

*Демьянова Л.М.,*

*кандидат медицинских наук, доцент*

*доцент кафедры «Физическая культура и спорт»*

*Южный федеральный университет*

*Россия, г. Ростов-на-Дону*

*Капустина Е.В.,*

*кандидат биологических наук, доцент*

*доцент кафедры «Физическая культура и спорт»*

*Южный федеральный университет*

*Россия, г. Ростов-на-Дону*

*Пушкарева М.А.,*

*студент*

*1 курс, факультет «Филология, журналистика и межкультурная*

*коммуникация»*

*Южный федеральный университет*

*Россия, г. Ростов-на-Дону*

## **РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Аннотация:* Статья посвящена развитию и формированию общей выносливости студентов. Показано, что выносливость играет существенную роль в физическом воспитании студента, влияет на состояние его здоровья. Рассмотрены наиболее подходящие способы, методы, развивающие выносливость организма. Определена польза равномерного метода в формировании общей выносливости. В статье проанализированы различные подходы к развитию выносливости обучающихся.

**Ключевые слова:** *общая выносливость, физическая подготовка, физическая культура, физическое воспитание, аэробное упражнение, равномерный метод, работоспособность.*

**Annotation:** *The article is devoted to the development and formation of the overall endurance of students. It is shown that endurance plays a significant role in the physical education of the student, affects the state of his health. Considered the most appropriate methods, methods that develop the body's endurance. The benefits of a uniform method in the formation of general endurance are determined. The article analyzes various approaches to the development of students' endurance.*

**Key words:** *general endurance, physical training, physical culture, physical education, aerobic exercise, uniform method, performance.*

Выносливость – это один из важнейших показателей работоспособности человека. Для того чтобы успешно переносить длительные нагрузки на организм, не испытывая при этом переутомления, необходимо развивать общую выносливость. Для этого нужно разработать четкий план: подобрать эффективные упражнения, установить количество подходов.

Перед современным обществом стоит серьезная проблема: студентов, которые обязаны быть полны сил и энергии, все чаще беспокоят болезни, связанные с недостаточным уровнем физической активности. Задача педагогов – привить студентам любовь к спорту, к здоровому образу жизни, помочь поддерживать физическую активность на нужном уровне. Лишь в этом случае молодое поколение будет здоровым, сильным и физически развитым на должном уровне.

Значительный показатель физиологической подготовки - это общая выносливость. Существует множество научных трудов, посвященных проблеме выносливости, но единых требований и указаний к данной физиологической величине все еще не выявлено.

Прежде всего, стоит разобраться в сути понятия «выносливость». Вот несколько его трактовок: 1) возможность организма долгое время выполнять

работу средней интенсивности при максимальной нагрузке на мышечную систему; 2) возможность организма долгое время осуществлять физическую активность, которая оказывает позитивное воздействие на формирование работоспособности. [1]

Физиологической базой выносливости считаются такие способности организма, при которых воздух, кислород выступает в качестве ведущего поставщика энергии – это и есть аэробное упражнение. Эти упражнения помогают восстанавливать работоспособность после физической активности. [2]

Общая выносливость – основа физического воспитания обучающегося. Тема формирования у обучающихся общей выносливости затронута во многих научных трудах. У каждого ученого, занимающегося этим вопросом, свой подход. Одни считают, что ведущим способом повышения выносливости является бег. Иные ученые утверждают, что необходимо использовать не только бег, а различные методы в комплексе. Наиболее предпочтительны в этом отношении спортивные игры. Также Тимофеев А.А., Лотоненко А.В. считают ходьбу на лыжах наиболее действенным методом. [3, 4]

Опираясь на научную литературу по физической культуре, можно сделать вывод о том, что лучшим способом формирования общей выносливости является равномерный метод, который предполагает выполнение разного вида упражнений в одном и том же темпе на протяжении длительного времени. Такие нагрузки отлично тренируют организм. Также следует учесть, что нагрузки такого типа защищают от перенапряжения.

Из вышесказанного вытекает следующее: выполнение однообразных двигательных упражнений, схожих по нагрузке, благотворно влияет на развитие общей выносливости организма. Необходимо помнить, что нужна четкая дозировка повторений и интервалов отдыха. Упражнения нужно выполнять с перерывами на подвижные спортивные игры, которые будут способствовать повышению выносливости, улучшению атмосферы занятий. Также нужно отметить, что увеличение эффективности, полученное путем применения

различных средств и методов в комплексе, будет сохранено намного дольше, чем при их раздельном применении. [5, С. 30-34]

Отдельная часть методических назначений по общей выносливости организма связана с составлением графика занятий, их построением, очередности средств и способов. Лотоненко А. В. внес предложение поделить годовой цикл на 3 периода, которые отличаются по различным критериям. Первый период (сентябрь – март) – более действенные способы формирования общей выносливости – спортивные игры и кросс. Соответствующие способы: переменный, равномерный и игровой. Второй период (ноябрь – март) – развитие особой выносливости организма, которая является нужной в лыжных гонках. Способы: равномерный, переменный, метод повторений, соревновательный и интервальный. Третий период (апрель – май/июнь) – снижение нагрузки, стремление к увеличению интенсивности. Необходимые способы те же. [4]

Козлов И. С. внес предложение выделять 2 периода в методике формирования общей выносливости обучающихся. Основывалась данная методика на следующем: размер и напряженность нагрузки в учебном году с каждым разом нужно немного увеличивать; во время учебного года нагрузка обязана переменяться волнообразно; процесс формирования выносливости обязан быть непрерывным; использование средств и способов формирования общей выносливости организма должно быть циклично. [5]

На результат упражнений также влияет количество и продолжительность перерывов на отдых. Они нужны для того, чтобы восстановить дыхание. Если тренировка имела среднюю интенсивность, то 3-4 минут отдыха будет достаточно. В противном случае нужно увеличить время.

Хороший уровень общей выносливости – это фундамент для формирования специальной выносливости, которая существенно отличается от общей.

Исходя из вышеизложенного, следует, что формирование общей выносливости у обучающихся – это важнейшая задача физического воспитания,

физической культуры. Физическая культура делает человека сильнее, она позитивно влияет на его общее состояние и работоспособность.

### **ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Круглик И.И., Круглик И.П. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных ВУЗов // Психология, социология и педагогика. 2012. № 6 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/829/> (дата обращения: 24.05.2019)
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. М., 2003.
3. Тимофеев А.А. Оптимизация учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов 17-18 лет в условиях технического вуза: автореф. дис... канд. пед. наук. Мн., 1988.
4. Лотоненко А.В. Физическая культура, спорт работоспособность студентов. Воронеж, 1986.
5. Козлов И.С. Методика развития общей выносливости у студентов нефизкультурных ВУЗов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008 г. №9. С. 30-34.