

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области "Омский музыкально-педагогический колледж".

Развитие выносливости во время занятий спортом

Выполнила студентка ОМПК 1В группы

Болонкина Ангелина Юрьевна

Преподаватель: Горбачёв Станилав Сергеевич

Омск 2020

Что такое выносливость

▣ **Выносливость** – физическая возможность человека, которая позволяет не утомляться и работать на протяжении долгого времени. Развитие выносливости во время занятий спортом – необходимый фактор успеха для спортсмена в аэробных дисциплинах.





Выносливость можно выразить двумя определениями:

- Максимальная длительность работы до появления утомления.
- Обратно пропорциональна скорости снижения производительности труда после наступления первых факторов усталости. (Чем больше выносливость, тем медленнее скорость снижения работоспособности).



Развитие выносливости

во время занятий спортом

Выносливость имеет несколько свойств организма и сочетает разнообразные процессы, которые происходят на разных этапах метаболических изменений. Последние результаты клинических исследований демонстрируют, что основное значение в развитии выносливости имеют факторы энергобаланса в организме.

Шведские учёные установили, что постоянные и продолжительные нагрузки, рассчитанные на развитие выносливости, приводят к изменениям в структуре ДНК в мышечных клетках. Результатом этих процессов являются ускоренный обмен углеводов, быстрое приспособление мышечных тканей к нагрузкам и снижение воспалительных процессов в мышечных тканях.



Виды выносливости человека

Выносливость делится на общую выносливость и специальную. *Общая выносливость* – способность живого организма к длительному выполнению высокоэффективной работы, которая включает в действие сразу несколько мышц, сердце, сосуды, органы дыхания и ЦНС.

К описанию *специальной выносливости* подходит то же определение, что и к общей, но с поправкой на определённую деятельность. Этот вид выносливости человека обусловлен не только борьбой с усталостью, но и проведением работы с максимальной эффективностью, возможно даже за некоторый промежуток времени.

Специальная выносливость делится на:

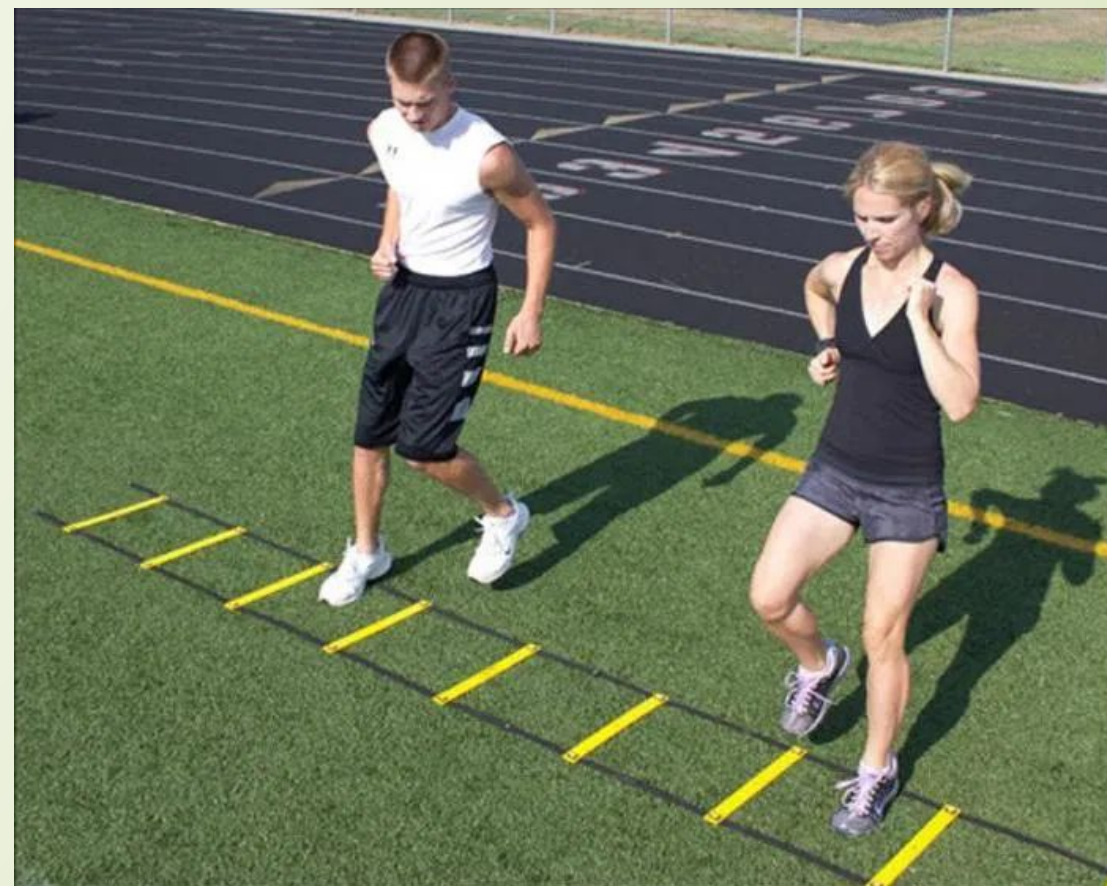
- **Скоростную** – обусловлена тем, что на протяжении долгого времени, человек должен провести скоростную работу без переутомления.



□ **Скоростно-силовую** – быстрое выполнение физической работы с максимальной интенсивностью на протяжении относительно долгого времени.



- **Координационную** – повторение сложно-технических движений в течение долгого времени.



▣ Силовую – выполнение мышечной работы на протяжении долгого времени без нарушений техники. Силовая выносливость подразделяется ещё на статическую и динамическую.

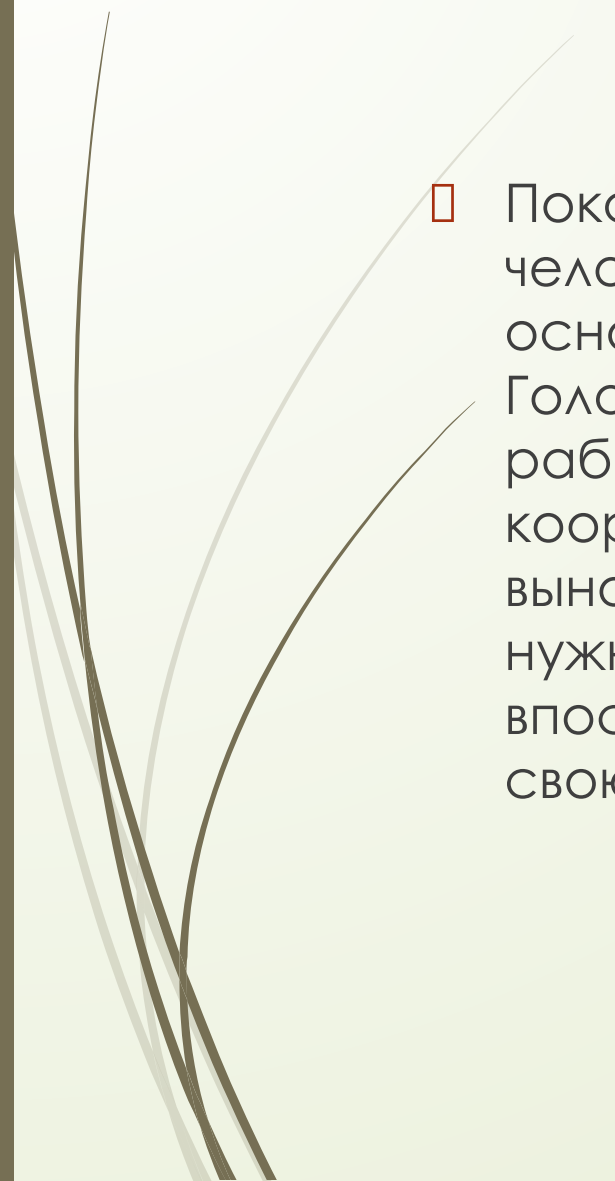


▣ Статическая – напряжение мышц в течение долгого времени в одном положении.



□ **Динамическая** –
медленное выполнение
мышечной работы
длительное время с
достаточной
интенсивностью.



- 
- 
- Показатели выносливости зависят от функциональных особенностей человека. Выносливость регулируется несколькими факторами, в основном, головным мозгом и энергобалансом организма. Головной мозг отвечает за функциональность мышц, синхронную работу органов и физиологических систем, а также за координацию действий человека. Во время занятий на развитие выносливости тренируются не только мышцы, но и ЦНС, которая нужна для более интенсивной работы этих самых мышц впоследствии. Вместе с этим, нейроны в мозге также повышают свою выносливость к частой передаче сигналов в мышечные ткани.

- 
- 
- Важными факторами, которые определяют выносливость человека, являются такие механизмы обеспечения организма энергией, как: аэробный (кислородный) и анаэробный (бескислородный). Аэробная выносливость в спорте считается общей выносливостью, а анаэробный процесс энергообеспечения, как правило, связан со скоростной выносливостью.

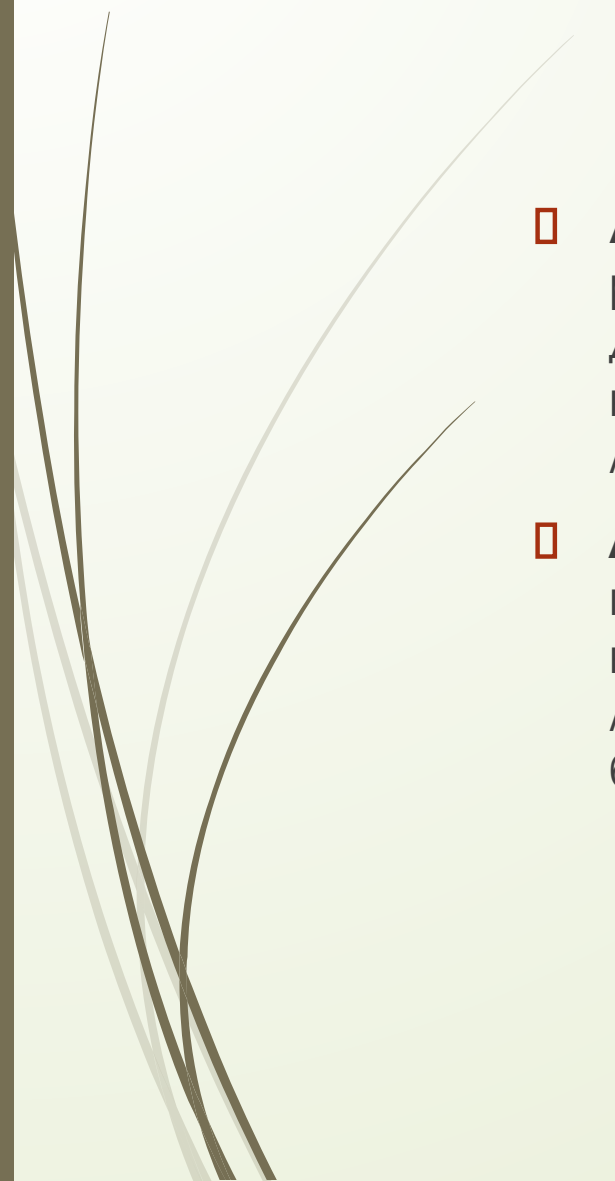
Анаэробная и аэробная ВЫНОСЛИВОСТЬ

▣ **Аэробная выносливость** – выполнение нагрузки аэробного характера до достижения лактатного порога. Зависит от функциональности сердца и сосудов.



▣ **Анаэробная выносливость** – выполнение работы с определённой мышечной интенсивностью за пределами максимального лактатного порога. Обусловлена способностью мышц утилизировать лактат и использовать его для роста мышц.



- 
- 
- ▣ **Алактатная анаэробная выносливость** – поддерживается за счёт расщепления креатинфосфата и молекул аденозинтрифосфата. Данный параметр рассчитывается исходя из кислородного долга, количества фосфатов в крови и влияет на максимальную мощность мышечной ткани.
 - ▣ **Лактатная анаэробная выносливость** поддерживается путём преобразования глюкозы в энергию через аэробный гликолиз. Данный вид выносливости высчитывается через кислородный долг, уровень молочной кислоты в системе кровообращения и кислотно-щелочной баланс.



Выносливость. Виды и методы развития

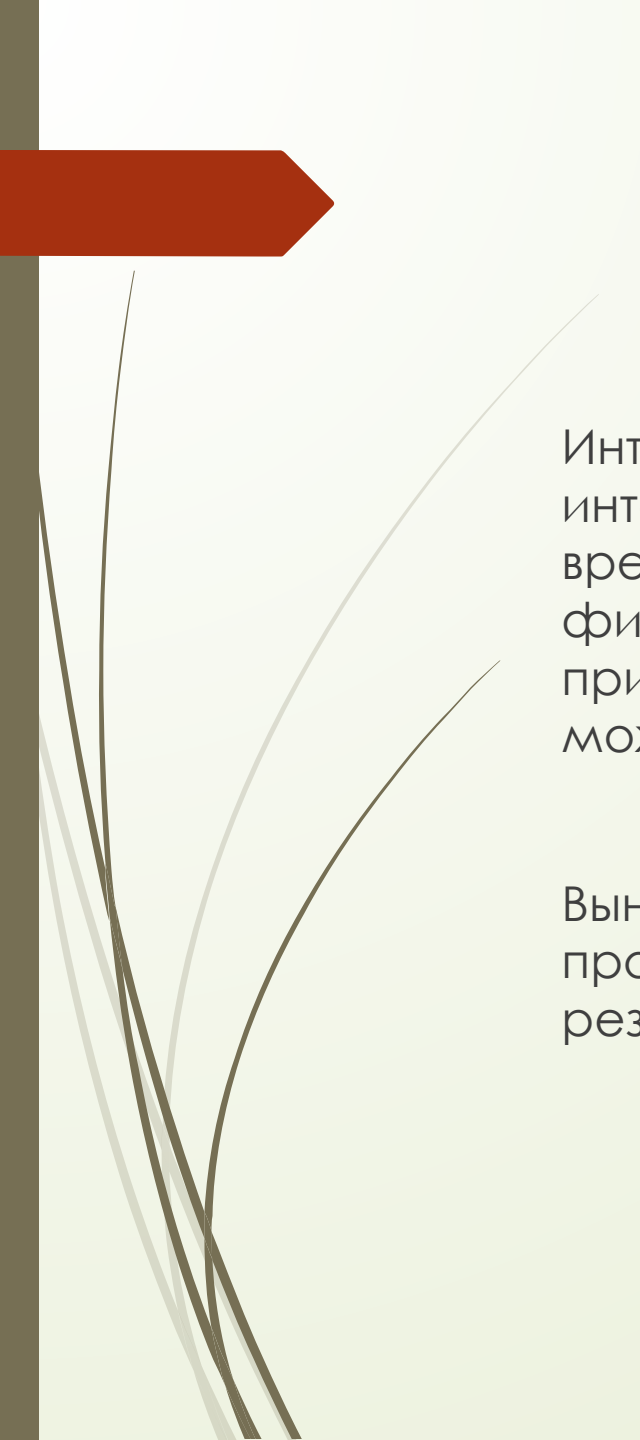
Чтобы развить определённый уровень выносливости используют различные способы занятий, разделяемые на интервальные и не интервальные тренировки. Каждая разновидность тренировок обладает своими определёнными нюансами. Меняя типы упражнений, их длительность, интенсивность, число повторов и время отдыха между ними, можно регулировать направление физической работы.

Непрерывный метод состоит в том, чтобы равномерно выполнять упражнения низкой и средней интенсивности с длительностью от 15 до 180 минут и более.



Переменный непрерывный метод характеризуется регулярной сменой интенсивности работы. Организм в этом случае начинает функционировать в аэробном и анаэробном стиле. Эта методика нужна для тренировки обоих типов выносливости (общей и специальной). Переменный непрерывный метод помогает в развитии аэробных способностей человеческого организма, увеличивает переносимость гипоксии, которая часто развивается в процессе упражнений, и в конце концов развить в себе силу воли.

Повторный метод обусловлен использованием стандартных и разнонаправленных по интенсивности нагрузок, которые повторяются после краткосрочного отдыха. Скорость бега и величина дистанций могут быть аналогичными друг другу, а могут быть и неравными. Отдых при таком тренинге может варьироваться. Субъективное состояние человека при нагрузках связано с продолжительностью отдыха между этапами нагрузок. Однако, не нужно при этом добиваться окончательного восстановления. Важным моментом является – выполнение нагрузки с конкретным числом повторений, с определённой интенсивностью и темпом движений.



Интервальный тренинг состоит в тренировке с использованием интервальных нагрузок, коротких по длительности (1-2 минуты). Причём время отдыха зависит от времени нагрузки, величины дистанции, пульса и физиологических особенностей. Данный способ тренировки как правило применяется для повышения специальной выносливости. Таким образом, можно тренировать и аэробную, и анаэробную выносливость.

Выносливость необходима для сохранения максимальной производительности всех систем организма при достижении спортивных результатов.



План для тренировки выносливости

Развитие выносливости предполагает соблюдение правильной последовательности плана тренировок

- Во-первых, нужно нацелиться на тренировку аэробных способностей, улучшении работоспособности сердца и сосудов, а также на развитии костно-мышечной системы.
- Во-вторых, нужно повысить интенсивность работы в аэробном и анаэробном стиле.
- В-третьих, необходимо повысить объём нагрузок путём включения высокоинтенсивных упражнений в программу тренировок, которые выполняются за счёт интервальной и повторной работы в аэробном и анаэробном режиме.



Тренировка выносливости является важной составляющей физического развития человека. Юные спортсмены отлично приспосабливаются к аэробным нагрузкам, вследствие чего у них улучшается транспорт кислорода в тканях. В детском возрасте показатели выносливости тренируются достаточно хорошо. В это время юные спортсмены закладывают «фундамент» будущих занятий, характеризующихся повышенными объёмами и интенсивностью упражнений.

У спортсменов 12-17 лет показатель работоспособности ниже, по сравнению с детьми более раннего возраста. Из-за этого нагрузки в этом возрасте должны быть дозированными и учитывать стаж спортивных занятий.

Периодическое применение различных тренировочных программ, которые предъявляют существенные требования к развитию скоростной выносливости, должно быть обусловлено хорошей адаптацией спортсмена к нагрузкам. Применять анаэробные нагрузки в юном возрасте можно, однако они не должны быть значительными по интенсивности. Для увеличения скоростной выносливости систематически применяются: бег на короткие дистанции, бег по наклонной поверхности, полосы препятствий, спортивные игры.



Особенности упражнений на ВЫНОСЛИВОСТЬ

Упражнения должны быть обусловлены:

- Высокоинтенсивной нагрузкой (от 160 до 180 ударов в минуту).
 - Длительностью от 30 до 120 секунд.
 - Интервальной нагрузкой с сокращением отдыха между подходами.
 - Количеством повторов от 3 до 5.
- 

Наиболее эффективно выносливость развивается с помощью бега и спортивных игр. Бегать, как правило, необходимо с равномерной скоростью, длительность которого длится от 5 минут до 1 часа.

Во время спортивных занятий в юном возрасте максимальные дистанции не должны превышать 10 км в день – для спортсменов от 12 до 14 лет.





Для тренировки выносливости также применяются различные средства, которые способствуют увеличению функциональности без использования высокообъёмного тренинга.

Важными способами, воздействующими на развитие выносливости являются: метод равномерных тренировок, переменные методы и круговые тренировки. Не нужно заикливаться на каком-то одном методе занятий. Лучше всего комбинировать их на протяжении определённого периода. При составлении плана тренировок на выносливость для начинающих спортсменов, рекомендуется включать в схему круговые тренировки, которые помогают эффективнее всего развить и другие двигательные характеристики. Круговой тренинг рекомендуется комбинировать с бегом или беговыми упражнениями.



При проведении упражнений, которые направлены на тренировку выносливости, необходимо отталкиваться от следующих параметров нагрузки:

- Интенсивность или скорость
- Длительность нагрузок
- Период отдыха
- Активность отдыха
- Повторение определённых отрезков.

Упражнения на выносливость



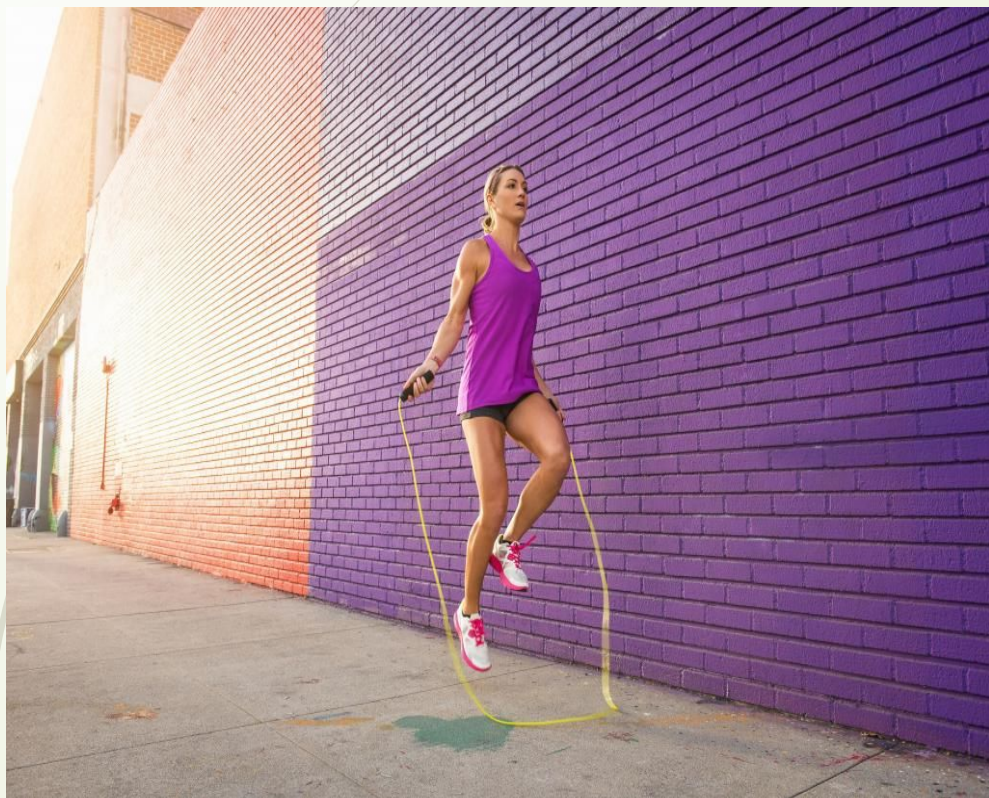
▣ Ходьба на беговой дорожке

Многие думают, что беговая дорожка нужна только для бега. На самом деле лучшим упражнением на беговой дорожке является как раз ходьба. Для развития выносливости ходьба подходит очень хорошо. Особенно удобно, что современные дорожки позволяют менять угол наклона, что дает возможность «ходить в гору». Ходьба в гору — одно из лучших средств развития выносливости ног. Регулируйте угол наклона, вплоть до самого крутого, увеличивайте время ходьбы, берите в руки дополнительный вес. Это отличное упражнение для выносливости!



□ Бег

Постепенно увеличивайте дистанцию или время бега, в зависимости от целей. У начинающих чаще всего стоит задача выдержать определенную дистанцию без остановки. У опытных задача другая — сократить время преодоления дистанции. Если на дистанции в 10 км вам удалось добиться уменьшения времени забега на 15-30 секунд, значит, вы точно стали выносливее и быстрее.



▣ **Прыжки со скакалкой**

Еще одно роскошное упражнение для развития выносливости. Сначала можно добиться 200-500 непрерывных прыжков. Затем повысить количество до 1000 прыжков в сумме или даже за один подход. Ну а следующим этапом можно научиться совершать серии двойных прыжков со скакалкой. Это когда за одно подпрыгивание скакалка успевает сделать два полных оборота. Обязательно занимайтесь прыжками со скакалкой в качественной обуви, чтобы уберечь суставы ног от повреждений.



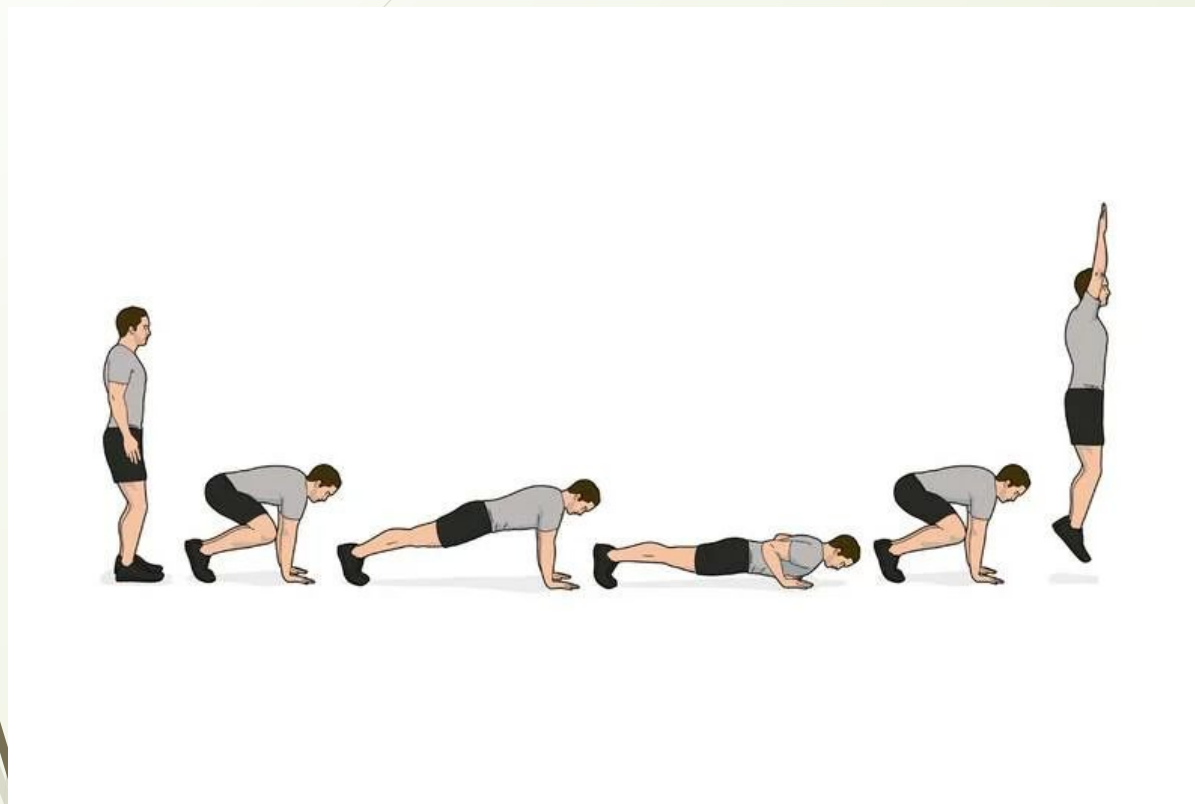
▣ Приседания

Используйте обычные приседания без веса на количество. Или делайте приседания со штангой определенного веса, с которой надо присесть определенное количество раз.



■ Отжимания от пола

Это одно из самых доступных упражнений на выносливость. И одно из самых понятных, так как очень легко ставить и достигать определенных значений.



▣ Упражнение берпи

Это одно из лучших упражнений на выносливость и общую физическую подготовку. В сущности, берпи — это чередование отжимания и прыжка. Необходимо принять упор лежа, отжаться, затем быстро встать и подпрыгнуть вверх



□ Упражнения с гирей для выносливости

Упражнения с гирей прекрасно подходят для развития выносливости. Очень хорошим упражнением на выносливость является рывок гири. Это отличная тренировка выносливости!



▣ Планка

Примите правильное положение и держите его в течение 30 секунд минимум. Постепенно увеличивайте время удержания планки до 60с и более. Чем дольше продержитесь, тем большей выносливостью обладаете!



Вывод

С увеличением показателей общей выносливости можно понемногу переходить на тренировку специальной выносливости – способности с максимальной эффективностью проводить специфические движения за счёт улучшения некоторых обменных процессов в организме. Способы тренировки специальной выносливости зависят от направления его деятельности, то есть от вида спортивной дисциплины. Основные методы, влияющие на развитие выносливости такого рода: переменный метод, интервальная тренировка, соревновательный метод и метод повторов.

Важной задачей при тренировке выносливости является рост анаэробных способностей организма. Достигнуть этого можно с помощью постоянного выполнения соревновательных движений.