерживать интенсивные тренировочные нагрузки и соревнования на высоких уровнях.
2. Улучшение общей выносливости улучшает восстановительные процессы после тренировок и соревнований, уменьшая риск переутомления и травм.



3. Большая кардиореспираторная выносливость также способствует более эффективному кислородному обеспечению мышц во время физической активности, что в конечном итоге улучшает спортивные результаты.

Таким образом, развитие выносливости является важным компонентом как для общего здоровья, так и для достижений в спорте, и требует особого внимания как при планировании тренировочных программ спортсменов, так и для обычных людей, стремящихся к здоровому образу жизни.

В качестве средств воспитания общей выносливости преимущественно применяются ходьба, прыжки, кроссовый бег, плавание, спортивное ориентирование на местности, лыжные гонки, гребля, велосипедный спорт, спортивные и подвижные игры, гимнастика. Особую роль в развитии выносливости играют аэробные упражнения и кардиотренировки. Применяются также интервальные тренировки. Интервальная тренировка – это форма физической нагрузки, основанная на чередовании высокоинтенсивных упражнений с периодами отдыха или низкоинтенсивной активности. Этот метод тренировки предполагает повторение циклов высокой интенсивности с последующим восстановлением. Также распространенным методом развития выносливости являются занятия плаванием и бег.

Проанализируем плавание как вид нагрузки, способствующей развитию выносливости. Плавание играет важную роль в развитии общей выносливости, поскольку представляет собой комплексное упражнение, который требует от человека выносливости, координации и силы.

Вот несколько аспектов роли плавания в развитии выносливости:

1. Кардиореспираторная выносливость: плавание является отличным аэробным упражнением, которое стимулирует сердечно-сосудистую систему. Плавание включает большое количество мышц, требует прочной работы легких и сердца, что способствует улучшению кардиореспираторной выносливости.

2. Вариативность тренировок: плавание предоставляет большой спектр тренировочных методик, включая различные стили плавания, плавание с использованием плавательных гаджетов, а также возможность проведения интервальных тренировок для улучшения выносливости.

3. Психологический аспект: плавание способствует расслаблению и может улучшить психологическое состояние, что также важно для общей выносливости.

Главными и основными методами развития общей выносливости являются:

1. Метод слитного, непрерывного упражнения с использованием стандартной нагрузки или переменной интенсивности физических упражнений.

– Стандартная нагрузка: Этот метод предполагает поддержание постоянной интенсивности физических упражнений на протяжении определенного времени или расстояния.

Например, бег на постоянном темпе, плавание определенное количество дистанций или велосипедное катание без изменения скорости или сопротивления. Это позволяет улучшить кардиореспираторную выносливость и развить способность удерживать выносливость в течение продолжительного времени.

– Переменная интенсивность: в этом случае физические упражнения проводятся с изменением интенсивности. Например, интервальные тренировки, где отрезки высокой интенсивности чередуются с периодами отдыха или низкой интенсивности. Этот подход способствует улучшению кардиореспираторной выносливости, улучшению метаболизма и способности организма к восстановлению.

2. Метод повторного интервального упражнения.

Это форма тренировки, основанная на проведении повторяющихся циклов высокоинтенсивной активности, разделенных периодами активного отдыха или



низкоинтенсивной работы. Этот метод тренировки имеет ряд особенностей, которые важны для развития выносливости:

– Высокоинтенсивные упражнения: повторный интервальный метод тренировки предусматривает выполнение упражнений высокой интенсивности, что способствует улучшению мощности и скоростной выносливости.

– Периоды восстановления: важным аспектом этого метода является присутствие периодов восстановления между высокоинтенсивными упражнениями. Эти периоды позволяют организму восстановиться от интенсивной нагрузки, уменьшить уровень усталости и подготовиться к следующему циклу. Это важно для предотвращения переутомления и установления оптимальных условий для развития выносливости.

– Вариативность упражнений: повторный интервальный метод позволяет использовать различные виды упражнений, что делает тренировку более разнообразной и может улучшить адаптивные изменения в организме. Например, это может включать бег, велосипед, скакалку, плавание и другие виды активности.

3. Метод круговой тренировки.

Это эффективный способ развития выносливости, который включает выполнение разнообразных упражнений в виде “круга” или цикла, обычно с высокой интенсивностью и минимальными перерывами между упражнениями. Этот метод тренировки имеет несколько характеристик, которые способствуют развитию выносливости:

– Адаптивность: Метод круговой тренировки может быть легко адаптирован к различным уровням подготовки и целям тренировки. Это позволяет использовать этот подход как для начинающих, так и для опытных спортсменов.

– Вариативность упражнений: Этот метод тренировки позволяет включать разнообразные упражнения, такие как подтягивания, отжимания, прыжки, скакалка, штанга, гири и т.д. Это обеспечивает комплексную нагрузку на различные мышечные группы, а также разнообразие стимулов для улучшения общей выносливости.

– Высокая интенсивность: Круговая тренировка обычно включает в себя упражнения высокой интенсивности, что стимулирует кардиореспираторную систему и мышцы, способствуя улучшению общей выносливости.

4. Игровой метод.

Игровой метод в развитии выносливости включает в себя использование игр и соревновательных форм тренировок для улучшения кардиореспираторной выносливости и общей физической подготовленности. Этот метод не только способствует развитию физической выносливости, но и предоставляет участникам возможность улучшить координацию, скорость реакции, тактическое мышление и командную работу.

5. Соревновательный метод.

Соревновательный метод в развитии выносливости включает участие в соревнованиях по длительным дистанциям или другим видам выносливостных соревнований, таким как марафоны, триатлоны, велогонки и т. д. Этот метод тренировки направлен на улучшение кардиореспираторной выносливости, а также на повышение способности удерживать высокий уровень физической активности на протяжении продолжительного времени.

В заключение, мы можем с уверенностью заявить, что развитие общей выносливости играет ключевую роль в поддержании оптимального здоровья и благополучия человека. Независимо от возраста, пола и образа жизни, выносливость оказывает влияние на физическое и психическое состояние организма.

Исследования показывают, что улучшение выносливости связано с улучшением работы сердечно-сосудистой системы, увеличением силы и выносливости мышц, повышением уровня энергии и снижением уровня стресса. В связи с этим, развитие общей выносливости



играет важную роль в борьбе с ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также улучшает качество жизни человека.

С учетом этого, следует признать, что поддержание и улучшение общей выносливости имеет большое значение во всех сферах жизни человека, начиная от повседневных дел и заканчивая профессиональной деятельностью. Умение поддерживать высокий уровень выносливости поможет достигать успеха в карьере, спортивных достижениях и личной жизни, а также обеспечит долголетие и общее благополучие.

Исследования в области развития выносливости имеют огромный потенциал для будущих открытий и разработок. Одной из перспективных областей исследований является изучение молекулярных и генетических механизмов, лежащих в основе адаптации организма к физической нагрузке. Понимание этих механизмов может привести к разработке более точных и эффективных программ тренировок для улучшения общей выносливости. Другим важным направлением исследований является разработка инновационных подходов к тренировкам, включая использование виртуальной реальности, биоинженерных методов и адаптивных систем тренировок на основе искусственного интеллекта. Кроме того, исследования в области питания и энергетического обеспечения организма во время физической активности также обещают приносить новые открытия, способствуя созданию оптимальных диетических стратегий для улучшения выносливости.

Исследования в этих и других областях позволят не только глубже понять механизмы выносливости, но и разработать инновационные методики и подходы для ее улучшения, что приведет к новым открытиям и разработкам в области физической культуры и спорта.

Список литературы:

1. https://metodcentr.okis.ru/file/metodcentr/vynosliv_i_metodika_vosp.pdf
2. <https://studfile.net/preview/5185549/page:36/>
3. https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/10618/1/Пимшина%20В.М._ФЗКб-1501.pdf
4. <https://human.snauka.ru/2021/03/41466>
5. Якимов А. М., Ревзон А. С. “Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта” /- 2018
6. Семенов В. Г. “Развитие выносливости у спортсменов” /- 2017

