

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Оганезова В.Г., Прокофьева А.А. Развитие выносливости во время занятий спортом // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2020. – №3 (март). – АРТ 35-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

### **РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 79**

**Оганезова Виолетта Гамлетовна**

студентка 3 курса, экономического факультета  
ФБГОУ ВО «ЮРИУ РАНХиГС»

**Прокофьева Анастасия Алексеевна**

студентка 3 курса, экономического факультета  
ФБГОУ ВО «ЮРИУ РАНХиГС»

*Научный руководитель: Ильченко Артём Евгеньевич*

старший преподаватель кафедры физического воспитания.  
ФБГОУ ВО «ЮРИУ РАНХиГС»

г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

E-mail: [viola.oganezova@bk.ru](mailto:viola.oganezova@bk.ru)

### **РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ**

*Аннотация:* в статье проводится анализ особенностей формирования выносливости при занятии спортом. Дается оценка образования аэробной и анаэробной формы выносливости на практике.

*Ключевые слова:* выносливость, сила, тренировки, процесс, подготовка.

**Oganezov Violetta Hamitovna**

3rd year student, faculty of Economics  
Fbgou VO "URIU RANEPА»

**Prokofieva Anastasia Alekssevna**

3rd year student, faculty of Economics  
Fbgou VO " URIU RANEPА »

**Scientific Director: Artem Ilchenko**

senior teacher of the Department of physical education.  
Fbgou VO "YURIU Ranhigs»

Rostov-on-don, Russian Federation

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

## DEVELOPMENT OF ENDURANCE DURING SPORTS

*Abstract:* the article analyzes the characteristics of endurance formation in sports. The evaluation of the formation of aerobic and anaerobic forms of endurance in practice is given.

*Keywords:* endurance, strength, training, process, preparation.

Выносливость является способностью человеческого организма обеспечивать длительное исполнение определенной работы без снижения уровня работоспособности. Степень человеческой выносливости можно определить благодаря временным периодам, на базе которых человек имеет возможность исполнять чётко заданное физическое упражнение, или иные виды деятельности.

Исследователь Насанович Д.Н. считает, что в качестве основного инструмента для определения выносливости выступает время, в рамках которого реализуется мышечная деятельность установленного вида, а также анализируются интенсивность. Например, в рамках проведения циклических физических упражнений, таких как бег, ходьба, и плавание, есть возможность измерить минимальное время, позволяющее преодолеть установленную дистанцию. В игровых видах спорта, а также единоборствах, фиксируется время, в рамках которого реализуется степень установленной эффективности деятельности двигательных умений и навыков. В большинстве сложно координационных видах спорта, которые связаны с практическим исполнением точных движений, параметрами выносливости может быть стабильность, а также техничность при правильном исполнении различных действий. [1]

Наличие общей выносливости будет играть особенную роль в возможности правильной организации жизни личности. Она выступает как необходимый и качественно важный элемент для обеспечения физического здоровья и воспитания, а также будет прямой предпосылкой для общего развития анаэробной выносливости. В свою очередь, аэробная выносливость разделяется на следующие категории:

1. Короткая, длительность составляет от 2 до 8 минут.
2. Средняя, может быть от 9 до 30 минут.
3. Длинная, может продолжаться от 30 минут и более.

При исследовании аэробной выносливости, необходимо особое внимание уделить анализу так называемого «аэробного порога». Он является частотой сердечных сокращений, на базе которых действующая у человека сердечно-сосудистая система не имеет возможности полностью ликвидировать молочную кислоту из мышц с наличием той скорости, с которой мышцы могут её создавать. Данный момент является своеобразной точкой, в рамках достижения которой активируются анаэробные энергетические каналы. Большинство опытов показало, что это состояние может формироваться при достижении примерно 68% от максимальной частоты сердечных сокращений.

Автор Панова О.С. полагает, что тренировки и возможность создания аэробной выносливости необходимы для того, чтобы обеспечивать качественное развитие основных составляющих организма человека. В составе аэробных тренировок присутствуют два ключевых компонента, которые связаны с общей продолжительностью и собственным контролем. Аэробная тренировка должна иметь длительность от часа до полутора. При подготовке к соревнованиям, продолжительность тренировки может достигать пяти часов. Многие профессиональные атлеты тренируются

примерно по 25-27 часов в неделю. Большее количество этого времени будут занимать именно аэробные тренировки. [2]

Данные тренировочные мероприятия должны иметь непрерывный характер применения во временном интервале, и в итоге монотонны исходя из практического исполнения. В этом случае могут быть допущены только небольшие ускорения, и малые перерывы. Например, в фигурном катании данная тренировка может занимать 15 минут. После того, как наступит данный момент, организм будет существенным образом нагружать свою аэробную систему. В ситуациях, если есть возможность сделать перерыв от двух до пяти минут, вся составляющая формирования аэробной выносливости снизится. При выполнении длительных аэробных тренировок с определенной регулярной продолжительностью, появится возможность увеличить общую выносливость человеческого организма.

Рассматривая возможность обеспечения собственного контроля, необходимо в рамках аэробной тренировки учитывать, что упражнения не должны причинять боль. В таком случае необходимо сконцентрироваться на самочувствии собственного организма.

В моментах, где аэробная тренировка будет выполнена при наличии и соблюдении правильного объема нагрузки, спортсмен не будет истощён по её завершению. Однако, если при проведении тренировки загонять себя в порог истощения, то это негативным образом скажется на здоровье человека.

В процессе проведения анаэробной тренировки, которая связана с отсутствием кислорода, и применении максимального объёма мышечных усилий, человеческое тело сможет работать в том режиме, в котором потребности необходимом кислороде будут выше чем скорость его непосредственной подачи в мышцы. Все мышцы, при нехватке кислорода, могут принимать такое состояние, в рамках которого в них скапливается

молочная кислота, и она вырабатывается без непосредственного влияния кислорода. Источниками в этом случае выступают прямые фосфаты и все накопленные в организме запасы гликогена, который является прямым продуктом метаболизма. Энергия аэробного характера может быть создана организмом в ограниченном объёме, и применяется только для интенсивных моментов проявления активности. Деятельность в этом случае будет продолжаться до 4-5 минут. После этого, все запасы фосфатов и гликогена заканчиваются, и снова вырабатывается энергия аэробного характера.

Анаэробный порог может вырабатываться в тех случаях, когда в мышцах скапливается лактат. Установлено, что этот порог образуется при наступлении 90% мощности от максимального объёма сердцебиения. Чем выше будет анаэробный порог у человека, тем более высокую степень выносливости он проявляет. В этом случае, анаэробный порог будет формироваться на базе присутствия высокой степени частоты сердечных сокращений.

При осуществлении сравнения двух спортсменов, у которых имеются различные уровни анаэробного порога, спортсмен, обладающий высокой способностью развивать большую скорость, направленную на прохождение соревновательной дистанции, сможет потратить на это меньше энергии, и анаэробный порог в этом случае наступает при небольшом значении частоты сердечных сокращений. Это говорит о том, что у него не имеется достаточной мощности и в рамках применения аэробных системы обеспечения энергией, то есть при длительном тренировочном процессе он потеряет силы. [3]

Таким образом, для каждого спортсмена будет присутствовать свой анаэробный порог индивидуального характера. При осуществлении планирования разнообразных тренировочных нагрузок, тренеру необходимо учитывать способность и возможность анаэробного порога у каждого своего

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

**Сайт:** [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

**e-mail:** [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

подопечного. Благодаря этому, необходимо каждый год производить тестирование спортсменов для того чтобы изучать их степень анаэробной зависимости.

#### **Список использованной литературы:**

- 1.Насанович Д.Н., Приходько В.И. Информативность функциональных показателей при развитии общей выносливости // Ценности, традиции, и новации современного спорта. 2018. С. 151-152.
- 2.Панова О.С. Эффективные методики развития силовой выносливости спортсменов // Современное состояние и проблемы предварительного следствия в органах внутренних дела России. 2018. С. 260-263.
- 3.Масонов С.А. Развитие выносливости у спортсменов // Психология, педагогика, образование: актуальные и приоритетные направления исследований. 2018. С. 128-131.
- 4.Чеботова Е.В. Методы и средства развития выносливости у студентов // Молодёжь – науке: образование, спорт, здоровье. 2018. С. 160-162.

*Дата поступления в редакцию: 05.03.2020 г.*

*Опубликовано: 11.03.2020 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2020*

*© Оганезова В.Г., Прокофьева А.А., 2020*