

ВЫНОСЛИВОСТЬ

и методика ее развития



Выполнили
студенты 3 курса:
Аристов Д.С.
Елькин И.Ф.
Крылова А.П.

ВЫНОСЛИВОСТЬ – способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Различают общую и специальную выносливость

- **Общая выносливость** – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности. При функционировании мышечной системы основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость служит предпосылкой развития специальной выносливости.
- **Специальная выносливость** – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Она зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутри мышечных источников энергии, от техники владения двигательными действиями и уровня развития других двигательных способностей.

Задачи по развитию выносливости.

Главная задача состоит в том, чтобы обеспечить развитие общей аэробной выносливости, т.к. она является основной для повышения общего уровня работоспособности и воспитания специфической выносливости. Воспитание общей выносливости предусматривается в обязательных программах по ФВ. Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их – значит добиться разностороннего и различного развития двигательных способностей. В случае спортивной специализации, дальнейшее развитие общей выносливости обеспечивается в той мере, в которой это диктуется закономерностями совершенствования в данном виде спорта.

Специальная выносливость классифицируется:

- По признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (прыжковая выносливость)
- По признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (игровая выносливость)
- По признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для решения двигательной задачи (силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательными действиями и от уровня развития других двигательных способностей.

В зависимости от преимущественного проявления других способностей выделяют:

- скоростную выносливость;
- силовую выносливость;
- координационную выносливость.

В практике физической культуры существуют и другие проявления выносливости, которые группируются по тем или иным признакам, например:

- выносливость к работе циклического, ациклического и смешанного характера;
- выносливость статическая и динамическая
- выносливость аэробная и анаэробная;
- выносливость дистанционная, игровая или многоборная;
- выносливость локальная, региональная или глобальная.

Различные виды выносливости независимы или мало зависимы друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточно скоростной.

В зависимости от мощности (интенсивности) работы

выделяют:

- выносливость к работе умеренной мощности;
- выносливость к работе большой мощности;
- выносливость к работе субмаксимальной;
- выносливость к работе максимальной мощности.



На тренировку



С тренировки

Средства развития выносливости

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В практике физической культуры применяют самые разнообразные физические упражнения циклического и ациклического характера (например, бег, плавание, езда на велосипеде и др.). Основные требования, предъявляемые к ним следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60-90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей, для чего используют упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и около предельной интенсивностью.



Основными методами развития общей выносливости являются:

1. Метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
2. Метод повторного интервального упражнения;
3. Метод круговой тренировки;
4. Игровой метод;
5. Соревновательный метод.



Для развития специальной выносливости применяются:

1. Методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
2. Метод интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
3. Соревновательный и игровой.

Методика развития общей выносливости

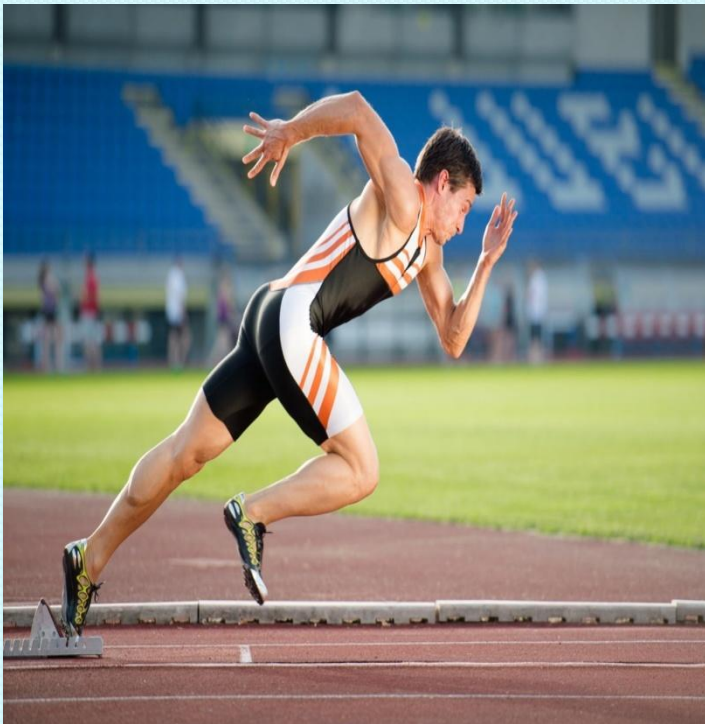


Методика развития общей выносливости ориентирована на достижение максимального уровня функционирования сердечно-сосудистой и дыхательных систем, а также на повышение максимального уровня потребления кислорода и продолжительности его сохранения.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются как циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме (бег, плавание, гребля и др.), так и ациклические, характерные для гимнастики и тяжелой атлетики. Необходимым условием является то, чтобы в их выполнении активно участвовало большое количество мышечных групп. упражнения должны выполняться в режиме стандартной или переменной непрерывной и интервальной нагрузки с учетом принципа доступности, систематичности и постепенности.



Методика развития специальной выносливости



Выносливость к максимальной зоне нагрузок обусловлена возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15-20 с. К основным средствам повышения уровня выносливости в максимальной зоне относятся физические упражнения, продолжительность которых 5-10 с, что соответствует пробеганию отрезков 20-50 м с максимальной скоростью. Используется повторный метод. Отдых между пробежками 2-3 мин, причем активный. Повторное выполнение упражнений можно начинать у школьников при ЧСС 115-120 уд/мин. Наиболее интенсивно эта выносливость развивается в среднем школьном возрасте (14-16 лет у мальчиков и 13-14 лет у девочек).



Выносливость в субмаксимальной зоне нагрузок характеризуется возможностями анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения. Продолжительность работы до 2,5-3 мин. Основными средствами развития выносливости в субмаксимальной зоне являются упражнения циклического и ациклического характера. Продолжительность их выполнения от 40 с до 2 мин. ЧСС может возрастать до 160-190 и более уд/мин. Последующее упражнение рекомендуется начинать при ЧСС 110-120 уд/мин. Методы – повторный и непрерывный, отдых активный – 3-6 минуты. Сенситивными периодами развития данного вида выносливости являются: 10-11 и 15-17 лет у мальчиков и 9-10 13-14 лет у девочек.



Выносливость в зоне больших нагрузок характеризуется максимальными возможностями механизмов аэробного энергообеспечения. Основными средствами являются циклические упражнения, при выполнении которых восстановление происходит в основном во время работы. Продолжительность работы 3-10 мин. Мощность нагрузки 60-75% максимальной. Сенситивные периоды: 8-11 лет и 15-17 у мальчиков и 9-12, 13-14 у д



Выносливость в умеренной зоне нагрузок. Продолжительность работы обеспечивается аэробными процессами и частично анаэробной. Средствами развития данной способности являются циклические упражнения, выполняемые при ЧСС 130-140 уд/мин. Нагрузка не превышает 60-65% максимальной мощности и продолжается от 10 минут до 1,5 часов. Наиболее интенсивно этот вид выносливости развивается у мальчиков в 8-11 и 14-16 лет, у девочек в 8-9, 11-12, 14-15 лет.

Спасибо за внимание!

