

1. Понятие выносливости, средства развития выносливости

Цель раздела: создать общее представление о таком физическом качестве, как выносливость и средствах, применяемых для её развития.

1.1. Понятие выносливости

Уровень физической подготовленности человека определяется уровнем физических качеств. Физические качества – это совокупность биологических и психических свойств личности человека, отражающая его способность осуществлять двигательные действия.

Существует пять основных двигательных качеств; быстрота, выносливость, сила, ловкость и координация, гибкость. Все физические качества имеют свое важное значение для жизнедеятельности человека, но, по нашему мнению, наиболее важным из них является выносливость. Выносливость – это способность человека противостоять утомлению, поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в заданное время. Недаром, когда проводились соревнования по многоборью ГТО, при равенстве очков преимущество отдавалось тому, кто показал лучший результат в кроссе. Излишне говорить о значении развития выносливости в таких сферах, как физическая работа на многих производствах, в сельском хозяйстве, при службе в армии, полиции, МЧС и т.д. Кроме того, развитие выносливости, как никакое другое физическое качество, положительно влияет на состояние здоровья любого человека, улучшая работу сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем, положительно влияя и на психологическое состояние человека, что положительно влияет на производительность работы и в областях, не связанных с чисто физическим напряжением.

1.2. Средства развития выносливости

Средствами развития выносливости являются физические упражнения. Конечно, эти упражнения довольно сильно отличаются друг от друга по интенсивности и биомеханическим характеристикам, по вовлечению различных мышечных групп в зависимости от выбранного вида спорта. Так, если в беге работают все группы мышц, но преимущественно основная нагрузка ложится на мышцы ног, то в плавании гораздо большее значение имеет работа рук, в гребле повышается значение работа мышц спины, в велоспорте очень важна работа ног и брюшного пресса и т.д. В идеале наиболее эффективным было бы комплексное применение различных видов спорта (за исключением спортсменов высоких разрядов, где в приоритете именно максимально узкая специализация для достижения максимальных достижений именно в данном виде), это позволяло бы обеспечить наиболее гармоничное и разностороннее физическое развитие обычного человека. Кроме того, если говорить о тех, кто занимается спортом, выносливость играет огромную роль и при подготовке не только, например, легкоатлетов, пловцов или лыжников, но и спортсменов в тех видах, где требуется гармоничное развитие – таких как борьба, бокс, фехтование, футбол и т.д. Но современная жизнь, диктующая большую интенсивность труда и сокращение свободного времени, требует выбора какого-то одного, максимум двух видов спорта для регулярных занятий. Причем именно при развитии выносливости систематичность и регулярность занятий имеет особенно важное значение, именно выносливость вырабатывается медленнее всего, но зато и дольше сохраняется в случае вынужденного перерыва в занятиях. Основные принципы, каких нужно придерживаться при развитии физических качеств и в первую очередь выносливости, являются регулярность, систематичность и, что надо особенно подчеркнуть, постепенность и посильность, ибо при слишком быстром форсировании нагрузки, особенно на начальном этапе занятий, можно принести даже не пользу, а вред. Ибо чрезмерные нагрузки могут нанести уже сердечно-сосудистой системе и опорно-двигательному аппарату. К видам спорта, которые наиболее способствуют развитию выносливости, следует отнести ходьбу, особенно скандинавскую (с палками), бег, ходьбу на лыжах, плавание, велосипедный и

конькобежный спорт, греблю, подвижные игровые виды спорта, особенно футбол и баскетбол, и т.д. Кроме того, развитие выносливости имеет очень важное значение и в большинстве других видов спорта, где требуется разносторонняя физическая подготовка таких как борьба, бокс, фехтование и т.д. За исключением игровых видов спорта, все вышеперечисленные виды спорта относятся к **циклическим** видам спорта. Именно циклические виды спорта являются наиболее эффективным средством для развития выносливости.

1.2 Циклические виды спорта

Циклические виды спорта – это такие спортивные дисциплины, в которых происходит повторение движений в цикле, когда конец одного движения является началом другого.

Самым простым и естественным видом физической активности является обычная **ходьба**. При ходьбе в работу вовлекаются, хоть и с малой интенсивностью. Достоинством ходьбы является максимальная доступность, безопасность, щадящее воздействие на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат, что позволяет рекомендовать её на начальном этапе неподготовленному либо имеющему проблемы со здоровьем человеку, недостатком же является недостаточная интенсивность и невысокая нагрузка, поэтому здоровому человеку потребуется потратить много времени, чтобы получить необходимую нагрузку.

В последние годы заслуженную популярность все больше получает **скандинавская ходьба** (ходьба с палками). По данным исследований, она позволяет гораздо больше воздействовать на сердечно-сосудистую систему, обеспечивает более равномерную нагрузку, при этом оставаясь щадящей и доступной для большинства людей вне зависимости от уровня подготовленности и возраста.

Также наиболее естественным для человека видом является **бег**. Он также наиболее доступен, но, в отличие от ходьбы, дает гораздо большую нагрузку в единицу времени, даже если это медленный бег (его еще называют 2бег трусцой»). Кроме того, бег дает высокую нагрузку на опорно-двигательный аппарат, причем не только мышцы, но и суставы и связки, что может послужить даже причиной травм при передозировке. Поэтому в случае занятий бегом особенно важно соблюдать принцип постепенности – даже если приспособится сердечно-сосудистая система, которая также работает при беге намного интенсивнее, чем при ходьбе, то могут не выдержать суставы. Очень осторожными должны быть люди с большим весом – хоть бег и является наиболее эффективным для сгонки веса видом спорта, но у людей с избыточным весом и нагрузка на суставы и позвоночник будет повышена. Поэтому желательно сперва сбросить немного лишнего веса с помощью той же ходьбы в сочетании с диетой, и только потом очень осторожно начинать бегать. В спорте силу своей сравнительной технической простоты бег дает наиболее интенсивную, «острую» нагрузку на сердце, ведь результат в основном зависит не от техники, а от интенсивности усилий, поэтому, несмотря на кажущуюся простоту, именно бегу посвящено наибольшее количество исследований и методических разработок по тренировке.

Пожалуй, наиболее гармоничным в плане мышечного развития и равномерности нагрузки является лыжный спорт (**лыжные гонки**). В отличие от бега, в данном виде спорта не меньшую, а при «коньковом» ходе даже большую. Роль играет работа рук и туловища. Кроме того, меньше страдает опорно-двигательный аппарат ног и спины в силу большей мягкости движений. Поэтому он более доступен для людей с избыточной массой тела и в возрасте. Кроме того, при наличии на дистанции подъемов возникает временный кислородный долг, который стимулирует впоследствии аэробные процессы, что также положительно сказывается на выносливости. В качестве вида спорта лыжные гонки, как и бег, относятся к самым физически затратным видам. Многие из того, что сказано о лыжных гонках, применимо и к **гребле**. Недаром зимой гребцы очень много тренируются на лыжах.

Все большую популярность последние годы завоевывает **велосипедный спорт**. Он дает более мягкую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, чем бег или лыжный спорт, поэтому одиночное занятие может длиться гораздо дольше. Недостатком можно назвать неравномерность развития мышц – основная нагрузка ложится на ноги при статичном положении рук. В плане нагрузки велосипедные нагрузки доступны практически всем, при любом уровне физической подготовленности. Если же говорить о велоспорте, то велосипедисты для достижения результатов обречены на каждодневные многочасовые интенсивные тренировки.

Говоря о развитии выносливости, нельзя обойти и такой вид спорта, как **плавание**. Его достоинством является возможность давать нагрузку на сердечно-сосудистую и мышечную системы без особой нагрузки на связки и суставы. Поэтому плавание показано не только для улучшения состояния здоровья и повышение работоспособности, но и как элемент восстановления после мышечных и суставных травм. В качестве вида спорта плавание относится к видам спорта с самыми большими и объемными нагрузками.

Последнее время все большую популярность начинает приобретать **триатлон**, включающий плавание, велогонку и бег. Конечно, триатлоном может в большей или меньшей степени любой здоровый человек, и даже после должной подготовки участвовать в соревнованиях, но в качестве серьезного вида спорта он доступен только профессионалам, ведь обычный работающий или учащийся человек просто не сможет найти столько времени. Чтобы подготовиться на должном уровне. Но это речь идет не о физкультурниках, а о спортсменах.

Таковы, на наш взгляд, основные виды спорта, которые можно использовать для повышения выносливости. Учитывая условия учебы в ВУЗе наиболее действенным видом спорта, позволяющим развить выносливость, является **бег**. Поэтому нижеприведенная методика развития выносливости – это развитие выносливости с помощью бега.

Контрольные вопросы

1. Что такое физические качества?
2. Какие Вы знаете физические качества?
3. Занятия какими видами спорта можно развить выносливость?
4. Что такое циклические виды спорта?
5. Что, на Ваш взгляд, является главным в развитии выносливости независимо от вида спорта?
6. Чем скандинавская ходьба эффективнее обычной для развития выносливости?
7. Чем бег эффективнее ходьбы при развитии выносливости?

Тестирование

Вопрос 1

Какой вид спорта наиболее доступен и эффективен для развития выносливости?

- бег
- ходьба
- триатлон
- скандинавская ходьба

Вопрос 2

Сколько Вы знаете физических качеств?

- пять
- восемь
- три
- четыре

Вопрос 3

Какой вид двигательной деятельности включает в себя несколько видов спорта?

- триатлон
- плавание
- бег
- велосипед

Вопрос 4

Какой вид спорта дает наиболее равномерную нагрузку на плечевой пояс, туловище и ноги?

- с лыжный спорт
- велосипедный спорт
- бег
- плавание

Вопрос 5

С какого вида двигательной деятельности следует начинать развивать выносливость человеку с ослабленным здоровьем?

- скандинавская ходьба
- триатлон
- бег
- велосипедный спорт

Вопрос 6

Какой вид спорта наиболее благоприятен людям с проблемными суставами и позвоночником?

- плавание
- бег
- лыжные гонки
- гребля

Вопрос 7

Какой из видов спорта, способствующих развитию выносливости, дает наибольшую нагрузку на суставы и связки?

- бег
- велоспорт
- плавание
- скандинавская ходьба