

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выполнила:
Валентина Назаркова геологического
факультета 2 курса.

ВЫНОСЛИВОСТЬ (ЧЕЛОВЕКА) – СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА К ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ КАКОЙ-ЛИБО РАБОТЫ БЕЗ ЗАМЕТНОГО СНИЖЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

СУЩЕСТВУЕТ ДВА ВИДА ВЫНОСЛИВОСТИ: ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ.

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – СПОСОБНОСТЬ К ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ С ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ РАБОТЫ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – СПОСОБНОСТЬ К ДЛИТЕЛЬНОМУ ПЕРЕНЕСЕНИЮ НАГРУЗОК, ХАРАКТЕРНЫХ ДЛЯ КОНКРЕТНОГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.



ВЫНОСЛИВОСТЬ



1) Аэробная энергия - то есть тот ее вид, который вырабатывается на тренировках по развитию выносливости сердечно-сосудистой системы - буквально означает энергию, получаемую из кислорода. Аэробную энергию организм использует во время продолжительной физической активности. Она возникает, главным образом, при метаболизме углеводов и жиров, происходящем в присутствии кислорода.

2) 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.

РАЗЛИЧАЮТ ДВЕ ГРУППЫ ТЕСТОВ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ: НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ.

К НЕСПЕЦИФИЧЕСКИМ ТЕСТАМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ОТНОСЯТ: 1) БЕГ НА ТРЕДБАНЕ; 2) ПЕДАЛИРОВАНИЕ НА ВЕЛОЭРГОМЕТРЕ; 3) СТЕП-ТЕСТ.

СПЕЦИФИЧЕСКИМИ СЧИТАЮТ ТАКИЕ ТЕСТЫ, СТРУКТУРА ВЫПОЛНЕНИЯ КОТОРЫХ БЛИЗКА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ. С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ТЕСТОВ ИЗМЕРЯЮТ ВЫНОСЛИВОСТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРИМЕР В ПЛАВАНИИ, ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ, СПОРТИВНЫХ ИГРАХ, ЕДИНОБОРСТВАХ, ГИМНАСТИКЕ.



ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ КРИТЕРИЕВ ВЫНОСЛИВОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ ВРЕМЯ, В ТЕЧЕНИЕ КОТОРОГО ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗАДАННУЮ ИНТЕНСИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. НА ОСНОВЕ ЭТОГО КРИТЕРИЯ РАЗРАБОТАНЫ ПРЯМОЙ И КОСВЕННЫЙ СПОСОБЫ ИЗМЕРЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ. ПРИ ПРЯМОМ СПОСОБЕ ИСПЫТУЕМОМУ ПРЕДЛАГАЮТ ВЫПОЛНЯТЬ КАКОЕ-ЛИБО ЗАДАНИЕ (НАПРИМЕР, БЕГ) С ЗАДАННОЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ (60, 70, 80 ИЛИ 90% ОТ МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ) . СИГНАЛОМ ДЛЯ ПРЕКРАЩЕНИЯ ТЕСТА ЯВЛЯЕТСЯ НАЧАЛО СНИЖЕНИЯ СКОРОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДАННОГО ЗАДАНИЯ.



У СПОРТСМЕНОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ, ПОКАЗАТЕЛИ МПК (МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА - В МЛ/МИН/КГ) НА 80% И БОЛЕЕ ПРЕВЫШАЮТ СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОБЫЧНЫХ ЛЮДЕЙ. ОДНАКО ВСТРЕЧАЮТСЯ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ. НАПРИМЕР, У СПОРТСМЕНОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ, ПОКАЗАТЕЛИ МПК (МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА - В МЛ/МИН/КГ) НА 80% И БОЛЕЕ ПРЕВЫШАЮТ СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОБЫЧНЫХ ЛЮДЕЙ. ОДНАКО ВСТРЕЧАЮТСЯ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.



ПРОФЕССОР И.П. РАТОВ В СВОЕЙ КНИГЕ ПИШЕТ О ВАСЕ РАЗЕНКОВЕ, КОТОРЫЙ В ВОЗРАСТЕ 1 ГОДА И 9 МЕСЯЦЕВ ПРОПЛЫЛ В БАССЕЙНЕ ДИСТАНЦИЮ 33 КМ ЗА 15 ЧАСОВ 02 МИНУТЫ. ЭТОТ ФЕНОМЕН ЗАСНЯТ НА ВИДЕОПЛЕНКУ. ПРАВДА, ВАСЯ РАЗЕНКОВ - РЕБЕНОК НЕОБЫЧНЫЙ. ОН РОЖДЕН В ВОДЕ, ПЛАВАЛ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ СВОЕЙ ЖИЗНИ И ПОЭТОМУ МОЖЕТ ПРОВОДИТЬ В ВОДНОЙ СТИХИИ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ БЕЗ КАКИХ-ЛИБО ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ. ЕЩЕ ОДНА СЕНСАЦИЯ: 10-ЛЕТНИЙ МАЛЬЧИК ВЫПОЛНИЛ БОЛЕЕ 5 ТЫС. ОТЖИМАНИЙ ОТ ПОЛА. ПРОФЕССОР И.П. РАТОВ В СВОЕЙ КНИГЕ ПИШЕТ О ВАСЕ РАЗЕНКОВЕ, КОТОРЫЙ В ВОЗРАСТЕ 1 ГОДА И 9 МЕСЯЦЕВ ПРОПЛЫЛ В БАССЕЙНЕ ДИСТАНЦИЮ 33 КМ ЗА 15 ЧАСОВ 02 МИНУТЫ. ЭТОТ ФЕНОМЕН ЗАСНЯТ НА ВИДЕОПЛЕНКУ. ПРАВДА, ВАСЯ РАЗЕНКОВ - РЕБЕНОК НЕОБЫЧНЫЙ. ОН РОЖДЕН В ВОДЕ, ПЛАВАЛ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ СВОЕЙ ЖИЗНИ И ПОЭТОМУ МОЖЕТ ПРОВОДИТЬ В ВОДНОЙ СТИХИИ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ БЕЗ КАКИХ-ЛИБО ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ. ЕЩЕ ОДНА СЕНСАЦИЯ: 10-ЛЕТНИЙ МАЛЬЧИК ВЫПОЛНИЛ БОЛЕЕ 5 ТЫС. ОТЖИМАНИЙ ОТ ПОЛА.



КАК РАЗВИТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ?

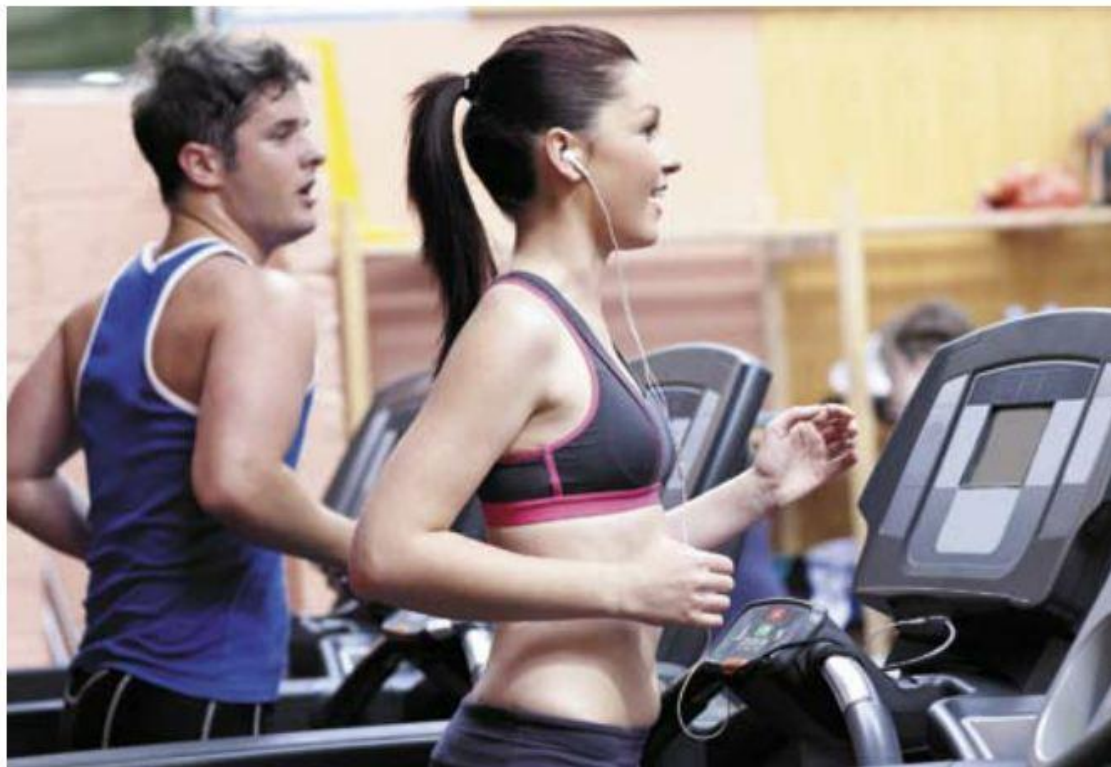
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ МОГУТ ПРИМЕНЯТЬСЯ САМЫЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПО ФОРМЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ЦИКЛИЧЕСКИЕ, АЦИКЛИЧЕСКИЕ, ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ, ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ, ИГРОВЫЕ И ДРУГИЕ) - КОНЕЧНО ПРИ УСЛОВИИ РАЦИОНАЛЬНОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К НИМ, СЛЕДУЮЩИЕ: УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНЯТЬСЯ В ЗОНАХ УМЕРЕННОЙ И БОЛЬШОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ; УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНЯТЬСЯ В ЗОНАХ УМЕРЕННОЙ И БОЛЬШОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ; ИХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОТ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ ДО 60-90 МИНУТ; РАБОТА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРИ ГЛОБАЛЬНОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИИ МЫШЦ.



- ◉ Дополнительные средствами развития выносливости служат дыхательные упражнения, использование факторов внешней среды (например, оздоровительный бег в горах) и другие способы.



- Одним из основных являются задачи по воспитанию силовой, скоростной и координационно-двигательной выносливости. Решить их - значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. Наконец, еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в видах спорта, избранных подростками или юношами в качестве предмета своей спортивной специализации.



- Основными источниками энергообразования при этом являются анаэробные алактатные реакции, которые характеризуются скоростью высвобождения энергии, объемом допустимых для использования жиров, углеводов, гликогена, АТФ, КТФ, а также допустимым объемом метаболических изменений в организме.



- Выносливость зависит от многих факторов, в частности, от скоростных и силовых способностей ученика. В этой связи рекомендуется обращать внимание на абсолютные и относительные показатели выносливости. При абсолютных не учитываются показатели силы и быстроты человека, а при относительных (парциальных) учитываются. Относительных показателей выносливости довольно много, остановимся на наиболее распространенных и важных для учителей в их практической и научной деятельности.



- По признаку вовлеченности мышечных групп, принимающих активное участие в работе, выносливость подразделяют на тотальную, региональную и локальную. Тотальной выносливостью называют способность преодолевать утомление при активном участии в работе более $\frac{2}{3}$ всех мышечных групп (бег на лыжах, многократное приседание со штангой значительного веса); региональной - когда функционируют от $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$ мышечных групп (многократное сгибание, разгибание туловища в положении сидя); локальной - при включении в работу менее $\frac{1}{3}$ общего числа мышечных групп (многократное вращение руками в плечевых суставах).



- Выносливость представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений. Например, о проявлении силовой выносливости можно говорить, если школьник выполняет упражнения «до отказа» с внешним отягощением, составляющим не менее 30% от индивидуально максимального.

◉ УЛУЧШЕНИЕ АЭРОБНЫХ ПРОЦЕССОВ

- ◉ Развивая общую выносливость, вы не будете привязаны к конкретной дисциплине, а сможете выработать иммунитет против утомления в любом виде физической деятельности.
- ◉ Аэробные процессы становятся более устойчивыми, за счет чего восстановление внутримышечных ресурсов происходит быстро, легко переносятся тяжелые длительные нагрузки силового и скоростно-силового характера, восстановительные процессы во время отдыха ускоряются, что способствует более эффективным тренировкам.

