

ЖЕНСКИЙ СПОРТ, ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН В ВИДАХ СПОРТА С ПРИЕМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Шерматов Гулом Каххорович

старший преподаватель, Ташкентский финансовый институт, кафедра физической культуры и спорта

Аннотация: В статье рассмотрен подход к формированию особенностей тренировочного процесса для женского пола на развитие выносливости. Результаты представленной работы свидетельствуют о повышенной выносливости слабого пола, в отличии от сильного, а также перечислены методы ее развития и совершенствования.

Ключевые слова: женщина, спор, тренировки, развитие, выносливость.

WOMEN'S SPORT, FEATURES OF WOMEN'S TRAINING IN SPORTS WITH PRIMARY FOCUS ON ENDURANCE DEVELOPMENT

Shermatov Gulom Kakhkhorovich

Senior Lecturer, Tashkent Financial Institute, Department of Physical Culture and Sports

Abstract: The article considers an approach to the formation of the features of the training process for the female for the development of endurance. The results of the presented work testify to the increased endurance of the weaker sex, in contrast to the strong one, and the methods of its development and improvement are also listed.

Key words: woman, dispute, training, development, endurance.

Объект исследования: женский спорт, особенности тренировки женщин в видах спорта с преимущественной направленностью на развитие выносливости.

Предмет исследования: особенность тренировочного процесса на развитие выносливости у женского пола.

Цель: обоснование и применение тренировочных процессов женского пола с преимущественной направленностью на развитие выносливости.

Задачи:

- 1) Определить пользу женского спорта;
- 2) Рассмотреть понятие выносливости и ее развитие;

3) Определить методы по улучшению выносливости у женского пола;

4) Анализ исследовательской работы по повышению выносливости.

Введение

В последние годы спорт набирает значительную популярность как в России, так и в зарубежных странах. Тема женского спорта с каждым годом приобретает все большую актуальность. Почему именно женский спорт? Почему же огромное влияние отдают именно развитию выносливости для женщин в видах спорта?

Теоретически принято считать, что женский пол слабее и менее физически развит, чем мужчины. Каждая девушка и женщина мечтает о стройном и красивом теле, но не все девушки понимают, какой же это кропотливый труд к совершенству своего тела. Более профессиональный подход для достижения высших достижений требует не только внешних усилий человека, но и внутренних. Выносливость принадлежит внутреннему развитию организма, которая характерна к правильной и более детальной работе любого человека, особенно для девушки.

Спорт — это соревновательный вид физической культуры, который направлен на высокий результат, включающий в себя огромный спектр физических упражнений. Спорт принято считать более целеустремленным видом физической культуры с развитием выносливости и силы духа [3].

Выносливость — это способность человеческого организма бороться с переутомлением, а также возможность преодолевать монотонную физическую нагрузку в течение долгого времени без потери работоспособности организма. Данным качеством обладает каждый человек, но уровень развития у всех разный.

Польза спорта для женщин является очень важным критерием в любом возрасте. Спорт не только помогает улучшить фигуру женщине, но и вырабатывает огромное число ферментов, помогает увеличить обмен веществ, улучшает кровообращение и т.д. Данный вид физической деятельности важен на всех стадиях жизни: в юношестве, перед родами и после, с сидячим образом жизни и, конечно же, в зрелом и пожилом возрасте.

Регулярное занятие спортом является крайне полезным для женщины. Благодаря данной активности, женщина может дольше сохранять свою красоту, поддерживать тонус, иммунитет и оставаться здоровой на любом этапе жизни.

Выносливость и ее развитие

Существует большое многообразие форм проявления выносливости, которое следует объединить в две основные группы:

1) Общая выносливость, которая направлена на работоспособность организма в связи с неспецифическим характером;

2) Специальная выносливость - предполагает конкретные виды деятельности, связанные с физическим переутомлением. Специальную выносливость делят на следующие два вида:

- Скоростная выносливость, которая направлена на поддержание постоянной скорости в течение длительного промежутка времени;
- Силовая выносливость – это интенсивные усилия с большим промежутком времени без снижения силы сокращения мышечных волокон.

Тренировочный процесс, направленный на выносливость, благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему, поддерживает легочную вентиляцию, помогает предотвратить проблемы с артериальным давлением, замедляет процессы старения организма человека [4].

Посещение фитнес-клубов расширяет возможности по развитию силовой и скоростной выносливости. Основными методами развития общей выносливости являются:

- 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- 2) метод повторного интервального упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) методы развития специфической выносливости.

Рассмотрим следующие методы:

Метод Джо Вейдера.

Джо Вейдер разработал скоростной принцип тренировок для спортсменов, который подходит для любого пола. Его методика базируется на нескольких принципах, в которую входит принцип скорости. Он включает в свой тренировочный процесс скоростные тренировки, для развития быстрых мышечных волокон, которые имеют большую силу, но быструю утомляемость. Скоростной принцип направлен на работу с большими отягощениями, количество повторений при этом снижается, а скорость выполнения упражнений увеличивается. Методика Джо Вейдера сосредоточена и направлена на скорость выполнения, а не на ее технику. Такой метод рекомендуется использовать в тренировках, после 1 года высокой физической активности, для того, чтобы техника упражнений была на автоматическом уровне [2].

Метод тренировки по В.Н.Селуянову.

Виктор Селуянов на протяжении 20 лет изучал процессы, которые происходя в организме при тренировочном режиме. При своих исследованиях он определил для себя несколько принципов, которые позволяют улучшить физические качества женского пола, в том числе и выносливости. Его тренировки позволили российским девушкам завоевать высшие достижения в избранных видах спорта.

В.Н.Селуянов говорил о том, что результат повышения выносливости возрастает при систематическом возрастании показателей. Увеличение нагрузок делится на три этапа:

- 1) развитие общей выносливости при помощи аэробных нагрузок, дыхательной гимнастики, кардиотренировок, а также упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата;
- 2) при увеличении объема нагрузки с использованием упражнений высокой и низкой интенсивности;
- 3) тренировка специальной выносливости при использовании циклических и интервальных тренировок в анаэробном и аэробном режимах [4].

Методы развития выносливости в «Кроссфите».

Кроссфит является одной из эффективных систем тренировок на сегодняшний день. Данное направление развивает огромный спектр физических качеств у человека. Комплексы таких тренировок представлены в виде чередования нагрузок на различные группы и системы мышц. Кроссфит включает в себя как силовые нагрузки,

так и развитие выносливости сердечно-сосудистой системы, включая в себя аэробный процесс тренировок. Такой вид подхода позволяет адаптировать человеческий организм ко всем нагрузкам, повышает эластичность мышц и тонус, а также улучшает общее физическое состояние человека [2].

Список используемой литературы

1. Исследование американских ученых [Электронный ресурс]: <https://doc.guru/article/dokazano-chto-zhenschiny-vynoslivee-muzhchin> (Дата обращения: 29.10.2020).
2. Система подготовки женщин, требующих преимущественного проявления выносливости [Электронный ресурс]: <http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/sistema-podgotovki-zhenwin-v-vidah-legkoj-atletiki-trebujuwih-preimuwestvennogo.html> (Дата обращения: 29.10.2020).
3. Спорт [Электронный ресурс]: <http://sposobnosti.info/sport/> (Дата обращения: 29.10.2020).
4. Тренировки на выносливость для девушек [Электронный ресурс]: <https://ladysdream.ru/trenirovki-na-vynoslivost.html> (Дата обращения: 29.10.2020).
5. Karimov, F. X. (2021). Methodology of Organization of Middle Running Training in Athletics. International Journal of Development and Public Policy, 1(5),81–83. Retrieved from <http://openaccessjournals.eu/index.php/ijdpp/article/view/320>
6. Tashpulatov Farhad Alisherovich (2021) Innovative Pedagogical Activity: Content and Structure, european journal of life safety and stability <http://www.ejlss.indexedresearch.org/>
7. Tashpulatov Farhad Alisherovich (2021) dynamics of physical development of students with one and two time compulsory lessons, World Economics & Finance Bulletin (WEFB) <https://www.scholarexpress.net/>
8. Мухаметов А.М. (2021) Methodology for Normalizing Workload in Health Classes, european journal of life safety and stability,<http://www.ejlss.indexedresearch.org/>
9. Мухаметов А.М. (2021) Stages and Methods of Teaching Children to Play in Badminton International Journal of Development and Public Policy <http://www.openaccessjournals.eu/>