

Выносливость



Выносливость

ВЫНОСЛИВОСТЬ – это способность организма преодолеть и противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках.

Выносливость – физическое качество, необходимое в той или иной мере в каждом виде спорта. В одних видах спорта и упражнениях она непосредственно определяет результат (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т. д.) в других позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (спортивные игры, и т.п.) и в третьих, она помогает длительно переносить высокие тренировочные нагрузки, и обеспечивает быстрое восстановление организма между тренировками или занятиями.

Специальная выносливость - способность проявлять мышечные усилия в соответствии со спецификой специализируемого упражнения. Иными словами - это выносливость к определённому виду спортивной деятельности, способность эффективно проводить технические приёмы в течение схватки, игры и т.д.

Виды выносливости

Общая выносливость - способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности (легкоатлетический бег, плавание, лыжные гонки и т.д.). Считается, что общая выносливость является основой для воспитания всех остальных разновидностей выносливости, поэтому спортсмены высокого класса независимо от вида спорта имеют хорошую общую выносливость.

Виды выносливости

Силовая выносливость – это способность преодолевать заданное силовое напряжение в течении определённого времени.

Скоростная выносливость – это способность к поддержанию предельной и околопредельной интенсивности движений (70-90% max) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий.

Координационная выносливость - это способность выполнять продолжительное время сложные по координационной структуре упражнения.

Методы применяемые для развития выносливости

Равномерный метод

Этот метод заключается в том, что продолжительная нагрузка (не менее 20 мин.) даётся в сравнительно равномерном, умеренном режиме, при частоте 140-150 уд.мин. Режим выполнения физических упражнений в зоне умеренных нагрузок способствует развитию общей выносливости.

Переменный метод

Метод для развития общей и скоростной выносливости:

- *Такой метод предусматривает непрерывное чередование нагрузок различной интенсивности, которое может быть ритмичным (т.е. одинаковые периоды работы повышенной интенсивности чередуются с одинаковыми периодами работы пониженной интенсивности). Такие физические нагрузки в зоне предельных скоростей применяются крайне редко после завершения основной подготовительной работы (равномерного бега), которая проводится при нагрузках умеренной интенсивности, и только для хорошо подготовленных и здоровых детей.*

Интервальный метод

Это многократное повторение кратковременных «порций» работы (100-200 м. в легкоатлетическом беге, 50 м. в плавании 500 м. в лыжной подготовке и т.д.). Выполнение кратковременных нагрузок усиливает анаэробные процессы в организме.

Соревновательный метод

Метод применяется для развития скоростной выносливости с прохождением дистанции в условиях, приближенных к соревнованиям, для отработки различных тактических вариантов прохождения дистанции (с быстрым началом, с «рваной скоростью» на дистанциях, с максимальным ускорением перед финишем), для развития чувства темпа, воспитания волевых качеств.

Интенсивность работы на отрезках доходит до максимальной скорости 95-100%, продолжительность работы не превышает 6-8 секунд. Интервал отдыха должен обеспечивать хорошее и полное восстановление на первоначальную ЧСС.

Круговая силовая тренировка

Преимущество этого метода заключается прежде всего в чёткой организации занимающихся, в выполнении ими большого объёма мышечной работы за короткий отрезок времени (30-50 сек. в максимальном темпе) и короткого отдыха между сериями и подходами (30сек. – 1 мин.). Метод круговой силовой тренировки развивает скоростно – силовые качества и скоростно силовую выносливость учащихся.

Упражнения на выносливость

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.*

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.*

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.*

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.*

Отжимания

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

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.*

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.*

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.*