

ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Виды спорта на выносливость



Белова Ира
9 «А» класс

Выносливость



Выносливость (человека) — способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение (разновидность деятельности).

Виды выносливости.



- **Общая выносливость** — способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности.

Интенсивность выполнения находится на нормальном уровне, задействованы в основном крупные и средние группы мышц. Этот вид определяет уровень общей работоспособности в спортивной и профессиональной деятельности.

- **Специальная выносливость** — способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности.

Специальная выносливость.

- Скоростная
- Скоростно-силовая
- Координационная
- Силовая:
 - динамическую
 - статическую



Скоростная характеризуется способностью человека в течение длительного времени выполнять быстрые движения без утомления и нарушения техники. Развивается при указанной направленности упражнений. Например, выполнение ускорений.

Скоростно-силовая имеет подобное определение, что и скоростная выносливость. Существует лишь небольшая разница. Скоростно-силовая способность характеризуется выполнением действий высокой активности *силового характера* в течение длительного времени. То есть, если скоростная выносливость – это выполнение быстрых движений, то скоростно-силовая тоже самое, только выполнение силовых упражнений.

Специальная выносливость.

Координационная выносливость проявляется при неоднократном повторении сложных технических и тактических действий. Особенно проявляется в спортивных играх и гимнастических упражнениях. В беге имеет меньшее значение, поскольку характер движений преимущественно циклический.

Силовая выносливость указывает на мышечную способность выполнять тяжелые упражнения в течение длительного времени без видимых технических нарушений. Такой вид выносливости показывает способность мышц к повторному сокращению через минимальный отрезок времени.

Динамическая силовая выносливость характеризуется выполнением тяжелых мышечных упражнений в относительно небыстром темпе, но достаточно продолжительное время.

Статическая выносливость позволяет поддерживать мышечные напряжения достаточно долгий период без изменения позы. Обычно работают лишь отдельные группы мышц и чем выше степень напряжения, тем меньше продолжительность выполнения.

Аэробная выносливость.

Аэробная выносливость (кислородная) – это тип работы организма, который происходит с активным использованием кислорода в качестве топлива. В тоже время потребление кислорода примерно равняется скорости его подачи в организм занимающегося. В результате образуются отходы, которые легко выходят через потовые отделения.

Тренировка аэробной выносливости происходит путем интервальных и непрерывных упражнений. В качестве интервальной тренировки может выступать бег отрезками или несколько подходов челночного бега. Беспрерывной тренировкой является обычный бег на протяжении максимально длительного времени.

Существует несколько типов аэробной работы:

- **Короткая** (длится до 8 минут)
- **Средняя** (длительностью от 8 до 30 минут)
- **Длинная** (продолжается более 30 минут)

В зависимости от длительности аэробной работы растет процент кислородного долга. Иначе его называют ПАО или порог аэробного обмена. Аэробным порогом называют точку, превысив которую организм переходит в анаэробный режим, то есть начинает потреблять больше кислорода. Наступает примерно при 60-70% от максимальной частоты сердечных сокращений (132-154 удара в минуту).

Анаэробная выносливость.

Анаэробная выносливость (без кислородная) – тип работы организма, который превышает потребление кислорода относительно его подачи. То есть организм начинает работать в долг.

Такой тип может наступить в результате длительной работы в аэробном режиме или при выполнении упражнения анаэробной направленности (спринт). В результате анаэробной работы в мышцах начинает накапливаться молочная кислота, что является причиной их утомления (мышцы забиты).

Анаэробная выносливость имеет несколько типов:

- Короткая (до 25 секунд)
- Средняя (от 25 до 60 секунд)
- Длинная (от 60 до 120 секунд и более)

Как видно анаэробная работа имеет меньшую продолжительность, но кислородный долг появляется и растет гораздо быстрее, чем при аэробной работе. Причина заключается в высокой интенсивности выполняемой работы.

Развитие выносливости.

Развитие выносливости необходимо для улучшения спортивных результатов, а также комфортного самочувствия в профессиональной и повседневной жизни. Выносливый человек способен дольше выполнять тяжелую физическую и монотонную работу. Ощущение сонливости приходит гораздо позже. Человек с высоким уровнем выносливости может бодрствовать в течение 24 часов, выполняя разные виды нагрузки.



Основные направления развития стойкости организма к утомлению.



Аэробика

Во многом аэробика включает в себя кардионагрузку. К кардионагрузкам относятся бег, плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт. Занятия аэробикой должны быть наиболее продолжительными в отличие от других видов тренировки. Минимальное время, которое уделяется кардио – 30 минут 3 дня в неделю.

Основные направления развития стойкости организма к утомлению.

В СИЛЕ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

НОВИЧОК

10 ОТЖИМАНИЯ СО СКАМЬИ

20 ОТЖИМАНИЯ С УСИЛИЕМ НА ОДНУ РУКУ

12 ОТЖИМАНИЯ УЗКИМ ХВАТОМ

15 ОТЖИМАНИЯ ГОРКОЙ С НИЗКОЙ ПЛЯТФОРМЫ

8 ОТЖИМАНИЯ К ЖИВОТУ

Начало

Конец

4 ЦИКЛА

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

● ПОЛНАЯ ● ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

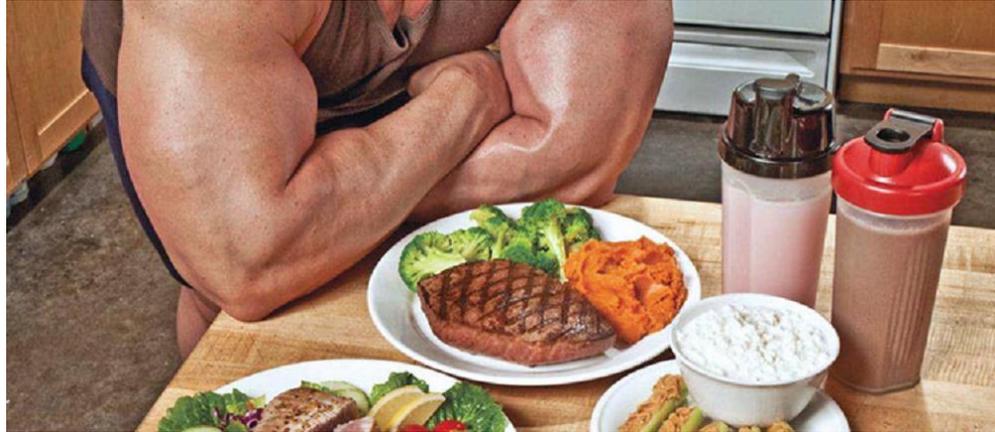
Отдых между упражнениями **1 МИН** Отдых между циклами **4 МИН**

WWW.WSILE.RU

Силовые упражнения

Эффективное развитие выносливости невозможно без силовых упражнений. Посетите тренажерный зал и выполните одинаковую нагрузку на верхние и нижние конечности, а также пресс. Если нет возможности посещать зал попробуйте заменить тренажеры на физические упражнения дома, также заставляя работать максимальное количество мышц. Большое внимание уделяйте проработке больших и средних мышечных групп.

Основные направления развития стойкости организма к утомлению.



Разноплановость нагрузки.

Развивая выносливость необходимо менять характер нагрузки. Если вчера или на прошлой неделе преобладала силовая тренировка, то в этот раз выполните кардио. Чередование силовых и кардио тренировок хорошо развивает выносливость и способствует равномерному развитию мышечных групп.

Правильное питание

Выделить продукты, которые помогают развить выносливость сложно, но существует правило, которому необходимо следовать. Контролируйте свой пищевой режим, не пере едайте, старайтесь употреблять только полезную пищу. Тренировать выносливость куда проще с *“легким животом”*, чем с

Спасибо за внимание!

