

ЭЛЕМЕНТЫ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ. УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению. Развитие этого физического качества является важным условием сохранения нормального двигательного образа жизни. Выносливость играет решающую роль в определении работоспособности. Данное качество имеется у каждого человека, но уровень развития разный. Выносливость передается на генном уровне, поэтому она может быть как врожденная, так и приобретенная.

Виды выносливости

Существует огромное множество дисциплин, где выносливость играет важную роль в достижении результата. Марафонец и тяжелоатлет имеют достаточно развитое данное качество, однако специфика выполняемых ими упражнений абсолютно разная. Это наталкивает на мысль, что существует несколько видов выносливости, которые отвечают за разные группы мышц и выполнение различных действий.

В зависимости от рода деятельности выделяют общую и специальную виды выносливости.

Общая выносливость

Под **общей выносливостью** принято считать физические возможности организма направленные на выполнение неспецифического рода деятельности. 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.

Такой вид выносливости имеет прямое отношение к аэробной мощности организма, то есть способность организма работать в комфортных условиях без образования кислородного долга и включения в работу мелких мышечных групп.

Развитие общей выносливости носит всеобъемлющий характер. Под этим сложным словом скрывается косвенное развитие результата в иной деятельности.

Если в результате регулярных занятий бегом удалось увеличить уровень аэробной мощности, значит, улучшение этого качества коснется и других аэробных упражнений. То есть с помощью бега можно косвенно влиять на результат в плавании, поскольку общая выносливость не имеет специфической направленности.

Специальная выносливость

Специальная выносливость направлена на выполнение длительных специфических нагрузок, которые характерны конкретному виду спорта или профессии. Такому виду выносливости характерна анаэробная работа, то есть выполнение упражнения в течение длительного времени с образованием кислородного долга.

Специальная выносливость является более сложным физическим качеством, поскольку заставляет работать мелкие группы мышц. Выполнение такой работы требует тренировки двигательных качеств и хорошо развитую координацию, а также правильную психическую настройку.

Именно специальная стойкость организма является различием между легкоатлетической и тяжелоатлетической выносливостью.

Специальной она называется из-за конкретных умений и навыков, которые характерны определенному виду деятельности во время работы или выполнения физического упражнения. Например, бег на короткие дистанции и ультрамарафон имеют хорошо развитую специальную выносливость, однако у каждого она отличается набором умений и навыков, а также разной развитостью больших, средних и мелких групп мышц. А также разную степень развития аэробной и анаэробной мощности.

Проводя параллель между общей и специальной выносливостью можно заметить, что специальная в отличие от общей не дает дополнительный эффект при выполнении других видов деятельности. Помните, что тренируя аэробную мощность бегом, мы можем косвенно влиять на результат в плавании. Так вот, в случае со специальной выносливостью такой прием имеет слабый эффект или отсутствует вообще. Тренировка специальной выносливости приводит к развитию качеств свойственных конкретной дисциплине: бег, прыжки, метание, толкание.

Виды специальной выносливости

- Скоростная
- Скоростно-силовая
- Координационная
- Силовая. В свою очередь силовая выносливость делится еще на динамическую и статическую.

Скоростная

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

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.

Координационная 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

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.

При раскрытии вопроса о видах выносливости достаточно много внимания уделялось аэробной и анаэробной мощности организма.

Аэробная и анаэробная выносливость

Выполнение каждого упражнения включает в работу аэробную и анаэробную мощность, степень развития которой во многом определяет соотношение продолжительности и правильности выполнения физического, технического или тактического элемента.

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.

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).

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

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.

Порог анаэробного обмена или ПАНО наступает при количестве сердечных ударов 80-90% от максимального значения (176-198 уд/мин.). При анаэробной работе сердце и организм в целом работают на грани возможностей.

Анаэробная выносливость

Если после аэробной выносливости включается анаэробная, тогда что происходит после преодоления ПАНО в почти 200 ударов? Происходит замедление работы всех функций организма, которые способствуют высокоинтенсивной работе. Таким образом, работа в максимальном темпе возможна не более чем в течение 10 секунд. В редких случаях, если организм находится под воздействием стимулирующих препаратов (адреналин), может наступить “разрыв сердца” вследствие слишком высокой частоты сокращений.

Тренировка анаэробной выносливости важна для бегунов на короткие и средние дистанции, где нужно держать высокий темп. Развивать ее можно путем повторения упражнений высокой интенсивности, сокращая время на восстановление. Например, переменный бег с ускорениями или спринтерский бег с сокращенным временем на восстановление.

Пороги аэробного и анаэробного обмена лучше высчитывать из процентов, а не принимать данные приведенные в скобках как свои личные. Поскольку каждый имеет разный уровень развитости сердечно-сосудистой системы, количество сердечных сокращений высчитанных из процентов может отличаться от приведенных в качестве примера. Примерное количество ударов высчитано из средних показателей максимального ЧСС в 220 ударов в минуту.

Способы развития 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.

Поскольку видов выносливости множество, существует столько же способов развить ее. Разберем 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.

- 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.

Способы развития выносливости

- 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 переешьте, старайтесь употреблять только полезную пищу. Тренировать выносливость куда проще с “легким животом”, чем с ощущением тяжести.

Выносливость играет большую роль в нашей жизни. Во многом именно она определяет, насколько мы будем успешны и счастливы или сонны и угрюмы. Уделяйте ее развитию должное внимание и улучшайте свою жизнь!