

Кутимский А. М., подполковник полиции, старший преподаватель кафедры
«Физической подготовки», Восточно-сибирский институт

Министерства Внутренних дел Российской Федерации, Россия, г. Иркутск

Бут А. В., младший лейтенант полиции, слушатель, 5 курс, факультет
«Правоохранительной деятельности», Восточно-сибирский институт

Министерства Внутренних дел Российской Федерации, Россия, г. Иркутск

ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК НЕОБХОДИМОЕ КАЧЕСТВО ПРИ ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ

Аннотация: Статья посвящена рассмотрению такого качества спортсменов как выносливость.

Ключевые слова: выносливость, физическая подготовка, спорт, утомляемость.

Annotation: The article is devoted to the consideration of such quality of athletes as endurance.

Key words: endurance, physical fitness, sport, fatigue.

Актуальность данной темы заключается в том, что при занятии спортом из самых важных качеств спортсмена является выносливость, так как она помогает выполнять какое либо физическое упражнение течении длительного времени, при этом, не теряя качества выполнения данного упражнения. В данной статье будут разбираться основные элементы выносливости и способы её повышения.

Для начала стоит разобрать понятие выносливости. Выносливость – способность, комплексное физическое качество, которое позволяет длительное выполнение какой-либо деятельности, не снижая ее эффективности, проявление

которой зависит от большого числа биохимических, морфологических, биомеханических, физиологических, педагогических и психологических факторов [1, с. 6].

В научно-методической литературе следующие виды выносливости:

- динамическая и статическая выносливость - способность длительно выполнять соответствующую динамическую или статическую работу;
- глобальная и локальная выносливость – способность долго работать с участием небольшого числа мышц или за счет больших мышечных групп;
- силовая выносливость – способность выполнять многократные повторения движений, которые требуют проявления большой мышечной силы;
- скоростная выносливость – способность поддерживать высокую скорость движений продолжительное время;
- аэробная и анаэробная выносливость – способность длительно выполнять физическую работу с соответствующим характером энергообеспечения.

При выполнении упражнений и развитии выносливости следует учитывать состав мышц, он разделяется на 2 группы: медленные мышечные волокна и быстрые мышечные волокна.

Медленные мышечные волокна небольшого размера и содержат мало сократительных элементов. При развитии медленных мышечных волокон важно знать, что они развиваются медленно, при этом утомляемость небольшая. Быстрые мышечные волокна наиболее крупные и содержат большое количество сократительных элементов. Они развивают большие усилия при сокращениях, очень высокая скорость их сокращения, но при этом утомляемость быстро развивается.

При развитии выносливости нужно учитывать такой фактор как утомляемость. Так как, выполняя физические упражнения, появляется утомляемость. При развитии выносливости, количество и качество выполняемого физического упражнения увеличивается, а время утомляемости снижается. Признаки утомления при выполнении различных физических

упражнений весьма разнообразны, выделим наиболее типичные признаки утомления:

1. повышение температуры тела;
2. сокращение дополнительных мышц, не участвующих в данном движении;
3. ухудшение способности мышц к расслаблению;
4. снижение скорости сокращений мышц;
5. повышение относительных энергозатрат (в единицу времени) и кислородного запроса (количества кислорода, необходимого для работы);
6. снижение точности движений;
7. снижение количества кислорода, доставляемого к мышцам;
8. изменение структуры двигательных действий;
9. уменьшение силы мышечных сокращений.

Для понимания механизмов развития выносливости тренерам целесообразно познакомиться с основными системами организма, которые могут вносить вклад в снижение работоспособности:

1. Скелетные мышцы – осуществляют опорно-двигательную деятельность. При этом следует учитывать изменения, которые могут произойти в мышцах, например накопление продуктов метаболизма;
2. Центральная нервная система – основная часть нервной системы, позволяющая выполнять простые и сложные рефлексы. Из-за предельной нагрузки может произойти запредельное торможение в двигательных нервных центрах;
3. Железы внутренней секреции – железы, которые синтезируют гормоны. В результате длительной и напряженной физической работы способность отдельных желез вырабатывать гормоны снижается;
4. Вегетативные органы – системы дыхания, кровообращения, крови, терморегуляции. Происходящие нарушения в данной системе могут привести к снижению кислорода, который доставляется к мышцам, в связи с этим работоспособность снизится;

5. Нервно-мышечные синапсы – при выполнении длительной и напряженной физической работы запасы ацетилхолина в синапсах могут истощаться, в результате чего снижается пропускная способность синапсов.

При развитии выносливости важно иметь представление об основных причинах утомления при выполнении спортивных упражнений.

Занятие физической культуры подразделяется на следующие упражнения:

1. Циклические упражнения - повторение одного и того же двигательного цикла. Упражнения данного вида чаще всего используются при занятии физическими нагрузками. Данный вид упражнений хорошо подходит для развития выносливости. Так же он требует большие физические затраты. Самый распространенный вид спорта, где используются циклические упражнения это бег. Повышение мощности рабочего усилия в опорном периоде и увеличение длительности фазы их расслабления в каждом шаге – это важнейшие показатели спортивного мастерства в беге на выносливость [2, с. 16];

2. Кратковременные ациклические упражнения скоростно-силовой направленности – к этой группе упражнений относятся различные виды прыжков, метаний, тяжелоатлетические рывок и толчок. Характерной особенностью данных упражнений является наличие в структуре движений одного или нескольких акцентированных усилий большой мощности, сообщающих большую скорость движения всему телу или спортивному снаряду;

3. Стандартные ациклические упражнения – к этой группе относятся упражнения спортивной и художественной гимнастики, акробатики, фигурного катания, синхронного плавания и аналогичных видов спорта;

4. Ситуационные ациклические упражнения – данные упражнения включают спортивные игры, спортивные единоборства. Во время выполнения этих упражнений ситуация непредсказуемым образом меняется, и спортсмену приходится постоянно ее контролировать, вырабатывать и корректировать программу двигательных действий, адекватных окружающей обстановке.

Ведется работа по оптимизации планирования и подготовке спортивного резерва, физиологическому обоснованию тренировочного процесса шорт-трековиков [3, с. 21].

В заключении можно сказать следующее, что развитие выносливости трудоемкое, кропотливое, но значимое занятие. Развитие выносливости необходимо, так как выносливость важна как в спорте, так и в обыденной жизни. При развитии выносливости необходимо учитывать такие факторы как вид развиваемой выносливости, факторы утомляемости, систему организма человека, и упражнения, которые необходимо выполнять для развития выносливости.

Библиографический список:

1. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс] / А. А. Николаев, В. Г. Семёнов — М.: Издательство «Спорт», 2017. — 144 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65573.html> (дата обращения: 12.04.2019).

2. Аикин В. А. Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость) [Электронный ресурс]: методические рекомендации — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 71 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65039.html> (дата обращения: 12.04.2019).

3. Верхошанский, Ю. В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость [Электронный ресурс] / Ю. В. Верхошанский. — М.: Советский спорт, 2014. — 80 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/40825.html> (дата обращения: 12.04.2019).