

Нуртдинова Гузель Мидехатевна,

студентка,

Хабибуллин Илдар Минемухаметович,

тренер, доцент,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

В этой статье говорится о выносливости, ее типах и видах. Рассказывается о способах тренировок выносливости. Объясняются типы выносливости. Упомянется о нормах и правилах аэробных и анаэробных тренировок.

Ключевые слова: выносливость, анаэробная тренировка, аэробная тренировка, утомляемость, время тренировки, типы выносливости, атлет, самоконтроль.

Выносливость – важное качество любого спортсмена. Она определяет время, в течение которого атлет может тренироваться. Выносливость – фактор человека, влияющий на его утомляемость. Поэтому очень важно ее развивать и тренировать.

В спортивной терминологии встречается два определения слова выносливость:

1) максимальное время тренировки до наступления первых признаков усталости;

2) величина, обратно пропорциональная скорости снижения силовых возможностей спортсмена (чем выше выносливость, тем больше способен сделать спортсмен) [1].

Различают два вида выносливости и, соответственно, 2 вида тренировок выносливости:

- аэробная выносливость (кислородная);
- анаэробная выносливость (бескислородная).

Аэробная выносливость определяется возможностью человека выполнять продолжительное время кардиотренировки (бег, прыжки со скакалкой, плавание и т. п.). При таком виде тренировки человек активно потребляет

кислород и выделяет воду в виде пота. Основная характеристика аэробной выносливости – своевременное и полное снабжение организма кислородом.

Аэробная выносливость в свою очередь делится на *три типа*:

- *короткая* (до 8 минут). При таком типе выносливости организм способен выполнять кардиотренировку в обычном темпе на протяжении 2–8 минут – это не самый лучший показатель. Такую выносливость нужно упорно и регулярно тренировать;

- *средняя* (8–30 минут). При таком типе выносливости организм способен выполнять кардиотренировку в обычном темпе на протяжении 8–30 минут – средний показатель выносливости. В повседневной жизни и при базовых физических упражнениях (разминка, растяжка, базовое количество отжиманий (для мужчин – 30 раз, для женщин – 15 раз), планка (для мужчин – 2 минуты, для женщин – 5 минут), приседания (мужчины – 50 раз, женщины – 100 раз, заминка) этого достаточно. Рекомендуется поддерживать такую выносливость регулярным занятием бегом или другим подобным упражнением;

- *длинная* (более 30 минут). При таком типе выносливости организм способен выполнять кардиотренировку в обычном темпе на протяжении более 30 минут – очень развитый показатель. Люди с такой выносливостью в основном – спортсмены. Такие люди выполняют уже более продвинутое упражнения, для которых любой другой тип выносливости считается недостаточным. Но длинный тип выносливости сложнее всего поддерживать и тем более развивать, т. к. требуются более продолжительные нагрузки с отягощением [3, стр. 77]

Как же тренировать и развивать выносливость? Существует множество упражнений, позволяющих сделать это. Аэробную тренировку отличают два важных компонента:

- продолжительность;
- самоконтроль [5].

Такая тренировка должна продолжаться от 60 до 90 минут, без остановок и отдыха, иначе тренировка не имеет смысла. Если у вас «короткий» тип

выносливости, то следует начать с 30-60 минут тренировки, в противном случае есть риск навредить самому себе. Аэробная тренировка подразумевает монотонность, непрерывность работы в одном, определенном темпе (темп подбирается индивидуально). Не допускаются остановки, перерывы. В течение первых 10 минут организм «прогревается», в последующие 20 минут организм все еще работает в привычном для него темпе, фактически не чувствуя нагрузку, а всё последующее время организм тренируется, развивает выносливость. Если в этот момент сделать остановку, то все предыдущее время тренировки не будет иметь смысла. Поэтому так важна продолжительность тренировки [2].

Самоконтроль же заключается в соблюдении всех норм и правил тренировки: соблюдение темпа, наблюдение и контроль пульса, создание мотивации к дальнейшей тренировке. Нельзя превращать тренировку в самоистязание и доводить организм до изнеможения [4, с. 13]. Все нагрузки должны наращиваться постепенно, всё зависит от подготовленности организма к тем или иным нагрузкам.

Важным критерием аэробной тренировки является пульс. Обязательным правилом является контроль пульса. При средних нагрузках пульс должен колебаться от 145 до 165 ударов в минуту. При превышении 165 ударов в минуту необходимо снизить темп тренировки, но не останавливаться вовсе. Держать низкий темп следует до возврата пульса в нужный интервал ударов в минуту [6].

Анаэробная тренировка подразумевает работу при максимальных нагрузках на организм. Во время такой тренировки в организм не поступает должное количество кислорода, поэтому активизируется сильное выделение молочной кислоты. Такая тренировка непродолжительна, т. к. из-за недостатка кислорода выделяется меньше молочной кислоты, поэтому в организме быстро иссякает энергия.

Анаэробная выносливость делится на типы:

- короткая – менее 25 секунд;

- средняя – 25–60 секунд;
- длинная – 60–120 секунд [8, с. 52]

Тренировка анаэробной выносливости: развитие выносливости путем воздействия на анаэробные возможности основано на приспособлении организма к работе в условиях накопления недоокисленных продуктов энергетического обеспечения и характеризуется решением двух задач:

- 1) повышение мощности гликолитического (лактатного) механизма;
- 2) повышение мощности креатинфосфатного (алактатного) механизма [7].

Для этого используются основные и специально подготовительные упражнения соответствующей интенсивности. При этом применяются методы повторного и переменного интервального упражнения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Грачев О.К. *Физическая культура: учебное пособие* / О.К. Грачев. – Ростов-на-Дону: МарТ, 2011. – 461 с.
2. Епифанов В.А. *Лечебная физическая культура: пособие по ЛФК* / В.А. Епифанов. – М.: Просвещение, 2011. – 528 с.
3. *Учебник инструктора по лечебной физической культуре: учебник для институтов физической культуры* / Под ред. В.П. Правосудова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 416 с.
4. Собянин Ф.И. *Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений* / Ф.И. Собянин. – М.: Феникс, 2020. – 222 с.
5. Матвеев А.П. *Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. Базовый уровень. ФГОС* / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019. – 319 с.
6. Малацион С.Ф., Куценко С.М. *Сопровождение студентов с ограниченными возможностями по здоровью в Казанском государственном энергетическом университете (КГЭУ) [Электронный ресурс]* / С.Ф. Малацион, С.М. Куценко // *Вестник современных исследований*. – 2017. – 11-1 (14). – С. 93-95. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32276955>.
7. *Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития. Сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 25-летию Института физической культуры, спорта и здоровья*. – М.: МПГУ, 2018.
8. Шукииунов В.Е. *Тренажерные системы* / В.Е. Шукииунов и [др.]. – М.: Машиностроение», 2001. – 256 с.