

УДК 796

Казакбаев Айдос Малимович

Старший преподаватель

*Кафедра Межфакультетская физическая культура
Каракалпакский государственный университет им. Бердаха*

Аллаяров Исламбек Касымжанович

Стажёр-преподаватель

*Кафедра «Спортивные игры
Нукусский филиал университета физической
культуры и спорта Узбекистана*

Республика Узбекистан

ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО СПОРТСМЕНОВ

Аннотация

В статье рассматривается выносливость как важное физическое качество спортсменов. Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в спортивной деятельности людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека и является многофункциональным свойством человеческого организма.

Ключевые слова: *выносливость, упражнения, качество, уровень, процесс.*

Kazakbaev Aidos Malimovich

Senior Lecturer

***Department of Interfaculty Physical Culture
Karakalpak State University named after Berdakh***

Allayarov Islambek Kasymzhanovich

trainee teacher

***Department of Sports Games
Nukus branch of the University of Physical
culture and sports of Uzbekistan***

ENDURANCE AS A PHYSICAL QUALITY OF ATHLETES

Annotation

The article considers endurance as an important physical quality of athletes. Endurance is the most important physical quality that is manifested in the sports activities of people. It reflects the general level of human performance and is a multifunctional property of the human body.

Key words: *endurance, exercises, quality, level, process.*

При подготовке спортсменов из самых важных качеств спортсмена является выносливость, так как она помогает выполнять какое-либо физическое упражнение течения длительного времени, при этом, не теряя качества выполнения данного упражнения [4].

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в спортивной деятельности людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека и является многофункциональным свойством человеческого организма.

Выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до целостного организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, в преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения - сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе [1].

В подготовке спортсменов выносливость определяют, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах:

- - в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления;

- - в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления [3].

Существуют следующие виды выносливости:

- ✓ динамическая и статическая выносливость - способность длительно выполнять соответствующую динамическую или статическую работу;
- ✓ глобальная и локальная выносливость – способность долго работать с участием небольшого числа мышц или за счет больших мышечных групп;
- ✓ силовая выносливость – способность выполнять многократные повторения движений, которые требуют проявления большой мышечной силы;
- ✓ скоростная выносливость – способность поддерживать высокую скорость движений продолжительное время;
- ✓ аэробная и анаэробная выносливость – способность длительно выполнять физическую работу с соответствующим характером энергообеспечения [6].

Различают специальную и общую выносливость;

- ✓ специальная выносливость — это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности;
- ✓ специальная выносливость - сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов [5].

Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов.

Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу

проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности [2].

Физиологической основой общей выносливости для большинства современных видов профессиональной деятельности являются аэробные способности/ Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности спортсменов. За счёт высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой работы, обеспечивается переносимость высоких объёмов интенсивных силовых, скоростно-силовых физических нагрузок и координационно-сложных двигательных действий, ускоряется течение восстановительных процессов в периоды между тренировками [2].

При развитии выносливости нужно учитывать такой фактор как утомляемость и важно иметь представление об основных причинах утомления при выполнении спортивных упражнений. Так как, выполняя физические упражнения, появляется утомляемость. При развитии выносливости, количество и качество выполняемого физического упражнения увеличивается, а время утомляемости снижается [4].

Таким образом, развитие выносливости необходимо при подготовке спортсменов. При развитии выносливости необходимо учитывать такие факторы как вид развиваемой выносливости, факторы утомляемости, систему организма человека, и упражнения, которые необходимо выполнять для развития выносливости.

Использованные источники:

1. Выносливость как физическое качество человека// <https://studfile.net/preview/7622465/page:3>
2. Выносливость: характеристика и методика её развития, виды спорта// <https://sport.bobrobro.ru/2957>

3. Коломейцева Е. Б. Физическая культура. Бадминтон: особенности общей физической подготовки [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов всех направлений подготовки и специальностей / Е. Б. Коломейцева; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Электрон. текстовые дан. (2,05 Мб).– Пермь, 2019. –102 с.
4. Кутимский А. М., Выносливость как необходимое качество при занятии физической культуры и спортом//E-Scio.- 2019.- <https://cyberleninka.ru/article/n/vynoslivost-kak-neobhodimoe-kachestvo-pri-zanyatii-fizicheskoy-kultury-i-sportom>
5. Специальная выносливость и методика ее развития//<http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/spetsialnaya-vynoslivost-i-metodika-ee-razvitiya>
6. Физическое качество – выносливость. Методика развития// <https://sdalna5.com/work/104762>