

# Выносливость

Выносливость - это важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

# Выносливость

- ▶ общая выносливость;
- ▶ силовая выносливость;
- ▶ скоростная выносливость;
- ▶ специальная выносливость.

# Общая выносливость

- ▶ Общая выносливость - это способность спортсмена длительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающие в действие многие мышечные группы. Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:
  - ▶ 1)аэробными возможностями организма;
  - ▶ 2)степенью экономизации техники движений;
  - ▶ 3)уровнем развития волевых качеств.

# Скоростная выносливость

- ▶ **Скоростная выносливость**-способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течение заданного времени. Скоростная выносливость наиболее типична для видов спорта, относящихся по характеру работы к зоне максимальной и субмаксимальной мощности (спринтерский бег, спринтерская велосипедная гонка, плавание на дистанции от 100 до 400м, бег на коньках на дистанции от 500 до 3000 м и др.).

# Силовая выносливость

- ▶ **Силовая выносливость** - это способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определенного времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определенной рабочей позы (например, в беге на коньках - посадка конькобежца, в лыжных гонках-стойка лыжника-стойка лыжника и т.д.). Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений каких-либо упражнений (предельным количеством подтягиваний, приседаний на одной ноге) или наименьшим числом движений в фиксированное время (скажем, в задании присесть как можно большее число раз за 10,20,30 с.).

# Специальная выносливость

- ▶ **Специальная выносливость** - это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку на время, обусловленное требованиями его специализации. Иными словами, это выносливость к определенному виду спортивной деятельности. В различных видах спорта это понятие имеет свое «содержание». Например, в гимнастике специальная выносливость выражается в умении гимнастов многократно выполнять определенные соревновательные комбинации, не допуская технических ошибок. В борьбе специальная выносливость характеризуется способностью эффективно проводить технические приемы в течение 11-минутной схватки. В беге, плавании и других циклических видах спорта специальная выносливость проявляется в поддержании на дистанции скорости, обуславливающей высокий спортивный результат.

- ▶ Специальная выносливость, с педагогической точки зрения, представляет собой многокомпонентное понятие, так как уровень ее развитие зависит от многих факторов: общей выносливости, скоростных возможностей спортсмена, силовых качеств, технико-тактического мастерства, волевых качеств и др.

# Выносливость

▶ **1)Аэробная энергия** - буквально означает энергию, получаемую из кислорода. Аэробная энергия - это тот ее вид, который вырабатывается на тренировках по развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Аэробную энергию организм использует при продолжительной физической активности. Возникает она, главным образом, при метаболизме углеводов и жиров при участии кислорода.

# Упражнения на ВЫНОСЛИВОСТЬ

## ▶ 1. Бег

- ▶ Одна из самых эффективных тренировок - бег, который доступен практически любому человеку.
- ▶ Лучше заниматься им через день, чтобы организм восстанавливался. Максимальный промежуток между тренировками - два дня.
- ▶ Сначала надо бежать медленно, потихоньку увеличивая темп, затем снова замедляться. Постепенно время тренировки увеличивается, скорость тоже может возрастать.
- ▶ Дома можно бегать на месте, периодически подскакивая на носках.
- ▶ Если сразу начать бегать сложно, то можно просто ходить: ходьба - хорошее упражнение на выносливость, особенно в быстром темпе. Потом можно бегать по пять минут два-три раза еженедельно, а затем уже увеличивать время пробежки.
- ▶ При этом нужно следить за дыханием - его нехватки быть не должно.

## 2. Скакалка

- Отличный помощник в деле повышения выносливости - обычная скакалка. Прыгать с ней полезно для снятия мышечного напряжения.
- Важно, чтобы стопа полностью отталкивалась от поверхности пола.
- Прыгать стоит пятнадцать минут как минимум.
- Можно периодически поднимать одну ногу, потом вторую.

## 3. Приседания

- Приседания «пистолетом»: одна нога вытягивается, а приседания выполняются на второй. Можно просто присесть обычным способом - на двух ногах. Приседания так же эффективны, как бег.

## 4. Турник

- Подтягивание на турнике нужно выполнять столько раз, сколько получится за подход. Затем сделать перерыв и снова подтягиваться.
- Таких подходов требуется четыре-пять.
- При этом тело должно быть прямым, ноги вытянуты.
- Когда выполняется опускание, нужно выдохнуть, когда подъем - вдохнуть.
- Если вы никогда этого не делали, то сначала можно просто висеть на турнике несколько минут.

## 5. Отжимания

- Важно, чтобы спина была прямая, а дыхание следовало за движениями: вниз - вдох, вверх - выдох.
- Число подходов - от одного до пяти.

## 6. Тренировка мышц пресса

- Можно тренировать мышцы пресса.
- Для этого ложатся на пол или гимнастическую скамью.
- Ноги прямые, руки - за головой.
- Хорошо, если кто-то подержит ноги, чтобы они не отрывались от пола. Можно пристегнуться с помощью ремня к скамейке или зацепиться ногами за какой-то предмет, например, кровать.
- Корпус поднимается, при этом немного скручивается.
- На подъеме делается вдох, на опускании - выдох. При этом мышцы пресса должны быть всегда напряжены.

## 7. Велосипед

- ▶ Езда на велосипеде прекрасно повышает выносливость.

## 8. Упражнение на выброс ног

- ▶ Упражнение на выброс ног выполняется сидя на корточках.
- ▶ При этом ладони кладутся на пол.
- ▶ Одна нога выбрасывается назад, спина прогибается.
- ▶ Затем нужно вернуться в первоначальное положение.
- ▶ Сделать то же движение второй ногой.
- ▶ Выдыхать нужно, когда нога выбрасывается назад.
- ▶ Другой вариант этого упражнения - стоя делать прыжки, при которых одна нога впереди, другая - сзади.

## 9. Игры и плавание

- ▶ Игра в хоккей и футбол - тоже отличная тренировка для специальной выносливости.
- ▶ Можно плавать, но чтобы это давало эффект, важно:
- ▶ заниматься не реже двух раз в неделю,
- ▶ и проплывать большие расстояния.

## 10. Упражнения с гантелями

- ▶ Хороши также упражнения с гантелями. Можно делать те же приседания, но держать в каждой руке по гантеле. Это усилит нагрузку и эффект от занятий. Можно чередовать разные упражнения во время одного занятия. Самое главное - делать это по правилам.

# Выносливость

1. Выносливость - это \_.

2. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть:

- а) координационно-двигательной выносливостью;
- б) спортивной формой;
- в) общей выносливостью;
- г) подготовленностью.

3. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) способность длительно выполнять мышечную работу без снижения ее эффективности;
- б) способность делать несколько дел одновременно;
- в) способность противостоять внешнему сопротивлению;
- г) способность пробежать длительную дистанцию за наиболее короткое время.

#### **4. Выносливость человека не зависит от:**

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- б) силы воли;
- в) силы мышц;
- г) возможностей систем дыхания и кровообращения.

#### **5. Выносливость человека не зависит от:**

- а) деятельности сердечно-сосудистой системы;
- б) волевых усилий;
- в) способностей быстро перестраивать свои действия в зависимости от ситуации;
- г) возможностей систем дыхания и кровообращения.

#### **6. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:**

- а) максимальная активность систем энергообеспечения;
- б) большая продолжительность;
- в) максимальная амплитуда движений;
- г) умеренная интенсивность.

**7. При развитии общей выносливости не применяются:**

- а) бег на длинные дистанции;
- б) занятия единоборствами;
- в) упражнения с отягощениями;
- г) упражнения с максимальной интенсивностью.

**8. Наиболее распространенным методом воспитания выносливости является использование:**

- а) «фартлека»;
- б) интервального режима;
- в) равномерного непрерывного упражнения;
- г) непрерывного упражнения в переменном режиме.

**9. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять:**

- а) «круговую тренировку» в интервальном режиме;
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

- ▶ **10. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании:**
  - ▶ а) специальной выносливости
  - ▶ б) скоростной выносливости;
  - ▶ в) общей выносливости;
  - ▶ г) элементарных форм проявления выносливости.
- ▶ **11. Какой метод развития выносливости является наиболее эффективным;**
  - ▶ а) интервальный;
  - ▶ б) переменный;
  - ▶ в) повторный;
  - ▶ г) равномерный непрерывный.
- ▶ **12. Поддержание достигнутого уровня выносливости достигается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до:**
  - ▶ а) 120 уд./мин.;
  - ▶ б) 140 уд./мин.;
  - ▶ в) 160 уд./мин.;
  - ▶ г) 160 и более уд./мин.

13. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим:

- а) 110-130 уд./мин.;
- б) до 140 уд./мин.;
- в) 140-160 уд./мин.;
- г) до 160 уд./мин.

14. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до:

- а) 160 и выше уд./мин.;
- б) 160 уд./мин.;
- в) 140 уд./мин.;
- г) 120 уд./мин.

15. Показатель ЧСС используют для контроля за направленностью воздействия физической нагрузки. Какой уровень нагрузки по ЧСС способствует развитию аэробной выносливости:

- а) до 120 уд./мин.;
- б) 120-140 уд./мин.;
- в) 140-160 уд./мин.;
- г) 160-180 уд./мин.

- ▶ **16. Какие из условий можно считать определяющими при подборе упражнений для развития аэробной выносливости:**
- ▶ а) вид физических упражнений;
- ▶ б) техническая сложность упражнения;
- ▶ в) общая продолжительность выполнения;
- ▶ г) состояние занимающегося.
- ▶ **17. Что является мерилем выносливости:**
- ▶ а) амплитуда движений;
- ▶ б) сила мышц;
- ▶ в) время;
- ▶ г) быстрота двигательной реакции.