

Дерево также нуждается в испарении и частом освежении при помощи ветров, дождей, холодов, иначе оно легко слабеет и вянет. Точно так же человеческому телу необходимы вообще сильные движения, деятельность и серьезные упражнения. Ян Коменский

Бег как средство воспитания общей выносливости



Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

- Мерилем выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.
- Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т.п.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции

Различают два вида выносливости:



Общая

Специальная

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями конкретного вида деятельности.

Общая выносливость – это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических качеств человека, благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Бег на выносливость классифицируется:

- **средние дистанции:** 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля — проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;
- **длинные дистанции:** 3000, 5000 (К), 10 000 (К) м — проводится на стадионе (в манеже — только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;



- **сверхдлинные дистанции** — 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км — проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

- **ультрадлинные дистанции** — суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль — самую длинную дистанцию непрерывного бега.





- ☞ **Забег** на длинные дистанции.
Самая длинная дистанция.
Самая длинная дистанция - Нью-Йоркский 1300-мильный пробег. В сентябре 1995 г. ГЕОРГ ЕРМОЛАЕВ (Латвия) преодолел это расстояние с рекордным результатом: 16 дней 16 час. 28 мин. 19 сек.



- ☞ **Забег** на длинные дистанции.
Самые продолжительные забеги.
РОБЕРТ СВИТГАЛЛ (США) пробежал 17 071 км вокруг Америки, стартовав и финишировав в столице США Вашингтоне. Этот забег продолжался с 9 октября 1982 г. по 15 июля 1983 г.

ИНТЕРЕСНЫЕ СВЕДЕНИЯ

ИЗ КНИГИ РЕКАРДОВ ГИННЕСА:

☞ **Забег на длинные дистанции. Самая длинная дистанция.**

В 1929 г. состоялся в США, по трассе протяженностью 5898 км.

Американец ДЖОННИ САЛО преодолел ее за 79 дней, показав результат 525 час. 57 мин. 20 сек. (средняя скорость 11,21 км/ч).



Барьерный бег — по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300 м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).



Эстафетный бег — по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4x 100 м и 4x400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе.



Бег с препятствиями — по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин — 2000 м; дистанции у мужчин — 2000, 3000 (К) м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.



Кроссовый бег — бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции — 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин — 1, 2, 3, 4, 6 км.



ЭТО ИНТЕРЕСНО:

САМЫЙ ПОЖИЛОЙ В
МИРЕ МАРАФОНЕЦ И
ПУТЕШЕСТВЕННИК
ФАУДЖА СИНГХ

В 100-летнем
возрасте он,
преодолев марафон
за 8:25.16, стал
первым...



Основными методами развития общей выносливости являются

- **Метод слитного (непрерывного) упражнения** характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.



- **Переменный метод** отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.
- **Повторно-интервальный метод** предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1—3 мин (иногда по 15—30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

 **Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6—10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

 **Соревновательный метод** предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося

 **Игровой метод** предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность

Спорт не любит ленивых ,
Тех, кто быстро сдается.
Ненадежных, трусливых.
Он над ними смеется.
Благосклонен он очень
К тем, кто духом силен.
И победы дарует

Лишь **ВЫНОСЛИВЫМ** он.