

Выносливость и виды её показателей

- Выносливость, в спорте - это способность организма сопротивляться утомлению во время длительного выполнения спортивных упражнений.
- Выносливость - это способность совершать работу заданного характера в течение возможно более длительного времени

Одним из основных критериев выносливости является время в течение, которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют *прямым и косвенным* способами

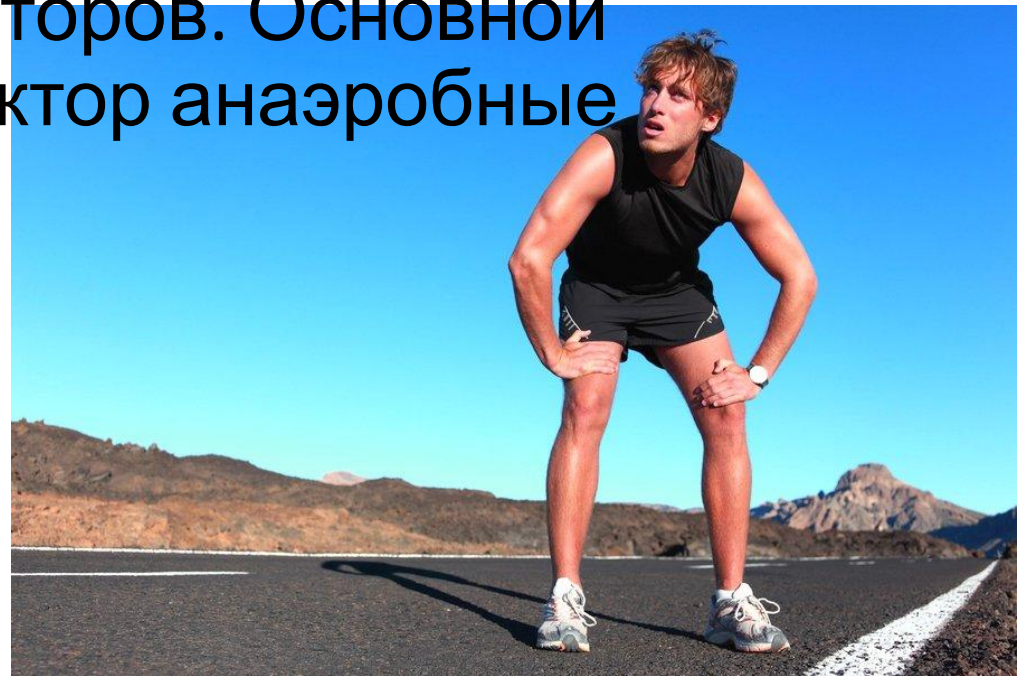
Прямой способ

- это когда испытуемому предлагают выполнять задание и определяют предельное время работы с данной интенсивностью (до начала снижения скорости). Но он почти невозможен. Чаще всего используют косвенный метод.

Косвенный метод

- это когда выносливость определяется по времени преодоления какой-нибудь достаточно длинной дистанции (например 10000м).

- Специальная выносливость - это способность проявлять мышечные усилия в соответствии со спецификой (продолжительностью и характером) специализированного упражнения.
- Проявление специальной выносливости зависит от некоторых физиологических и психологических факторов. Основной физиологический фактор анаэробные возможности.



Методика развития специальной выносливости.

- При воспитании выносливости с помощью циклических и ряда других упражнений нагрузка относительно полно определяется следующими пятью факторами:

абсолютная
интенсивность
упражнения

продолжительность
упражнений

продолжительность
интервалов
отдыха


характер отдыха

число повторений
упражнения

- Абсолютная интенсивность упражнений непосредственно связана с особенностями энергетического обеспечения деятельности. При низкой скорости передвижения, когда расход энергии невелик и величина кислородного запроса меньше аэробных возможностей спортсмена, текущее потребление кислорода полностью покрывает потребности - работа проходит в условиях истинного устойчивого состояния.



- Продолжительность упражнения взаимосвязана со скоростью передвижения. Изменение продолжительности имеет двойное значение.
 - 1) *Во-первых, от длительности работы зависит, за счёт каких поставщиков энергии будет осуществляться деятельность.*
 - 2) *Во-вторых, длительность работы обуславливает при надкритических скоростях величину кислородного долга, а при субкритических - продолжительность напряженной деятельности систем, обеспечивающих доставку и утилизацию кислорода.*



Характер отдыха, в частности заполнение пауз дополнительными видами деятельности, оказывает разное влияние на организм в зависимости от вида основной работы и интенсивности дополнительной.



Особенности воспитания специальных типов выносливости.

Для воспитания выносливости в игровых видах и единоборствах с учетом присущих этим видам характеристик двигательной деятельности увеличивают продолжительность основных упражнений (периодов, раундов, схваток), повышают интенсивность, уменьшают интервалы отдыха.

Например, чтобы добиться высокого уровня выносливости в баскетболе, можно поступить следующим образом. Время игры в баскетболе (2 x 20 мин) делят на 8 периодов по 5 мин. Игроки получают задание играть с высокой интенсивностью. Постепенно с ростом тренированности игроков время отдыха периодами сокращается и уменьшается число с периодов.



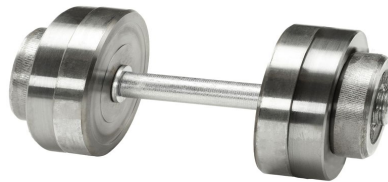
При воспитании выносливости в работе максимальной интенсивности стоят прежде всего задачи:

повысить анаэробные
возможности

увеличить дееспособность регулярных механизмов в специфических условиях работы максимальной интенсивности

Сохранение приблизительно постоянной интенсивности работы облегчает достижение лучшего результата.

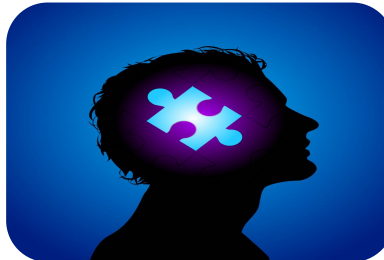
К числу основных факторов, определяющих проявление скоростной выносливости, относят:



Уровень развития анаэробных механизмов энергообеспечения работы максимальной мощности



Скоростно-силовую подготовку



Психическую подготовку к работе максимальной мощности



Техническую подготовку

Средства и методы развития выносливости в циклических видах спорта.

Средства спортивной тренировки

- Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.
- Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:



общепедагогические,
включающие словесные и
наглядные методы



практические, включающие
игровые и соревновательные
методы

- К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.
- Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.



К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

- 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
- 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
- 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;
- 4) применение световых, звуковых и мультимедийных устройств, в том числе и с управлением и обратной связью.



К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

