

болезней, и тогда в скором времени вымрут, а жить останутся те, кто заботился о своём здоровье, занимался спортом, закаливался, не вредил окружающему миру, а наоборот вносил в него пользу. Изучение адаптивных возможностей человека и разработка соответствующих рекомендаций имеет в настоящее время важное практическое значение. Хочется верить, что будущее потомство не будет подвержено негативным факторам окружающей среды, как в настоящее время. Однако мы до сих пор не осознаем важности и глобальности той проблемы, которая стоит перед человечеством относительно защиты экологии. Во всем мире люди стремятся к максимальному уменьшению загрязнения окружающей среды, в Российской Федерации принят, к примеру, уголовный кодекс, одна из глав которого посвящена установлению наказания за экологические преступления. Нам стоит самостоятельно заботиться об окружающей среде и поддерживать тот природный баланс, в котором человек способен нормально существовать.

Список литературы

1. Виноградова Н.В., Сайфуллин А. А. Экология и здоровье человека / Н.В. Виноградова, А.А. Сайфуллин // Молодой ученый. – 2015. – №21. – С. 41-43. – URL <https://moluch.ru/archive/101/22807/> (дата обращения: 18.04.2019).

2. Электронные ресурсы: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5>

Куанышбеков Р.Б.

Костанайский государственный педагогический университет имени У.Султангазина
г.Костанай, Казахстан

Развитие выносливости в вольной борьбе

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Выносливость необходима всем спортсменам, чтобы на протяжении всего соревнования играть активно, в максимально высоком темпе [1].

Высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена [2].

По мнению Л.П. Матвеева, общая выносливость в действительности всегда проявляется не в чистом виде, а в зависимости от специфических особенностей конкретных видов деятельности (это дает повод иногда неверно утверждать, будто существует лишь специфическая выносливость). Иначе говоря, она существует объективно не как отдельный вид выносливости, а в качестве общей неспецифической основы (или компонента) различных видов выносливости, проявляемых в специфических формах [3].

Ряд авторов придерживаются мнения, что при систематическом проведении специфических и неспецифических тестов в различные периоды тренировки спортсмен и тренер может получить количественную оценку физической работоспособности: Борцы классического стиля выполняют «проходы на туловище» с отрывом чучела определенного веса, борцы вольного стиля – «проход в ноги» с подъемом несопротивляющегося партнера, борцы самбо и дзюдо – прием «мельница» с партнером [4].

З.П. Фирсов пишет, представим себе людей здоровых, но физически не тренированных, а рядом с ними – хороших спортсменов, добившихся благодаря долголетней и упорной физической тренировке высокого спортивного мастерства. Теперь сопоставим способности тех и других к различным физическим нагрузкам, к максимальным физическим напряжениям и действиям, и мы получим наглядную разницу в уровне работоспособности у физически не тренированных и тренированных людей [5].

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду спорта [6].

Скоростная выносливость – это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет неординарные (более высокие, чем при умеренной интенсивности работы) требования к скоростным параметрам движений (скорости, темпу и т.д.) и совершается в силу этого в режиме, выходящем за рамки аэробного обмена [7].

Ряд авторов под скоростной выносливостью понимают способность к поддержанию предельной и около предельной быстроты движений в течение определенного времени без снижения эффективности профессиональных действий. В методике спортивной тренировки накоплен большой опыт развития этого сложного двигательного качества. К числу основных факторов, определяющих проявление скоростной выносливости, относят: скоростно-силовую подготовленность, уровень развития анаэробных механизмов энергообеспечения работы максимальной мощности, техническую подготовленность, психическую подготовленность к работе максимальной мощности [8].

Л.П. Матвеев считает, что одним из типов специфической выносливости можно считать и координационно-двигательную выносливость, которая проявляется в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям (соответствующие индивидуальному уровню их развития или близкие к нему). Такая выносливость демонстрируется, например, в процессе многоактных состязаний, но гимнастическому многоборью, при выполнении многочисленных координационной сложных технико-тактических действий в спортивных играх, цирковыми жонглерами. Определенные виды специфической выносливости наряду с общей выносливостью являются в процессе физического воспитания, и особенно в спорте объектом направленного воздействия. При углубленной специализации в какой-либо деятельности воспитание выносливости, отвечающей особенностям данной деятельности, приводит к специфическим адаптационным перестройкам в организме. Развивающуюся в результате такой специализации специфическую выносливость принято называть «специальной» (в спорте, например, это специальная спринтерская, стайерская, спортивно-гимнастическая выносливость и т.д.). Таким образом, термины «специфическая выносливость» и «специальная выносливость» – частичные синонимы; последний относится к тем видам специфической выносливости, которые развиты в результате спортивной или иной специализации [9].

С.М. Вайцеховский пишет, что в спортивной практике повышение выносливости, достигаемое в результате систематической тренировки, связано с очень сложными морфологическими, биохимическими и физиологическими изменениями в организме человека. В конечном счете, выносливость спортсмена определяется уровнем технического мастерства и подготовленностью всех его органов и систем (особенно сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем) [11].

С.И. Мануилов утверждает, что в настоящее время большое внимание отводится выявлению возрастных закономерностей развития и взаимосвязи двигательных качеств, их рациональному воспитанию в периоды естественного роста. Известно, что время обучения в школе является самым благоприятным периодом для развития двигательных способностей. Однако в определенные периоды развития темпы естественного прироста в изменении двигательных способностей не одинаковы. Полученные данные различных авторов позволяют считать, что ответная реакция детского организма на физическую нагрузку различна в разные периоды роста и развития [12].

Для выработки выносливости, помимо тренировки, также необходим отдых. Однако отдых может рассматриваться как органический компонент тренировки лишь тогда, когда организован в соответствии с её закономерностями. Чрезмерно короткий либо чрезмерно продолжительный отдых нарушает структуру тренировки, превращаясь из неотъемлемого компонента в фактор перетренировки или растренировки. Отсюда возникает проблема оптимального регулирования отдыха в спортивной тренировке [10].

Завершая раздел «развитие выносливости» можно сделать следующие выводы:

1. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, это качество необходимое всем спортсменам, чтобы на протяжении всего соревнования быть активным, работать в максимально высоком темпе. Развитие выносливости имеет важное значение в подготовке спортсменов.

2. Естественно, что при выполнении упражнения будут совершенствоваться различные качества, но при подборе средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества (в данном случае – выносливости).

3. К числу основных факторов, определяющих проявление скоростной выносливости, относятся: скоростно-силовая подготовленность, техническая подготовленность, психическая подготовленность к работе максимальной мощности.

Список литературы

1. Ишханов Л.Л., Рыбалко Б.М. Применение методов математической статистики в исследованиях по спортивной борьбе. // Спортивная борьба: – М.: «Физическая культура и спорт». – 1966. – С. 174 –177.

2. Мартьянов В.А., Ивлев В.Г. Тренировка «взрывной» силы нетрадиционными методами. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: «Физическая культура и спорт». – 1984. – С. 50 – 53.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 532 с.

4. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.

5. Фирсов З.П. Физическая культура и спорт в СССР: Монография. – Москва: Физкультура и спорт, 1960. – 142 с.

6. Корягина Ю.В. Исследование хронологических особенностей восприятия времени и пространства у спортсменов // Теория и практика физической культуры – 2003. – №11. – С. 25 – 27.

7. Ткачева Т.В. Развитие выносливости у студентов 1, 2 курса всех специальностей // Физкультура и спорт в системе образования. Сборник материалов IV всероссийской научно-практической конференции. Красноярск, 2003. – С. 387–388.

8. Киракосян О.Е. Контрольные упражнения для оценки силовой подготовленности борцов // Теория и практика физической культуры – 1982. – №10. – С. 46–48

9. Шмолик С.П. Влияние упражнений аэробики на развитие физических качеств у детей среднего и младшего школьного возраста. Физическая культура и спорт в системе образования, 2003. – С. 179–180.

10. Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым. – М.: Просвещение, 1984. – 145 с.

11. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса: Монография. – Москва: Физкультура и спорт, 1969. – 192 с.

12. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.