

ВЫНОСЛИВОСТЬ



Выносливость -

Выносливость — это способность выполнять двигательное действие длительное время с заданной интенсивностью.

Выносливость-



Общая

- способность организма к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности.



Специальная

- это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности.



Равномерный непрерывный метод:

- заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности продолжительностью от 15 - 30 мин. и до 1- 3 часов. Этим методом развивают аэробные способности.

Переменный непрерывный метод

- предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости. Он позволяет развивать аэробные возможности, способности организма переносить гипоксические состояния, периодически возникающие в ходе выполнения ускорений и устраняемые при последующем снижении интенсивности упражнения, приучает занимающихся "терпеть", воспитывая волевые качества

Интервальный метод

- заключается в дозированном повторном выполнении упражнений относительно небольшой продолжительности (до 2 мин.) через строго определенные интервалы отдыха. Этот метод обычно используют для развития специфической выносливости к какой-либо определенной работе. Этим методом можно развивать как анаэробные, так и аэробные компоненты выносливости.

Для развития общей выносливости наиболее простым и доступным является бег трусцой. Основные правила:

бегать следует
не реже 3-х раз в
неделю и не
меньше 20 мин

нагрузка должна
нарастать
постепенно

перед
тренировкой
тщательно
разомнитесь;

Для развития специальной выносливости

- чаще всего используется "бой с тенью" и упражнения на снарядах: выполнение 5 - 6 серий по 20 - 30 сек. интенсивной работы в чередовании с работой малой интенсивности в течение 1 - 3 мин. С ростом тренированности продолжительность восстановительной работы можно сокращать к концу серии. После такой серии требуется отдых до 10 мин., во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление и гибкость.
- Можно использовать прыжковые упражнения (например, прыжки через скакалку): 10 - 15 сек. интенсивной работы повторить 5 - 6 раз через 1,5 - 2 мин. работы малой интенсивности.