

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ Determination of muscle endurance

В. А. Обносов, старший преподаватель

А. С. Мишин, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В данной статье дано определение мышечной выносливости, способы развития выносливости различных мышц, рассмотрены последствия неправильных попыток улучшения мышечной выносливости.

Ключевые слова: определение мышечной выносливости, сила мышц, максимальное количество повторений.

Summary

This article defines muscle endurance, ways to develop endurance of various muscles, and considers the consequences of incorrect attempts to improve muscle endurance.

Keywords: determination of muscle endurance, muscle strength, maximum number of repetitions.

Мышечной выносливостью называют способность мышц многократно выполнять высокие нагрузки при их одинаковой интенсивности. То есть, она характеризует возможность человека поддерживать такое мышечное сокращение или повторное сокращение какой-либо группы мышц при котором мышцы способны переносить физическую нагрузку в рамках определённого промежутка времени.

Хорошая мышечная выносливость благотворно влияет на аэробные возможности мышц а так же упрощает ежедневные действия человека, связанные с определёнными физическими нагрузками. По отношению к спортивной деятельности, именно мышечная выносливость способствует более высокому результату в тех видах спорта, где ключевую роль играют упражнения на время, основанные на выносливости.

Главным количественным признаком, отражающим мышечную выносливость человека, является то количество повторений движения которое спортсмен или просто любитель способен выполнить за определённый промежуток времени прежде, чем его мышцы достигнут усталости. В зависимости от вида физической нагрузки, можно разделить измерение выносливости мышц человека на выносливость отдельно верхней и нижней части тела. То есть измерить, сколько раз человек сможет выполнить упражнения, при которых нагрузка идёт в основном на мышцы либо верхних конечностей, либо нижних. Примером таких упражнений могут быть приседания или отжимания. Так же не стоит забывать про те упражнения, при которых нагрузка не сконцентрирована на руках или ногах, например, планке.

При тренировке и нарабатывании мышечной выносливости особое внимание необходимо уделить не типу упражнений, а количеству подходов и силовой нагрузке во время них. Таким образом при тренировке мышечной выносливости учитывается количество подходов в сутки,

количество однообразных повторений физических упражнений во время подходов и возлагаемый вес на мышцы, то есть, сила сопротивления мышц.

При тренировке нацеленной на развитие мышечной выносливости необходимо делать не менее 3 подходов из 15 или более упражнений. Выполнять их необходимо с такой нагрузкой, которая будет составлять не менее 50% от максимального от максимально возможного количества повторений.

Максимальное количество повторений – это цифра, характеризующая то число однообразных повторений одного движения, при котором человек может выполнять их с учётом максимальной нагрузки. То есть, при развитии мышечной выносливости можно не увеличивать вес и силу сопротивления воздействуемого на мышцы, а сократить перерывы между подходами к данному упражнению. Таким образом человек будет улучшать свою мышечную выносливость за счёт умеренных нагрузок на мышцы, но уменьшенным периодом отдыха между упражнениями.

При развитии мышечной выносливости необходимо обязательно учитывать силу мышц на данный момент. Сила мышц характеризуется максимально возможным усилием, развиваемым мышцей. Сила и выносливость очень взаимосвязаны и развитие одного фактора благотворно влияет на развитие другого. Таким образом можно сделать вывод, что при регулярных тренировках, направленных на развитие мышечной выносливости, оздоравливается весь организм в целом. Улучшается осанка, тонус мышц, их гибкость. Спустя несколько месяцев регулярных занятий человек намного проще будет справляться не только со специальными физическими нагрузками но станет более физически ловким и выносливым в обычной жизни.

Однако при развитии мышечной выносливости необходимо обязательно учитывать изначальную физическую подготовку. Перед тренировкой и после неё уделять время растяжке мышц во избежание дальнейших травм. Так же необходимо уделять время дыханию при физической нагрузке и грамотно подходить к правильности выполнения упражнений. Не нарушать правил стойки, положения конечностей и давать отдых тем группам мышц, которым это необходимо.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что развитию мышечной выносливости стоит уделять время не только спортсменам но и обычным людям. Однако, делать это надо рационально и грамотно. В идеальном случае - под контролем тренера, который не только сделает индивидуальную программу тренировок под конкретную цель, но и в случае чего сумеет вовремя заметить определённые ошибки и предотвратить травмы.

Библиографический список

1. *Германов Г. Н.* Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости / Г. Н. Германов, И. А. Сабирова, Е. Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2014. № 1. С. 49-56.
2. *Говрилов В. В.* Энциклопедия физической подготовки / под общей ред. А. В. Карасева, А. А. Сафонов. М.: Лептос, 1994. 368 с.
3. *Круцевич Т. Ю.* Выносливость у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2013. 246 с.
4. *Лях В. И.* Двигательные способности. Физическая культура в школе: учебное пособие. М.: Просвещение, 2007. 300 с.
5. *Надкерничный Т. М.* Состояние проблемы реализации принципа сознательности и активности на занятиях по физическому воспитанию // Слобожанський науково-спортивний вестник. 2014. № 1. С. 80-85.