

Развитие выносливости



Подготовила: Сиротина Софья
Группа : Р-134

Выносливость - определение понятия, типы и виды, критерии и методы оценки, факторы, определяющие развитие, задачи развития.

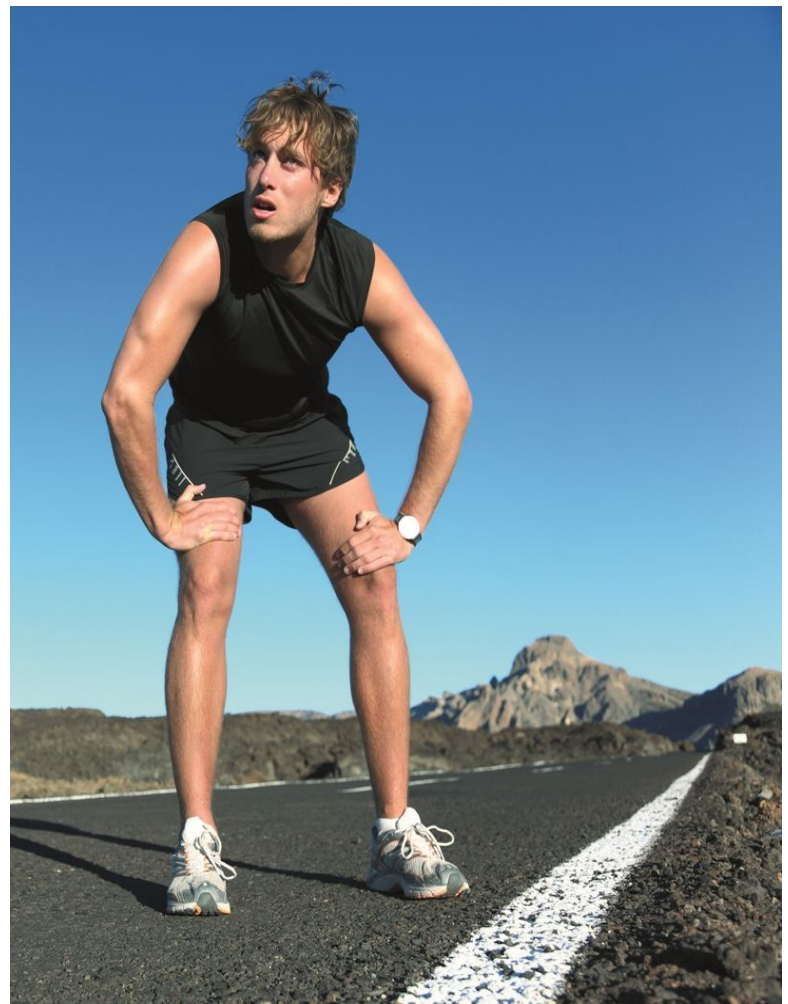


Под общей выносливостью понимают возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какого-нибудь упражнения без снижения его эффективности. В данном случае это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности



Видов выносливости много:

- скоростная
- Силовая
- координационная
- локальная
- региональная и глобальная
- статистическая и динамическая
- сердечно-сосудистая и мышечная
- общая и специальная, и т.д



Общая выносливость играет большую роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и служит в свою очередь развитию специальной выносливости

Общая и специальная выносливость различаются особенностями нервно-мышечного регулирования и энергообеспечения организма при различных видах двигательной деятельности.

Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определённой двигательной деятельности.

Общая выносливость преимущественно зависит от функциональных возможностей вегетативных систем организма, в особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

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

- Скоростной называют выносливость, проявляемую в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы (дистанция преодолевается в полную силу)
- **Силовая выносливость** представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений
- **Под координационной** выносливостью понимают способность противостоять утомлению в двигательной деятельности, предъявляющие повышенные требования к координационным способностям человека



- По признаку вовлеченности мышечных групп, принимающих активное участие в работе, выносливость подразделяют на **тотальную, региональную и локальную**.

Общая выносливость является всегда тотальной, а специальная выносливость различного типа может быть тотальной, региональной или локальной.

- Различные типы и виды выносливости независимы или мало зависимы друг от друга.

Например, можно обладать высокой общей выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной .



Критерии и методы оценки выносливости:

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности

Различают две группы тестов для измерения выносливости:

неспецифические

специфические

Выносливость зависит от факторов:

скоростных

силовых способностей



Факторы, определяющие развитие выносливости:

- Качественные особенности и уровень развития выносливости, ее различные виды, типы и показатели определяются многими факторами:
- биоэнергетическими,
- функциональной и биохимической экономизации,
- функциональной устойчивости, лично-психическими и т.д

- Биоэнергетические факторы включают объём энергетических ресурсов, которым располагает организм, и функциональные возможности его систем (дыхания, сердечно-сосудистой, выделения и др.) обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы

- Основными источниками энергообразования при этом являются анаэробные лактатные реакции, которые характеризуются скоростью высвобождения энергии, объёмом допустимых для использования жиров, углеводов, гликогена, АТФ, КТФ и др.

Задачи развития выносливости:

- Главная задача по развитию выносливости в школьном возрасте состоит в создании условий для неуклонного повышения аэробной выносливости на основе различных видов двигательной активности.
- Одним из основных являются задачи по воспитанию силовой, скоростной, координационно-двигательной выносливости.
- Выносливость можно развивать кроссами, скоростно-силовыми работами, темповым бегом, фартлеком и т.д
- Координационную выносливость развивают с помощью подвижных игр, в частности баскетбол, волейбол, футбол и т.д

