

УДК 796.015

**Нуруллин Ильшат Фаридович**

Старший преподаватель физического воспитания и спорта  
Казанский федеральный университет  
Казань, Россия  
ilshat-kpfu@mail.ru

**Ilshat F. Nurullin**

Senior Lecturer of Physical Education and Sports  
Kazan Federal University  
Kazan, Russia

---

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДОВ  
ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ  
ВЫНОСЛИВОСТИ И СИЛЫ**

---

**COMPARATIVE ANALYSIS OF TRAINING  
METHODS TO IMPROVE ENDURANCE  
AND STRENGTH**

---

**Аннотация**

Статья представляет собой сравнительный анализ эффективности методов физической культуры, направленных на развитие выносливости и силы в контексте поддержания здоровья. Исследование проводилось с участием группы добровольцев, которые занимались аэробными упражнениями, силовыми упражнениями и комбинированными упражнениями. Результаты исследования показали, что комбинированный подход к тренировкам оказывает наиболее благоприятное воздействие на различные аспекты физического здоровья. Эти выводы могут быть полезны при создании программ занятий спортом, которые учитывают индивидуальные особенности здоровья и физической подготовки.

**Ключевые слова:**

физическая культура, выносливость, аэробные упражнения, силовые упражнения

**Abstract**

This article is a comparative analysis of the effectiveness of physical culture methods aimed at developing endurance and strength in the context of maintaining health. The study was conducted with a group of volunteers who did aerobic exercise, resistance exercise, and combination exercise. The study results showed that a combined training approach had the most beneficial effects on various aspects of physical health. These findings may be useful in creating exercise programs that take into account individual health and fitness characteristics.

**Keywords:**

physical culture, endurance, aerobic exercises, strength exercises

---

В современном мире сохранение здоровья становится всё более актуальной проблемой, особенно учитывая растущее влияние технологий. Сидячий образ жизни, с которым мы все чаще сталкиваемся из-за работы и учебы, может негативно сказаться на нашем здоровье. Поэтому забота о своём теле и физическая активность становятся ключевыми аспектами здорового образа жизни.

Существует множество различных методов тренировки, которые помогают улучшить выносливость и силу. Они помогают нашему телу стать сильнее и лучше справляться с повседневными задачами [2]. Давайте рассмотрим основные из них.

Тренировки для повышения выносливости обычно включают такие виды упражнений, как бег, плавание, велосипедные прогулки и другие аэробные активности. Эти упражнения отлично работают для улучшения работы сердца и

легких, а также помогают увеличить общий запас кислорода в организме. В результате наша выносливость становится лучше, и мы чувствуем себя бодрее и энергичнее.

Тренировки для силы, напротив, ориентированы на увеличение массы мышц и укрепление костей. Они включают в себя упражнения, такие как подтягивания, отжимания, приседания с гантелями и другие. Они помогают телу стать сильнее и лучше справляться с повседневными нагрузками. Кроме того, они способствуют укреплению мышц и костей, что важно для предотвращения травм и сохранения мобильности.

Есть также комбинированный подход к тренировкам, который включает в себя элементы как аэробных, так и силовых упражнений. Например, это может быть сочетание бега на беговой дорожке с последующим подтягиванием на турнике или отжиманиями от пола. Такие тренировки обеспечивают как кардио-нагрузку для улучшения выносливости, так и силовые упражнения для развития мышечной силы. Такие тренировки обеспечивают комплексное воздействие на наше тело.

Для того чтобы понять, какие методы тренировки наиболее эффективны, было проведено исследование с участием добровольцев. Их разделили на несколько групп каждая из которых делала разные упражнения на протяжении восьми недель. Первая группа выполняла аэробные упражнения три раза в неделю по 60 минут каждый раз. Эти упражнения включали в себя кардио-нагрузки, такие как бег, ходьба или тренировки на велотренажере. Вторая группа занималась силовыми упражнениями три раза в неделю при тех же условиях, что и первая группа. Они выполняли подтягивания, приседания и отжимания. Третья группа, аналогично первой и второй, тренировалась три раза в неделю, но их тренировки включали как аэробные, так и силовые упражнения. Каждая тренировка была разделена на два этапа: первая половина - аэробные упражнения, вторая - силовые.

Результаты исследования показали, что наиболее значительные изменения в организме произошли у участников, которые занимались комбинированными упражнениями. Было выявлено, у них наиболее заметно улучшились силовые характеристики организма. В среднем, они увеличили силу мышц на 3 кг для мышц рук и на 10 кг для мышц ног. Это указывает на значительное укрепление мышц и улучшение функциональных возможностей организма [3]. Также следует отметить, что участники этой группы достигли наиболее значимого увеличения запасов сухой

мышечной массы на 0,8 кг, что также свидетельствует об эффективности комбинированных тренировок.

Группа, которая занималась только аэробными упражнениями, показала улучшение сердечно-сосудистой системы [1]. Это подтверждается увеличением производительности на 7,7 мм/мин/кг потребления кислорода. Однако, снижение массы тела в среднем на 1 кг было в основном из-за потери жира, а не мышечной массы. Это означает, что аэробные упражнения помогают улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы и способствуют снижению жира [4]. В отличие от этого, группа, занимавшаяся только силовыми тренировками, не показала значительных изменений в сердечно-сосудистой системе. Однако некоторые участники этой группы увеличили силу мышц.

Таким образом, можно сделать вывод, что комбинированные упражнения, включающие как аэробные, так и силовые нагрузки, являются наиболее эффективными для улучшения физической формы. Такие тренировки обеспечивают комплексное воздействие на организм, способствуют развитию как выносливости, так и силы, что делает их оптимальными для поддержания здорового образа жизни. Дальнейшие исследования в этой области могут помочь более детально разобраться механизмы воздействия различных методов тренировки на организм и определить наиболее эффективные подходы. Рекомендуется включать в тренировочный режим комбинацию аэробных и силовых упражнений для достижения наилучших результатов в развитии выносливости, силы и поддержания здоровья. Такой комплексный подход помогает улучшить различные аспекты обеспечивает более полное и эффективное воздействие на организм.

### **Список использованных источников**

1. Мирзаев, Д.А. Взаимосвязь тренировок на выносливость и силовых тренировок в их сравнительном анализе / Д.А. Мирзаев // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 2 (5). – С. 130–138.

2. Особенности сформированности саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов разного возраста / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, И.С. Матвеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 9 (187). - С. 488-492.

3. Печерский, С.А. Управление мотивацией студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность / С.А. Печерский, А.В. Яни, Н.В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции. - Краснодар, 2020. - С. 131-138.

4. Харьковская, А.Г. Основные направления личной и социальной подготовки человека к трудовой деятельности / А.Г. Харьковская, А.И. Усенко // Вестник ИМСИТ. - 2014. - № 3/4 (59/60). - С. 64-68.

5. Федосова Л.П. Занятия по физической культуре в вузе как путь совершенствования профессиональной физической подготовки / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Л.У. Удовицкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – 2021. – С. 621–626.