

Ганноченко Екатерина Алексеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Аннотация: в работе рассмотрено, что такое выносливость и для чего она нужна, как правильно питаться, чтобы можно было сохранять свою выносливость и не терять уже наработанные навыки, которые приобретаешь во время тренировок.

Ключевые слова: выносливость, тренировки, питание, занятия, методы развития тренировок, спорт.

Выносливость – это преодоление утомленности во время занятий спортом. Измеряется временем, за которое происходит работа мышц различной интенсивности. Выносливость должна присутствовать у тех людей, кто занимается таким видом деятельности, который требует длительного внимания, точно координации.

Выносливость делится на два основных вида. Первый из них – это общая выносливость. Например, ее нужно развивать спортсменам, у которых нагрузки умеренные, но требуют много времени (плавание, спортивная ходьба и лыжный спорт). Второй вид – специальная выносливость. Она характеризуется как способность человека выполнять физическую работу с заданной интенсивностью за некоторый промежуток времени.

Так же существуют специфические виды выносливости. Силовая и скоростная, уже по названию ясно к чему они относятся. Силовая помогает тем спортсменам, которые, допустим, поднимают штангу, подтягиваются и подобные занятия, здесь важно сохранить силы на долгое время, так как чем дольше, тем лучше. Со скоростной выносливостью все наоборот, чем быстрее сделал, тем лучше.

Для развития выносливости существуют множество способов, которые созданы для каждого вида деятельности. Первый из них состоит из того, что нужно выполнять работу с заданной скоростью или интенсивностью определённое время. Второй включает в себя те действия, которые вам необходимы, но их следует выполнять за быстрое время. И наконец, третий, соревновательный, здесь уже в соревновательной форме человек выполняет занятия с соперником или соперниками.

Конечно, существуют правила развития тренировок для выносливости. Человек имеет свойство приспосабливаться, адаптироваться к любым нагрузкам, которые выполняются длительное время. И для того, чтобы выносливость повышать нужно увеличивать и нагрузки, которые были ранее. Так же следует не забывать о систематике упражнений, ведь если человек занимается тренировками иногда раз в неделю, а иногда по несколько раз за день, то результат будет нулевой, но если составить себе расписание для проведения тренировок и соблюдать его, то эффективность повысится в разы. Только не стоит забывать об отдыхе, ведь переутомленный организм не сможет выполнять поставленные задачи. Так же следует соблюдать еще одно главное правило – все делается постепенно. Нельзя ставить себе в первый же день задачи, которые вы не выполняли никогда в жизни и вам до них далеко. Например, неподготовленный человек не может поднять штангу с большим весом, если раньше поднимал максимум пульт от телевизора или пробежать километр, если до этого всего лишь бегал на кухню за новой баночкой газировки.

Чтобы повысить свою выносливость следует составить расписание тренировок, как об этом говорилось ранее, и стоит разделить их три этапа. Первый должен подготовить вас для дальнейших нагрузок, то есть просто укреплять свои мышцы и позвоночник, подготовить сердце и дыхательную систему, чтоб в дальнейшем не было травм при увеличении нагрузок, иначе говоря, аэробные тренировки. Во втором этапе нужно усилить мощность тренировок, для большего эффекта, но все равно нельзя забывать о аэробике. В

третьем этапе упражнения направлены на тот образ выносливости к которому было стремление.

Тренировки требуют интенсивной работы, которая в свою очередь потребляет много энергии. Так чем нужно питаться для восстановления организма и улучшения результата? Рацион спортсменов и не активных людей довольно сильно отличается, но и спортсмены разных видов спорта питаются различно. Для разных видов спорта создан свой рацион, ведь каждый требует различных тренировок, нагрузок и прочего, но для выносливости лучшим топливом будут являться углеводы и жиры. Так же важный элемент питания – вода.

Под конец, хотелось бы сказать, что никогда не поздно начать заниматься собой. Возраст не считается колоссальной помехой для улучшения выносливости. Когда человек начинает заниматься спортом и правильно питаться, то его организм чувствует себя намного лучше, уменьшается риски многих заболеваний и травм, а самое главное – чем вы здоровее, тем будете намного дольше и счастливо жить, позабыв о болезнях. Важно помнить правила тренировок и все получится!

Список литературы

1. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей: Учебное пособие. – Киров, 1995.
2. Ильинчина В.И. Физическая культура студента. – М., 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
4. Колеман Э. Питание для выносливости. – Тулома, 2005.