

*А.Е. Слободчикова*

*A.E. Slobodchikova*

*Научный руководитель к.п.н., доцент Е.А. Югова*

*Scientific adviser PhD, Associate Professor, E.A. Yugova*

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический

университет», г. Екатеринбург

Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg

alena7695@mail.ru

### **Анализ педагогических средств развития общей выносливости**

### **Analysis of the pedagogical means of general endurance**

*Аннотация.* В статье рассмотрены общие педагогические подходы к понятию выносливость, дано основное определение рассматриваемой дефиниции. Описаны и проанализированы методы развития общей выносливости. Даны рекомендации по их внедрению в образовательный процесс.

*Abstract.* The article describes the general pedagogical approaches to the concept of endurance, the basic definition of consideration given definition. Described and analyzed the methods of general endurance. Recommendations are given for their introduction in the educational process.

*Ключевые слова.* Выносливость, типы утомления, методические рекомендации.

*Keywords.* Endurance, types of fatigue, methodical recommendations.

*Выносливость* – это способность человека совершать работу заданной интенсивности в течении возможно длительного времени [3].

Выносливость необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности. В одних видах физических упражнений она непосредственно определяет спортивный результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, бег на коньках на длинные дистанции, лыжные

гонки), в других – позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т.п.); в третьих – помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика, фехтование и пр.) [1].

Разные люди имеют и разные возможности в выполнении любой работы. Одни могут с успехом выполнять высокоинтенсивную работу и испытывают огромные трудности при работе невысокой интенсивности, но большой продолжительности, а остальные наоборот – с большим успехом выполняют продолжительную работу умеренной интенсивности.

Разные возможности людей в выполнении определенной работы принято объяснять разным уровнем развития выносливости. Снижение эффективности выполнения работы, а потом и ее прекращение обуславливается тем, что в организме накапливается утомление. Утомлением называют временное снижение оперативной работоспособности, которое вызвано интенсивной или продолжительной работой [2].

В занятиях спортом, производственной, воинской и бытовой деятельности организм человека подвергается различным нагрузкам. В зависимости от природы и характера нагрузки можно отметить четыре основных типа утомления:

- умственное (при решении математических задач или другой интеллектуальной деятельности);
- эмоциональное (при выполнении монотонной работы, сильных переживаниях и т.п.);
- сенсорное (вследствие напряженной деятельности анализаторов. К примеру, усталость зрительного анализатора во время стрельбы или же работы на компьютере);
- физическое (появляется при длительной или достаточно интенсивной мышечной работе).

Физическая выносливость имеет важное значение в жизнедеятельности человека. Она позволяет:

- 1) выполнять значительный объем двигательной деятельности;
- 2) длительное время поддерживать высокий уровень интенсивности двигательной деятельности;
- 3) быстро восстанавливать силы после значительных нагрузок.

В зависимости от объема мышечных групп, принимающих участие в работе, условно различают три типа физического утомления:

1. Локальное – к работе привлечено меньше трети общего объема скелетных мышц (например, мышцы кисти, голени и т.п.);
2. Региональное – в работе принимает участие от одной трети до двух третей мышечной массы (примером могут быть упражнения для укрепления мышц ног или туловища);
3. Тотальное – работает сразу больше двух третей скелетных мышц (бег, гребля и т.п.).

Качественно выносливость характеризуется предельным временем выполнения работы определенной интенсивности.

Общая выносливость как двигательное качество – 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.

Воспитание выносливости осуществляется путем решения двигательных задач, требующих мобилизации психических и биологических процессов в фазе компенсированного утомления или в конце предшествующей фазы, но с обязательным выходом на фазу компенсированного утомления. Условия решения задач должны обеспечивать вариативный характер работы с

обязательно меняющимися мощностью нагрузки и биомеханической структурой двигательного действия (например, преодоление препятствий во время бега по пересеченной местности) и дифференцированное развитие соответствующих ведущих способностей [5].

Общая выносливость обеспечивает спортсмену возможность длительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной подготовленности в общей выносливости, как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но уже в более мощной работе [4].

Основными методами развития общей выносливости являются:

1. Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
2. Метод повторного интервального упражнения;
3. Соревновательный метод;
4. Игровой метод;
5. Метод круговой тренировки.

Выбор методов в значительной степени определяется уровнем подготовленности занимающихся. Главным требованием к используемым методам развития выносливости является нахождение оптимального сочетания продолжительности и интенсивности нагрузки.

На уроках физической культуры главным методом развития выносливости является равномерный метод, как довольно несложный, доступный и позволяющий точно дозировать индивидуальную нагрузку.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В практике физической культуры применяют самые разнообразные физические упражнения циклического и ациклического характера. Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности

работ; их продолжительность – от нескольких минут до 60 – 90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц [6].

Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При всем этом придерживаются следующих правил:

1. Доступность
2. Систематичность
3. Постепенность

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, преимущественного аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Общая выносливость обеспечивает спортсмену возможность продолжительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль хорошей подготовленности в общей выносливости, как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, однако уже в более мощной работе.

#### **Список литературы**

1. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. 2-е изд., испр. М: Советский спорт, 2004. – 464 с.
2. Теория и методика физического воспитания [Текст] / под ред. Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т. 1. 424 с.
3. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов вузов, 2-е изд., перераб. / Под ред. В. Д. Дашинороева. Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2007. 229 с.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. М: Астрель, 2004. 863 с.

5. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. ; под ред. Б. А. Ашмарина. М: Просвещение, 1990. – 287 с.

6. Гайл, В.В. Физическая культура учебное пособие. [Текст] / В.В. Гайл, И.В. Еркомайшвили, Н. Б. Серова. Екатеринбург, 2005. 131 с.