

УДК 796

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ

Воронов Н.А.

к.б.н., доцент,

Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны

Министерства обороны Российской Федерации,

Ярославль, Россия

Аннотация

Общеразвивающие упражнения совершенствуют координационные способности занимающихся, содействуют укреплению мышечно-связочного аппарата, общему физическому развитию. В статье описываются средства и методы развития выносливости, выделяются наиболее важные элементы развития выносливости.

Ключевые слова: спорт, тренировка, курсанты, бег, выносливость

MEANS AND METHODS OF DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN CADETS

Voronov N.A.

PhD, Associate Professor,

Yaroslavl highest military college of air defense of the Ministry of Defence of the

Russian Federation,

Yaroslavl, Russia

Annotation

The alldeveloping exercises improve coordination abilities of engaged, promote strengthening of the musculocopular device, the general physical development. In

article it is described means and methods of development of endurance, the most important elements of development of endurance are allocated.

Keywords: sport, training, cadets, run, endurance

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания).

Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни [3].

Средства и методы развития выносливости

Выносливость можно определить как способность противостоять утомлению и как устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Под общей выносливостью понимается способность продолжительно выполнять разнохарактерную работу, вовлекающую в действия многие мышечные группы и предъявляющую достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системам [1].

Общая выносливость вырабатывается в процессе выполнения почти всех физических упражнений, включаемых в тренировку. Наилучшими средствами ее развития служат непрерывный бег различной интенсивности, кроссы, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры. При выполнении этих упражнений в значительной степени укрепляется весь организм, включая сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Для формирования общей выносливости характерны следующие особенности:

- длительное выполнение тренировочной нагрузки в умеренном режиме работы;

- большой объем тренировочной нагрузки;
- интенсивность работы на уровне критической в условиях полного обеспечения организма кислородом (аэробный режим).

Общая выносливость характеризует повышенную работоспособность и оптимальный уровень здоровья, а также служит основой развития специальной выносливости.

Под специальной выносливостью понимается выносливость по отношению к определенной (преимущественно силовой, скоростно-силовой, скоростной) деятельности.

Общая выносливость человека определяется его аэробными возможностями, т.е. тем максимальным объемом кислорода, который способен потребить человек за 1 минуту. Специальная выносливость человека определяется его анаэробными возможностями, т.е. такой максимальной величиной кислородного голода, которая используется на ликвидацию продуктов неполного распада в период отдыха после максимальной или субмаксимальной по мощности физической нагрузки.

Специальная выносливость – устойчивость организма к длительным нагрузкам, связанным со специфическими видами деятельности. В циклических видах спорта она проявляется в поддержании оптимальной скорости на дистанции (скоростная выносливость), в стрельбе – в способности противостоять нервному утомлению, в вождении – в способности действовать в быстром темпе, координированно – в течение заданного времени. Особое значение при этом имеет возможность продолжать работу при возникающем утомлении благодаря волевым усилиям. Важным направлением развития специальной выносливости стало многократное выполнение упражнений в обычных и соревновательных условиях преимущественно неполного обеспечения организма кислородом (анаэробный режим).

Средства развития общей выносливости.

Циклические упражнения умеренной мощности (бег – 20-40 км, спортивная ходьба – 10-50 км, лыжные гонки – 15-70 км, плавание – 5-25 км).

Циклические упражнения большой мощности (кросс – 3-10 км, лыжные гонки – 5-10 км, марш-броски – 4-10 км, гребля – 1,5-2 км, плавание – 800-1500 м, подводное плавание – 600-1000 м, спортивная ходьба – 3-10 км).

Средства развития силовой (динамической) выносливости:

упражнения с внешним сопротивлением;

- упражнения в преодолении собственного веса.

Средством развития силовой (статической) выносливости являются изометрические упражнения, а скоростной выносливости

следующие:

- спортивно-игровые упражнения;

- упражнения в единоборствах;

- циклические упражнения максимальной мощности;

- циклические упражнения субмаксимальной мощности.

Циклические упражнения умеренной мощности (бег – 20-42 км 150 м, спортивная ходьба – 10-50 км, лыжные гонки – 15-70 км, плавание – 5-25 км) очень полезны для развития общей выносливости, так как позволяют достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время.

Циклические упражнения большой мощности (кросс – 3-10 км, бег на лыжах – 5-10 км, гребля – 1,5-2 км, плавание – 800-1500 м, спортивная ходьба – 3-10 км, подводное плавание -600-1000 м) являются наиболее применяемым и эффективным средством развития общей выносливости.

Вполне доступные и простые по организации и применению данные упражнения эффективны, прежде всего, потому что, применяя их в течение относительно непродолжительного времени, можно значительно повысить

уровень общей выносливости обучающихся, т.е. аэробные возможности их организма.

Методами развития выносливости являются:

- равномерный, повторный, переменный, интервальный, круговой и соревновательный.

Суть равномерного метода заключается в том, что определенную дистанцию преодолевают с равномерной (средней или малой) скоростью, постепенно увеличивая продолжительность работы, т.е. длину дистанции.

Равномерный метод широко применяется на начальном этапе развития выносливости. Это объясняется тем, что слаженность в деятельности систем, обеспечивающих потребление кислорода, повышается непосредственно в процессе самой работы [4]. Эти улучшения проходят более эффективно, если тренировочные упражнения продолжительно воздействуют на организм.

Идея повторного метода развития выносливости заключается в повторном чередовании работы (физической нагрузки) и отдыха. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся определяется длина отрезков, интенсивность работы, интервалы отдыха, характер отдыха, число повторений. Необходимо брать такую длину отрезков, чтобы длительность работы не превышала 1,5 мин, интенсивность нагрузки была на уровне 75-85% от максимальной, интервалы отдыха - не больше 3-4 мин, характер отдыха был активный, а число повторений определялось бы самочувствием и возможностями организма занимающихся.

Переменный метод развития выносливости заключается в прохождении определенной дистанции (выполнении работы) с различной интенсивностью (от малой до большой). Напряжение в переменном методе - среднее. Частота сердечных сокращений колеблется в пределах 140-150 ударов в мин в течение от 1 до 45 часов при смене циклических упражнений. Переменный метод направлен на развитие как аэробных возможностей организма, так и

анаэробных. Переменный метод иногда называют методом «фартлек», т.е. игра скоростей. Метод «фартлек» - один из основных для развития общей и специальной выносливости.

Для повышения уровня скоростной выносливости переменным методом следует выполнять 2-3 серии из 3-4 повторений работы с интенсивностью 90-95%. Длина дистанции, преодолеваемой с околопредельной скоростью, - 60-150 м и с малой скоростью - от 800 до 200 м. Интервалы активного отдыха определяются метражом дистанций, которые преодолеваются с малой скоростью. Между сериями - пассивный отдых 15-20 мин.

В условиях спортивной практики наиболее эффективным для развития скоростной выносливости является переменное 4-8-кратное пробегание 400-метровой дистанции то с максимальной, то с малой скоростью [2].

Интервальный метод развития выносливости в отличие от повторного заключается, во-первых, в применении различных по длине отрезков, преодолеваемых с максимальной или околорекордной скоростью, и, во-вторых, в изменении по времени интервалов отдыха между работой. Интервальный метод является мощным методом развития, прежде всего, анаэробных возможностей организма, т.е. развития специальной выносливости.

Рекомендуется длину отрезков подбирать с таким расчетом, чтобы время работы длилось от 20 сек до 2 мин, интервалы отдыха - постепенно сближающимися от 8 мин до 2 мин. Отдых пассивный, число повторений - 3-4 в каждой серии (серий - 2-6).

Круговой метод развития силовой выносливости в последнее время начал быстро распространяться. Суть метода – выбираются 8-12 упражнений, наиболее соответствующих специфике учебно-боевой деятельности. Эти упражнения выполняются в определенной последовательности на спортивных снарядах или без них по кругу в спортивном зале, на гимнастической площадке или полосе препятствий. Следует широко применять упражнения с

преодолением веса собственного тела. Время тренировки колеблется от 15 до 30 минут.

Соревновательный метод развития выносливости заключается в том, что его применение требует от обучающегося проявления максимальной выносливости, волевых усилий в успешном преодолении тех нагрузок, которые ему предлагаются в соревновательных условиях [5].

Методика развития общей и скоростной выносливости

Типичными средствами развития общей выносливости являются: длительная ходьба, бег на длинные дистанции, марш-броски, плавание, передвижение на лыжах и другие упражнения, связанные с вовлечением в работу основных групп мышц и выполняемые в течение длительного времени (схема 1).



Схема 1 - Средства и методы общей выносливости

Специальная выносливость характеризуется способностью переносить длительные нагрузки, связанные со специфическими видами деятельности, и развивается на базе общей выносливости за счет многократного выполнения упражнений, приближенных по своему характеру к специфическим условиям того или иного вида военно-профессиональной деятельности. К специальной

выносливости относятся: выносливость скоростная (бег на средние дистанции, перебежки и многократное выполнение других скоростных действий), выносливость силовая (многократное поднятие и переноска различных тяжестей), выносливость статическая (сохранение неподвижного положения тела при длительном удержании груза). Типичными средствами развития скоростной выносливости являются: упражнения большой мощности (бег на 400-800 м, челночный бег 4 по 100 м и т.п.), игровые упражнения, единоборства, преодоление полосы препятствий, плавание в обмундировании, спортивные игры и эстафеты на песке, комплексные тренировки с использованием различных по характеру и содержанию скоростно-силовых упражнений (схема 2).

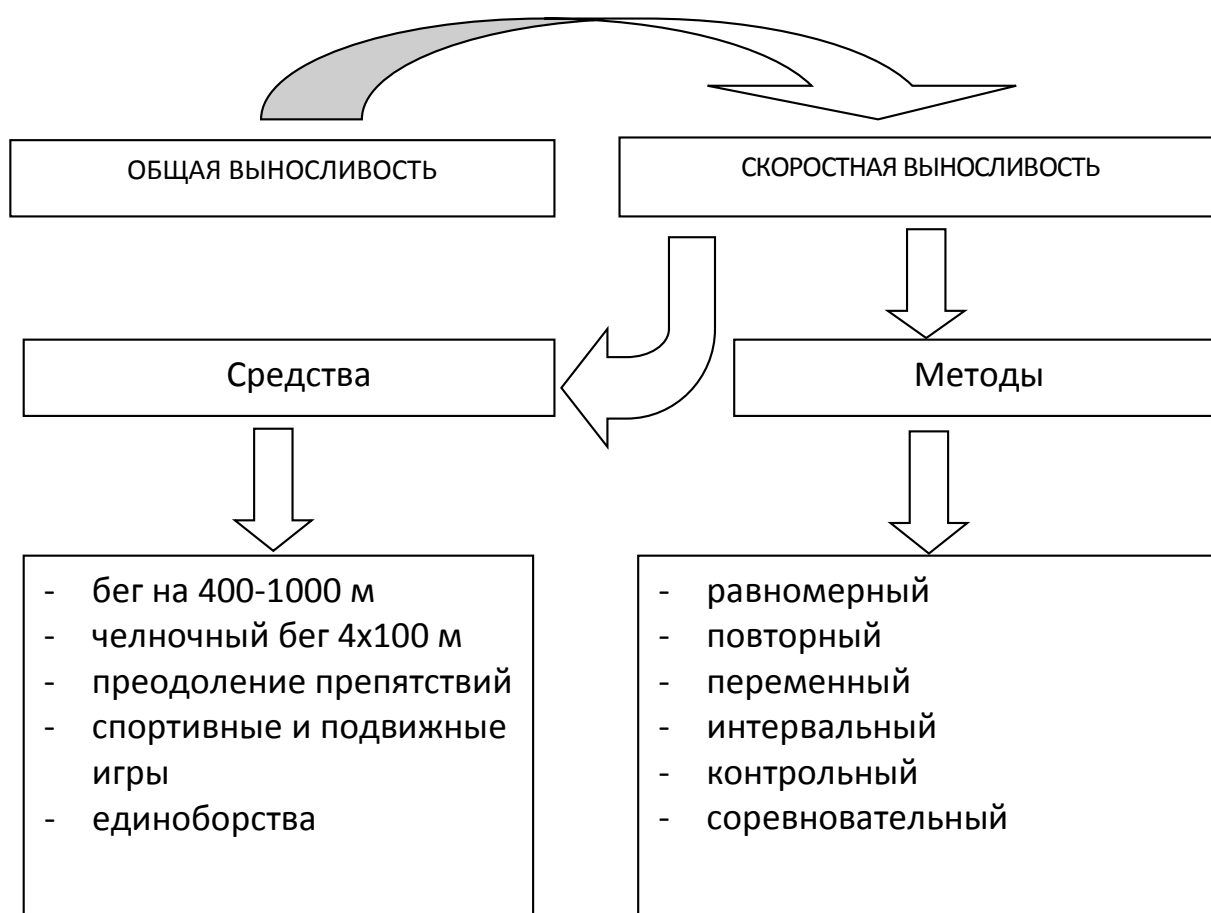


Схема 2 -Средства и методы скоростной выносливости

В связи с тем, что развитие выносливости сопряжено с выполнением упражнений в течение продолжительного времени, важным является и правильное определение времени отдыха, необходимого для восстановления работоспособности. Оно находится в прямой зависимости от длительности упражнений и может колебаться от 5 минут после бега на короткие дистанции до одних суток после бега на длинные дистанции.

Библиографический список:

1. Борисов А.В., Елькин Ю.Г., Чернышов С.М. Развитие и формирование профессионально важных качеств военных специалистов полевых узлов связи // Международный научно-исследовательский журнал. 2013. № 7-4 (14). С. 68-69
2. Васин В.Н., Косяшников Н.Т., Буриков А.В. Теоретико-экспериментальное обоснование программы формирования профессионально важных качеств средствами физической культуры // Вестник Рыбинской государственной авиационной технологической академии им. П.А. Соловьева. 2014. № 4 (31). С. 134-139
3. Воронов Н.А. В здоровом теле – здоровый дух // Colloquium-journal. 2018. № 6-2 (17). С. 77-79
4. Воронов Н.А. Поддержание двигательного режима в жизни человека // В сборнике: Материалы конференций ГНИИ "НАЦРАЗВИТИЕ". Июнь 2018. Сборник избранных статей. 2018. С. 103-105
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ. 2016. – 431 с.

Оригинальность 72%