

Силовая выносливость как физическое качество

Гудкова Дарья Анатольевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматриваются понятия выносливости и утомления. Предоставлены рекомендации по развитию анаэробной и специальной выносливости различными методами у школьников среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Ключевые слова: Выносливость, физические качества, методы развития.

Strength endurance as a physical quality

Gudkova Daria Anatolevna

Sholom- Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article deals with the concepts of endurance and fatigue. Recommendations for the development of anaerobic and special endurance by various methods in middle school students at physical education classes are provided.

Keywords: Endurance, physical qualities, methods of development.

Целью данного исследования является изучение факторов, влияющих на физическую выносливость, видов выносливости и особенностей.

При любой физической нагрузке, наступает период, когда становится сложнее выполнять физическую деятельность. Данное состояние человека называется – утомление. Одни из самых распространенных признаков утомления это: появление испарины на лбу, покраснение или побледнение кожных покровов, напряжение лицевых мышц, небольшая дезориентация движений и т.д. В это же время в нашем теле протекают более глубокие физиологические изменения, которые касаются функциональных систем организма. Если человек несмотря на утомление и слабое состояние продолжает заниматься, то он работает в фазе, которую называют «компенсированного утомления», при дальнейшем нарастающем утомлении организма начинается фаза «декомпенсированного утомления». В данной фазе, даже если волевые качества человека развиты очень сильно, результативность работы снижается и наступает состояние, когда человек больше не может продолжать свою физическую деятельность. Способность организма человека противостоять процессам утомления называется выносливостью.

I Выносливость – это способность человека, длительное время выполнять какой-либо двигательной деятельности без снижения ее интенсивности [1].

Когда происходит оценка общей физической выносливости один из самых главных критериев — это время, которое затрачено на заданное упражнение. Данная особенность четко прослеживается в циклических видах спорта, таких как ходьба, бег, плавание, конькобежный спорт и т.д. В них оценивается время, за которое занимающийся преодолевает дистанцию или дистанция, преодоленная за определенный промежуток времени, но второй вариант используется реже. В игровых видах спорта главным критерием так же является время, в течении которого игроки могут поддерживать определенный уровень эффективности своей физической деятельности.

К специальным видам мышечной деятельности (когда нужно проявить силу при исполнении упражнения) в теории и методике физической культуры и спорта выделяют силовую выносливость.

Силовая выносливость в равной степени относится как к специальным видам выносливости, так и к специальным видам силовых способностей. Как уже было сказано выше, силовая выносливость – это способность в течении длительного времени выполнять работу значительной величины. Силовую выносливость в зависимости от режима работы мышц делят на статическую и динамическую. Статическая выносливость проявляется при удержании какой-либо позы определенное количество времени (удержание упора на брусьях, планка, и т.д.) Динамическая же выносливость проявляется в основном в циклических или ациклических упражнениях (подтягивание на перекладине, отжимания, скручивания в упоре лежа и т.п.). [2].

Во время того когда человек развивает физические качества, нужно так же разрабатывать задачи по всестороннему развитию физических качеств и наполнение организма энергетически функционируемыми резервами. В этот процесс необходимо грамотно вносить развитие как общей, так и специальных видов выносливости. Для того чтобы развить силовую выносливость, необходимо осуществлять достаточно длительные, циклические, и тяжелые упражнения на фоне повышающегося утомления. Для того, чтобы противостоять утомлению необходимо также проявлять серьезные волевые усилия. Именно поэтому педагогами и тренерами параллельно решаются задачи воспитательной работы.

Педагогам необходимо понимать и уметь работать с особенностями в среднем школьном возрасте, которые обусловлены пубертатным периодом подростков. Это необходимо для более эффективного развития волевых и силовых качеств выносливости. Школьники в этом возрасте не готовы к таким же как у взрослых, физическим нагрузкам, их организм еще недостаточно сформирован для упражнений, которые используют взрослые люди. Именно поэтому одной из самых главных задач при развитии выносливости у детей среднего школьного возраста, является создание условий для повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности. Развитие специальной выносливости

необходимо выполнять на основе общей выносливости. Если соблюдать эти условия, то все будет способствовать достижению главной цели физической культуры и спорта – гармоничному развитию личности [3, 4].

Для того чтобы развивать выносливость применяются физические упражнения, которые вызывают максимальную производительность дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Нагрузка на организм может быть, как средней, то есть умеренной, так и высокой. На выполнения каждого упражнения может уходить около десяти минут. Физическая культура имеет огромный список аэробных упражнений, например, бег и его разновидности, ходьба (спортивная и пешеходная), заплывы на длинные и короткие дистанции, лыжный спорт, велоспорт, конькобежный спорт, элементарные подвижные игры для детей способствуют развитию физической выносливости.

При организации тренировки для развития аэробной выносливости, необходимо придерживаться следующих правил:

- продолжительность тренировки не должно превышать 60 минут;
- включение в мышечную работу максимальное количество групп мышц;
- упражнения необходимо выполнять в зонах высокой и умеренной мощности;
- количество упражнений не должно быть меньше 5-7;
- время отдыха между упражнениями должно быть подобрано индивидуально для занимающегося

Основными методами развития выносливости являются:

- 1) метод слитных или непрерывных упражнений со средней нагрузкой;
- 2) метод круговой тренировки;
- 3) метод соревнований.
- 4) метод повтора интервального упражнения;
- 5) игровой метод;

Методами для развития специальной выносливости:

- 1) метод непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- 2) метод интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- 3) соревновательный
- 4) игровой метод

Равномерный метод – это один из режимов длительной работы, когда непрерывные усилия и скорость выполнения относительно равномерны. Упражнения могут выполняться с разным уровнем интенсивности, как малом, так и среднем, высоком. Важным условием является сохранение ритма, темпа, скорости, усилия на протяжении всего времени выполнения упражнения.

Переменный метод характеризуется целенаправленным изменением скорости, темпа движения, величины усилия. Промежутки разной

интенсивности при работе должны быть последовательны, четко регламентированы и охватывать все группы мышц при работе.

Интервальный метод – это один из методов, когда упражнения выполняются со стандартной и переменной нагрузкой и со строго дозированными и с индивидуально подобранными интервалами отдыха. Как правило, средний интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин.

Метод круговой тренировки – это выполнение упражнений одного за другим, по станциям, с воздействием на различные группы мышц. По станциям работа проходит непрерывно или с небольшими промежутками отдыха. Упражнения выполняются по кругу – 2-4 раза, между кругами планируются промежутки отдыха.

Соревновательный метод – это один из самых эмоциональных методов. Включает в себя развитие физических качеств вовремя соревновательной деятельности или в намеренно созданных условиях, которые ее имитируют. Одним из главных минусов этого метода является то, что нагрузку очень сложно дозировать при выполнении упражнений.

Игровой метод такой же эмоциональный, как и соревновательный. Развитие физических качеств происходит во время игры. В зависимости от того какая игра, так же формируются моральные качества. Нагрузку так же сложно дозировать, но высокая эмоциональность помогает выполнить больший объем нагрузки, чем при равномерном и переменном методах [1].

При развитии выносливости используют все перечисленные методы, иногда их комбинируют вместе. Каждый из методов имеет свои положительные и неповторимые свойства, которые обусловлены их структурой.

Библиографический список

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: Физкультура и спорт, 1997. 208 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы методики специальной силовой подготовки тяжелоатлетов: метод. разраб. для слушателей ВШТ и студентов акад. М.: РГАФК., 1997. 35 с.
3. Виленский М.Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др Физическая культура. 5-7 классы: Учебник.
4. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 443 с.