

Рецензия на статью « Развитие общей выносливости у студентов МАДИ в условиях учебных занятий » Морозов М. Н, Морозов Ю. Н, Шишкин Ю.А., Гусева Л.Я

Выносливость является определяющим фактором среди множества параметров, определяющих биологическое здоровье человека. В настоящее время разнообразные программы фитнеса, популярные за рубежом и в России, также рассчитаны в большей мере для развития выносливости.

Термин «общая выносливость» означает совокупность функциональных свойств организма, которые составляют неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах деятельности. Авторы представили научно-обоснованные рекомендации по развитию общей выносливости у студентов, исходя из физиологических механизмов формирования этого качества. Деятельность мышц, как любой процесс, происходящий в организме, требует энергии. Энергия, необходимая для мышечного сокращения, освобождается в результате распада химических веществ. Мышечная клетка может использовать для сокращения энергию химического вещества – кислоты АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты). При развитии общей выносливости происходит аэробный процесс распада веществ с участием кислорода.

Авторы предложили метод развития выносливости при работе в спортивном зале и на стадионе: Метод, в основе которого непрерывный продолжительный режим работы с равномерной скоростью. Продолжительность работы зависит от уровня подготовленности занимающихся и составляет от 10-15 до 60-90 минут. По мере увеличения функциональных возможностей организма занимающихся продолжительность непрерывной работы и её интенсивность постоянно возрастают; Метод переменной интенсивности, когда на общем фоне медленного бега применяются длинные ускорения за определенное время; Метод повторной интенсивности, когда студент бежит в медленном темпе 20 мин. Для развития выносливости применяют круговую тренировку – это попеременное выполнение различных физических упражнений на отдельных «станциях» за строго определенное время.

Статья актуальна, имеет практическое значение и может быть опубликована.

Доктор педагогических наук, профессор Ременцов А.Н.

