

**ВЫНОСЛИВОСТЬ**

- ◎ **Выносливость** - это свойства человека, обеспечивающие ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения её мощности

# КАКОЙ ОРГАНИЗМ ВЫНОСЛИВ?

- Организм должен располагать богатым запасом энергии;
- Организм должен уметь в нужный момент расходовать её до конца;
- Организм должен уметь тратить энергетические ресурсы с разумной расчетливостью, чтобы их хватило на выполнение как можно большего количества работы.

# ВИДЫ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- общая выносливость;
- силовая выносливость;
- скоростная выносливость;
- специальная выносливость.

# ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

ВЫНОСЛИВОСТЬ К ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ, ОСУЩЕСТВЛЯЕМОЙ ПРИ УЧАСТИИ БОЛЬШЕЙ ЧАСТИ МЫШЕЧНОГО АППАРАТА

- **Общая выносливость** – это способность спортсмена длительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающие в действие многие мышечные группы.
- Для развития выносливости можно использовать различные физические упражнения, и главным критерием при их подборе является ***не величина*** нагрузки, а ***время её выполнения***.
- Нужно, однако, помнить, что это сделать ***невозможно*** без объемной, однообразной и тяжелой ***работы***. Выносливость развивается лишь тогда, когда занимающиеся в процессе тренировки ***доходят до необходимой***, достаточно глубокой ***степени утомления***.

# СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- ▶ **Силовая выносливость** - это способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определенного времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определенной рабочей позы (например, в беге на коньках - посадка конькобежца, в лыжных гонках - стойка лыжника - стойка лыжника и т.д.). Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений каких-либо упражнений (предельным количеством подтягиваний, приседаний на одной ноге) или наименьшим числом движений в фиксированное время (скажем, в задании присесть как можно большее число раз за 10, 20, 30 с.).

# СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- **Скоростная выносливость** - способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течение заданного времени. Скоростная выносливость наиболее типична для видов спорта, относящихся по характеру работы к зоне максимальной и субмаксимальной мощности (спринтерский бег, спринтерская велосипедная гонка, плавание на дистанции от 100 до 400м, бег на коньках на дистанции от 500 до 3000 м и др.).

# СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

➤ **Специальная выносливость** – это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку на время, обусловленное требованиями его специализации. Иными словами, это выносливость к определенному виду спортивной деятельности. В различных видах спорта это понятие имеет свое «содержание». Например, в гимнастике специальная выносливость выражается в умении гимнастов многократно выполнять определенные соревновательные комбинации, не допуская технических ошибок. В борьбе специальная выносливость характеризуется способностью эффективно проводить технические приемы в течение 11-минутной схватки. В беге, плавании и других циклических видах спорта специальная выносливость проявляется в поддержании на дистанции скорости, обуславливающей высокий спортивный результат.

Специальную выносливость можно разделить на три группы по характеру утомления и количественному составу участвующих в работе групп мышц:

- **местное (локальное) утомление** - в работе принимают участие *менее 1/3* части мышц;
- **региональное утомление** - в работе участвуют *до 2/3* мышечной массы;
- **глобальное утомление** - в работе принимают участие *свыше 2/3* мышечной массы тела.

# УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

## 1. Бег

- Одна из самых эффективных тренировок - бег, который доступен практически любому человеку.
- Лучше заниматься им через день, чтобы организм восстанавливался. Максимальный промежуток между тренировками - два дня.
- Сначала надо бежать медленно, потихоньку увеличивая темп, затем снова замедляться. Постепенно время тренировки увеличивается, скорость тоже может возрасть.
- Дома можно бегать на месте, периодически подскакивая на носках.
- Если сразу начать бегать сложно, то можно просто ходить: ходьба - хорошее упражнение на выносливость, особенно в быстром темпе. Потом можно бегать по пять минут два-три раза еженедельно, а затем уже увеличивать время пробежки.
- При этом нужно следить за дыханием - его нехватки быть не должно.

## 2. Скакалка

- Отличный помощник в деле повышения выносливости - обычная скакалка. Прыгать с ней полезно для снятия мышечного напряжения.
- Важно, чтобы стопа полностью отталкивалась от поверхности пола.
- Прыгать стоит пятнадцать минут как минимум.
- Можно периодически поднимать одну ногу, потом вторую.

## 3. Турник

- Подтягивание на турнике нужно выполнять столько раз, сколько получится за подход. Затем сделать перерыв и снова подтягиваться.
- Таких подходов требуется четыре-пять.
- При этом тело должно быть прямым, ноги вытянуты.
- Когда выполняется опускание, нужно выдохнуть, когда подъем - вдохнуть.
- Если вы никогда этого не делали, то сначала можно просто висеть на турнике несколько минут.

# ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ:

- систематичность (занятия должны проходить постоянно, без длительных перерывов);
- постепенное повышение нагрузки;
- доступность (упражнения не должны соответствовать уровню развития занимающегося, должен осуществляться самоконтроль за реакцией организма на нагрузку);
- специальную выносливость необходимо развивать на фоне общей выносливости