

Демьянова Л.М.

доцент, кандидат медицинских наук, доцент «Академия физической культуры и спорта»

Южный федеральный университет

Россия, г. Ростов-на-Дону

Бабенко Е. И.

старший преподаватель «Академия физической культуры и спорта»

Южный федеральный университет

Россия, г. Ростов-на-Дону

Беспалова П.А.

студент

4 курс, факультет «Филология, журналистика и межкультурная

коммуникация»

Южный федеральный университет

Россия, г. Ростов-на-Дону

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Аннотация: В статье рассматривается процесс непрерывного развития выносливости человека при занятиях легкой атлетикой. В настоящее время легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания человека и является самым доступным и популярным видом спорта. Современный вид легкой атлетики характеризуется высокими показателями, достижение которых возможно лишь при условии регулярных систематических тренировок с применением больших физических нагрузок. А это значит, что организм спортсменов должен иметь достаточную выносливость, которая развивается с помощью различных методов. Вместе с этим в статье приведен результат социологического опроса среди респондентов которые относятся к возрастной категории 18-45 лет.

Ключевые слова: *Физическая подготовленность, общая выносливость, легкая атлетика, физическое воспитание, развитие выносливости, техника движений.*

Annotation: *The article deals with the process of continuous development of human endurance in athletics. Currently, athletics occupies one of the leading places in the system of physical education of a person and is the most accessible and popular sport. The modern type of athletics is characterized by high performance, the achievement of which is possible only under the condition of regular systematic training with the use of heavy physical activity. This means that the body of athletes must have sufficient endurance, which is developed through various methods. At the same time, the article presents the results of a sociological survey among respondents who belong to the age category of 18-45 years.*

Key words: *Physical fitness, General endurance, athletics, physical education, endurance development, movement technique.*

Выносливость – это способность нашего организма к продолжительному выполнению действий или работы, без потери эффективности и результативности. Целесообразно говорить о том, что выносливость помогает человеку во время выполнения каких-либо физических нагрузок, в том числе и в обычной жизни человека [4, с.15]. Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания молодежи и взрослых. Она является комплексным видом спорта и включает в себя различные дисциплины [5, с.1-2].

На протяжении 3-х лет российские легкоатлеты живут в ожидании, так как им выставляют ограничения. Далекое не все спортсмены допущены до участия в олимпиадах и иных соревнованиях. Тем не менее, в деле о снятии дисквалификации с ВФЛА все же произошел важный прорыв, а если точнее, то российские легкоатлеты смогут выступать под своим флагом на летней Олимпиаде 2020, которая пройдет в Токио [5, с.1].

Выносливость проявляется в двух основных формах: 1) во время полной отдачи организма до наступления утомляемости; 2) в скорости работоспособности при наступлении периода утомления.

В настоящее время, в современной практике спорта, выделяют 2 вида выносливости организма: специальная, определяет способность человека к длительным и напряженным нагрузкам [3, с.33], общая выносливость представляет собой совокупность определенных возможностей организма человека, которые могут определить степень способности к эффективному выполнению физической активности при умеренной интенсивности и продолжительном времени [3, с.34].

В вопросе развития выносливости выделяют ряд вариантов, направленных на плавное развитие стойкости спортсмена. На подготовительной стадии решаются такие задачи, как улучшение реакции и воспитание волевых качеств. Скорость работоспособности организма и участие в соревнованиях являются средством контроля за развитием тренировки, улучшения психологической подготовленности человека, приобретения опыта и совершенствования техники спортсмена [3, с.35-36].

Основываясь на вышесказанном, можно сделать выводы о том, что: самостоятельная легкая атлетика должна быть необходимой частью здорового образа жизни любого индивидуума. Бег, прыжки на скакалке, отжимания от пола – это упражнения которые с легкостью может выполнить каждый человек, дома или на стадионе. Данные упражнения не требуют специально оборудованного помещения, но выполнив их здоровье точно укрепитя. Важно помнить, что необходимо развивать не только выносливость, но и дисциплинированность и даже силу воли [2, с.32].

Если легкоатлет занимается вместе с преподавателем, то тот, в свою очередь, должен привить спортсмену «чувство времени». Тренировка должна начинаться и заканчиваться в определенные часы, несмотря на усталость спортсмена [1, с.10-14].

Был проведен социальный опрос, состоящий из 2-х этапов, с целью исследования важности легкой атлетики в жизни человека. В опросе приняли участие респонденты разных категорий (возраст, профессия и уровень образования). Более 70% респондентов относятся к категории молодого возраста – 18-35 лет. Данные опроса показывают, что 44,7% всех опрошенных отдают предпочтение занятиям легкой атлетикой в специальных спортивных секциях. Тогда как 55,3% респондентов, не занимаются спортом и не считают это занятие важным для себя.

Если говорить о цели посещения спортивных секций, то процент голосов респондентов разделился на три ярко выраженных категории:

- 1) для поддержания здоровья и физической формы – 46,5%;
- 2) для достижения высоких спортивных результатов – 23,3%;
- 3) ради удовольствия – 40,2%.

Во второй части опроса приняла участие та категория людей, которая посвятила легкой атлетике долгий период своей жизни. На основании опроса, было выявлено, что 76,8% респондентов отметили заметное улучшение физического здоровья, после того, как начали заниматься спортом, а вот 24,2% опрошенных не заметили никаких изменений.

Вместе с этим – 59,4% опрошенных считают, что нужно больше уделять времени своему физическому здоровью. Остальные 40,6% считают, что нет необходимости в спорте и повышении нагрузок.

В заключении целесообразно отметить, что при развитии выносливости организма, человеку необходимо уделять внимание многим аспектам: максимальное время, при котором не наступает усталость; длительность периода восстановления организма после тренировок; дисциплинированность; уровень допустимой нагрузки и так далее.

Можно сказать, о том, что тренировки должны быть направлены не только на развитие возможностей человека, но и на улучшение техники, оттачивание движений и мастерства в процессе тренировки. Поэтому тренировки должны быть тесно связаны с развитием стойкости индивида [6, с.112].

Использованные источники

1. Горкин М.Я. Большие нагрузки в спорте / М.Я. Горкин, О.В. Качоровская Л. - Киев: Здоров'я, 1973. – 182 с.
2. Прохоренко В.В., Дзержинская Л.Б, Дзержинский С.Г. Легкая атлетика: Учеб.-методич. пособие для студентов ВУЗов – Волгоград. филиал ФГБОУ ВО «Российская академ. народ. хоз. и гос. службы» – Волг.: РАНХиГС, 2016. – 61 с.
3. Развитие общей выносливости организма студента на занятиях физической культуры / Демьянова Л.М., Капустина Е.В., Пушкарева М.А. [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38625811> (дата обращения 11.10.2019).
4. Развитие выносливости у студентов 1-3 курсов, занимающихся на специализации «Легкая атлетика»: практикум /сост. В.В. Захарова. – Ульяновск: УлГТУ, 2016. – 46 с.
5. Рыбалко А. Почему нашим легкоатлетам не надо отчаиваться. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sport-express.ru/athletics/reviews/> / (дата обращения 14.10.2019).
6. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ТЗЗ студентов фак. физической культуры педологических институтов по спец. 3.03 «Физическая Культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.