

УДК 37.037

Понкратова Ангелина Васильевна

Студент бакалавриата
Академия права и управления Федеральной
службы исполнения наказания
Рязань, Россия
gelya22072003@mail.ru

Angelina V. Ponkratova

Bachelor's student
Academy of Law and Management
of the Federal Penitentiary Service
Ryazan, Russia

Пожималин Вячеслав Николаевич

Доцент кафедры физической подготовки и
спорта
Академия права и управления Федеральной
службы исполнения наказания
Рязань, Россия

Vyacheslav N. Pozhalin

Associate Professor of the Department
of Physical Training and Sports
Academy of Law and Management
of the Federal Penitentiary Service
Ryazan, Russia

**РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У
СТУДЕНТОВ, ЕЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ**

**DEVELOPMENT OF GENERAL ENDURANCE
IN STUDENTS, ITS MEANS AND METHODS**

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы поддержания и развития выносливости у студентов, рассмотрение этой темы как в настоящее время. Изучаются основные средства и методы воспитания выносливости у студентов.

Ключевые слова:

выносливость, укрепление здоровья, физические качества, физическая культура

Abstract

The article discusses the issues of maintaining and developing endurance in students, considering this topic as it is currently. The basic means and methods of instilling endurance in students are studied.

Keywords:

endurance, health promotion, physical qualities, physical culture

Развитие активной социальной жизненной позиции у студентов определяется, с одной стороны уровнем развития психологических качеств, а с другой стороны уровнем работоспособности и физической подготовленности организма. В подростковом и юношеском возрасте формируются мотивы, определяющие основные направления дальнейшего развития личности. Физическое совершенствование человека играет определяющую роль для выполнения основных социальных обязанностей, а вопросы физической выносливости становятся весьма актуальными.

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств невозможно без высокого уровня выносливости. Экспериментальные исследования в области биохимии, возрастной анатомии и физиологии человека позволяют четко очертить возрастные периоды, и необходимые условия для развития выносливости у человека.

Развитие выносливости благотворно влияет на рост регуляторных функций организма человека, что в итоге, приводит к повышению работоспособности и успеваемости студентов.

Изучением феномена выносливости, определением данного понятия, описанием видов и свойств выносливости, а также факторов и условий, способствующих ее развитию, занимались такие ученые как Б.А. Ашмарин, Е.Н. Гогунев, Е.П. Ильин, В.П. Лукьяненко, В.И. Лях, А.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, А.В. Родионов, Ж.К. Холодов и другие. Их исследования позволили разработать методики совершенствования организованных форм занятий физической культурой, направленные на развитие выносливости и комплексы самостоятельных физических упражнений, позволяющие подросткам и юношам наращивать показатели физической активности.

В современном мире, где темп жизни постоянно ускоряется, а информационные потоки захлестывают с головой, студентам как никогда необходима выносливость. Она помогает им не только справляться с учебными нагрузками, но и вести активную жизнь, быть успешными в спорте и других сферах.

Выносливость – это способность человека противостоять утомлению в процессе выполнения какой-либо деятельности. Она может быть общей (способность к продолжительной работе умеренной интенсивности) и специальной (способность к работе, характерной для конкретного вида спорта или профессии).

Развитие общей выносливости – это важный фактор здоровья и хорошего самочувствия.

Множественные исследования показали, что студенты с высоким уровнем выносливости лучше справляются с учебной нагрузкой. Физическая активность помогает улучшить память, концентрацию внимания и когнитивные функции.

Регулярные физические упражнения, это эффективный способ борьбы со стрессом, который часто испытывают студенты. Выносливость помогает повысить настроение и улучшить общее самочувствие [4].

Физическая активность способствует более крепкому и здоровому сну, что важно для восстановления сил после учебы. Хорошая выносливость приводит к повышению энергии и мотивации, что позволяет студентам быть более продуктивными в учебе.

Выносливость помогает студентам дольше концентрироваться на задачах и меньше отвлекаться.

Активные занятия физическими упражнениями снижают риск развития многих заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые отклонения, диабет и многие другие. Выносливость помогает студентам поддерживать оптимальный личный вес и улучшить общее состояние здоровья.

Студенты могут выбрать различные виды спорта для развития общей выносливости, например, бег, плавание, велоспорт, танцы или йогу. Важно найти занятия, которые приносят удовольствие, чтобы поддерживать регулярность тренировок [3, 5].

Здоровое питание, это важный фактор для развития выносливости, студентам рекомендуется употреблять в пищу достаточное количество белков, сложных углеводов и полезных жиров.

Занятия спортом с друзьями или одноклассниками помогают сделать тренировки более значимыми и мотивирующими. Групповая поддержка помогает студентам не бросить постоянные тренировки и достигать своих целей.

Для развития выносливости не требуется дорогостоящего оборудования, студенты могут использовать различные бесплатные ресурсы, такие как парки, стадионы, спортивные площадки.

Для укрепления выносливости у студентов, рассмотрим средства и методы развития данной способности.

Циклические упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи, ходьба.

Игровые виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол и т.д.

Круговые тренировки: выполнение комплекса упражнений, направленных на все группы мышц, с небольшой паузой между упражнениями.

Ациклические упражнения: подвижные игры, спортивные игры, силовые упражнения.

Методы развития выносливости [1]:

1) Непрерывный метод: равномерный бег, плавание, езда на велосипеде;

2) Переменный метод: бег с переменной скоростью, интервальный бег, темповой бег;

3) Игровой метод: подвижные игры, спортивные игры.

Проводить учебно-тренировочные занятия необходимо 3-4 раза в неделю, постепенно увеличивая продолжительность и интенсивность тренировок. Основой данной методики является постепенное увеличение физических нагрузок, а также их сложность и направленность. Для разнообразия можно использовать различные виды упражнений, используя в подготовке современные технические решения и комплексные тренажерные возможности.

Необходимым элементом физической подготовки считается, обязательный контроль своего самочувствия и состояния, внимательно относиться к своему организму и не перегружать его [2].

Также развитию выносливости могут способствовать соблюдение распорядка дня, режимов здорового сна и питания. Правильное питание, как и отказ от вредных привычек, способствуют увеличению сил человека, а также повышению уровня общего состояния организма, так необходимых для увеличения спортивной подготовки.

Проблема совершенствования выносливости у студента является одной из актуальных в современных научных исследованиях, связанных с физическим воспитанием. Формирование выносливости определяется совокупностью методов, форм и условий тренировочного процесса, обеспечивающих постепенный переход от развития общей выносливости к специальной. Многообразие методов и форм тренировочных упражнений создает предпосылки для разработки индивидуальных программ подготовки спортсменов в различных видах спорта и достижения ими максимально возможного результата. Студенты, которые заботятся о своей выносливости, будут более успешны в учебе и смогут вести более здоровую жизнь. Развитие выносливости – это инвестиция в здоровье, будущее и благополучие каждого студента.

Список использованных источников

1. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности: автореферат. дис. канд. пед. наук:/ М.Г. Абдуллин. – О.: Печать, 2011. – 24 с.

2. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2012. – 325 с.

3. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов // Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвещение, 2011.- С. 9 – 10.

4. Коц, Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость / Я.Коц. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 30 с.

5. Филин, В.П. Методика воспитания выносливости и других физических качеств у юных спортсменов: сб. науч. тр. / Под ред. В.П. Филина, П.И. Кабачковой. – М.: Просвещение, 2012. – С. 34-36.