

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

С. А. Сорванова, Н. В. Афанасенкова

*Северный Арктический государственный университет
имени М. В. Ломоносова, г. Архангельск, Российская Федерация
sorvanova.sonia@mail.ru*

В статье рассматривается такое качество, как силовая выносливость. Рассматриваются примеры слабой и хорошо развитой силовой выносливости. Обсуждается, для чего же нужна силовая выносливость, и как ее развивать. Рассмотрен основной метод развития силовой выносливости, круговая тренировка и ее преимущества. Аргументировано показано, что развитие силовой выносливости очень важно в деятельности спортсмена, и не только, с помощью силовой выносливости улучшается тренировочный процесс. Также в статье рассказывается, как креатинфосфат и другие компоненты влияют на силовую выносливость.

The article discusses such a quality as strength endurance. Examples of weak and well-developed strength endurance are considered. It is discussed what strength endurance is needed for, and how to develop it. It is argumentatively shown that the development of strength endurance is very important in the activity of an athlete and not only, with the help of strength endurance, the training process improves. The article also describes how creatine phosphate and other components affect strength endurance.

Ключевые слова: силовая выносливость; креатинфосфат; сила; развитие.

Keywords: strength endurance; creatine phosphate; strength; development.

Введение. Развитие силовой выносливости является важной темой в области физической культуры и спорта. Силовая выносливость позволяет спортсменам выполнять физическую работу на протяжении длительного времени без значительного утомления. Это особенно важно для многих видов спорта, таких как бодибилдинг, легкая атлетика и командные виды спорта. Развитие силовой выносливости также играет важную роль в реабилитации после травм. Укрепление мышц и улучшение выносливости помогают быстрее восстановиться после заболеваний и травм.

Актуальность темы также связана с ростом интереса к здоровому образу жизни и фитнесу. Все больше людей стремятся заниматься спортом и поддерживать свою физическую форму, что делает обучение методам развития силовой выносливости востребованным. Тема «Развитие силовой выносливости» остается актуальной как для профессиональных спортсменов, так и для любителей, стремящихся к улучшению своей физической подготовки и здоровья.

Цель статьи – предоставить читателям полезную информацию о силовой выносливости и стремлении к ее развитию для достижения как спортивных, так и оздоровительных результатов. Рассказать, что из себя представляет силовая выносливость и ее значение в физической подготовке. Описать эффективные методы и техники для развития силовой выносливости.

Методы: анализ литературы.

Исследование существующих публикаций, статей и научных трудов о силовой выносливости.

Основанная часть. Начнем с того, что же такое силовая выносливость? Силовая выносливость – это способность мышц противостоять утомлению при выполнении силовой работы [1].

Например, спортсмен за один подход смог подтянуться на перекладине 20 раз, далее он отдохнул 3 минуты и подтянулся уже 17 раз, затем отдохнул 3 мин, в последний подход смог выполнить то же самое упражнение всего лишь 15 раз. Несмотря на то, что спортсмен отдыхал перед каждым подходом, силы его уменьшались, именно это является примером слабой силовой выносливости. Рассмотрим пример развитой силовой выносливости: спортсмен за первый подход выполнил 20 подтягиваний, после отдых 3 минуты, вновь 20 подтягиваний, далее отдых 3 минуты, в последний подход смог выполнить 18 подтягиваний. Силовая выносливость позволяет выполнять физические упражнения многократно или в течение длительного времени.

Для чего нужна силовая выносливость? В первую очередь, чем выше силовая выносливость, тем выше коэффициент полезного действия ваших тренировок. Хорошая силовая выносливость напрямую увеличивает эффективность ваших тренировок. Силовая выносливость нужна не только для поддержки физической активности и спортивных достижений, но и для улучшения здоровья. Она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, повышая эффективность работы сердца и легких [2]. Увеличивает метаболизм и способствует контролю веса.

Даже у опытных спортсменах силовая выносливость оставляет желать лучшего. От чего же тогда зависит силовая выносливость? Самый важный фактор – силовая выносливость зависит от количества креатинфосфата в мышцах и от того, как он быстро восстанавливается [2]. Чем больше количества креатинфосфата, тем мышца больше сможет сокращаться. У разных групп мышц может быть разная силовая выносливость, так как каждая мышца по отдельности накапливает креатинфосфат.

Также силовая выносливость зависит от техники выполнения упражнений, чем она более рациональна, менее энергозатратна, тем выносливость выше. Физические характеристики (чем больше мышечной массы, тем выше потенциальная силовая выносливость), тренировочные программы, питание (употребление достаточных количеств белков, жиров и углеводов), генетические факторы (наследственность, пол и возраст) и многое другое влияет на уровень развития силовой выносливости [2].

Важно развивать силовую выносливость, но как же это сделать? Для увеличения креатинфосфата в мышцах, надо выполнять многоповторные подходы на максимум (10–20 повторений). Делать повторений больше, чем делаете обычно, тем самым, давая стресс для мышц и заставляя организм, запасать больше креатинфосфата. Второй метод развития силовой выносливости – делать большое количество повторений за минимальное время. Например, вам необходимо отжаться 50 раз за минимальный промежуток времени и повторить

данное упражнение несколько раз. Третий метод – делать суперсеты на одинаковую группу мышц, то есть друг за другом делать несколько различных упражнений на одну и ту же мышцу.

Основной метод развития силовой выносливости – метод повторных усилий и метод «до отказа». Метод повторных усилий – это многократное выполнение одного и того же упражнения с одинаковым уровнем нагрузки с небольшим интервалом отдыха между подходами (от 30 секунд до 3 минут). Тренировки должны проходить на уровне 70–85 % от вашего максимума. Это позволяет развить силу и выносливость одновременно. Примеры упражнений: приседания со штангой, жим штанги лежа или комплексные упражнения, такие как бёрпи, выпады и другое. Рекомендуется начинать с более тяжелых упражнений, затем переходить к менее интенсивным. Если вы почувствовали, что не можете завершить подход, лучше сделать перерыв или уменьшить нагрузку.

Более подробно рассмотрим такой метод развития силовой выносливости, как круговая тренировка. Этот метод включает выполнение нескольких упражнений подряд (от 5 до 10 упражнений) с минимальным отдыхом между ними (обычно 15–30 с). После завершения одного круга можно сделать более продолжительный отдых (1–2 мин). Это позволяет держать пульс на высоком уровне, и тренирует как силу, так и выносливость. Круговые тренировки могут включать в себя комбинации силовых и кардионагрузок. Например, это могут быть приседания, отжимания, жимы, планки и многое другое. Количество кругов зависит от уровня физической подготовки. Для начинающих в полнее достаточно 2–3 кругов, в то время как более опытные спортсмены могут выполнить 4–5 и более кругов. Круговая тренировка может быть адаптирована под разные уровни интенсивности. Например, для увеличения силы рекомендуется использовать более тяжелые веса с меньшим количеством повторений, но для развития силовой выносливости следует использовать легкие веса с большим количеством повторений [4].

Мы считаем, метод круговой тренировки одним из наиболее эффективных методов развития силовой выносливости, так как круговая тренировка позволяет эффективно проработать все группы мышц за короткий период. Включение различных упражнений делает тренировочный процесс более интересным. Минимальный отдых между упражнениями повышает частоту сердечных сокращений, что способствует улучшению кардиореспираторной выносливости. Круговая тренировка может помочь в жигани калорий и улучшению обмена веществ.

Также для развития силовой выносливости необходимо принимать креатин. Креатин – это карбоновая кислота, содержащая азот, которая встречается в мышечных и нервных клетках [2]. Креатин помогает увеличить запасы фосфокреатина в мышцах, из-за чего происходит улучшение производства аденозинтрифосфата (АТФ) – источника энергии для мышечных сокращений. Это особенно полезно во время коротких, интенсивных упражнений. Креатин способствует более быстрому восстановлению мышц между подходами, что позволяет выполнять больше повторений и подходов за тренировку. Он может помочь сохранить уровень силы даже в условиях усталости, что важно для тренировок на развитие выносливости. Креатин чаще всего используется для повы-

шения эффективности физических нагрузок и увеличения мышечной массы у спортсменов и пожилых людей. Креатин может быть полезным дополнением для спортсменов и для других людей, стремящихся улучшить свою силовую выносливость, однако его следует использовать в сочетании с тренировочным процессом и сбалансированным питанием.

Питание и восстановление немало важно для развития выносливости. Обеспечьте себя достаточным количеством белка для восстановления мышц и углеводов для поддержания энергии во время тренировок. Правильное питание одно из основных компонентов для развития силовой выносливости и поддержания физической формы в целом, так как она напрямую влияет на уровень энергии и восстановления после тренировки. Перед тренировкой (за 1–2 час) рекомендуется употреблять быстрые углеводы для увеличения энергии. Например, банан или порция овсянки. Важно принять пищу в течении 30–60 мин после тренировки. Сочетайте белки и углеводы для ускорения восстановления. Например, протеиновый шейк или куриная грудка с картофелем. Также не забывайте про воду. Обеспечьте достаточное потребление воды. Обезвоживание может значительно снизить работоспособность. Давайте своему организму время на восстановление между тренировками. Не пренебрегайте сном и днями отдыха.

В заключении можно сказать следующее, что развитие силовой выносливости является важной частью физической подготовки. Она улучшит эффективность тренировочного процесса. Развитие силовой выносливости непростое занятие, трудоемкое и занимает много времени, но регулярные тренировки способствуют укреплению мышечной системы и увеличению выносливости. Сбалансированное и разнообразное питание поможет поддерживать высокую производительность и способствовать развитию силовой выносливости. Таким образом, систематические тренировки, направленные на развитие силовой выносливости, обеспечивают не только улучшение физических показателей, но и способствуют формированию стойкости, что необходимо для достижения высоких результатов в спорте и в активной жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андрианов, В. В. Развитие выносливости в системе физической подготовки / В. В. Андрианов // Физкультура и спорт. – 2012. – 50 с.
2. Биологические и педагогические аспекты выносливости // Теория и практика физической культуры : матер, всесоюзн. симп. – 1972. – № 8. – С. 29–33.
3. Заботин, В. Г. Особенности методики подготовки и развития силовых способностей студентов : учеб. пособие / В. Г. Заботин, С. В. Иванов, А. Б. Лаврентьев. – Владим. гос. ун-т. – 2007. – 72 с.
4. Курамшин, Ю. Ф. Методика развития выносливости / Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт. – 2003. – С. 135–150.
5. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсмена / А. А. Николаев, В. Г. Семенов // Спорт. - 2017. – 144 с.