Выносливость

Герасина Ульяна Валерьевна

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

- Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности

Виды выносливости

- *Общая выносливость* — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью.
- Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Виды выносливости

- *Специальная выносливость* — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.
- Специальная выносливость классифицируется:

по признакам двигательного действия, (прыжковая выносливость, игровая выносливость);

по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), (силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость).

Сенситивные периоды

- Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет

- Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет

Зоны мощности (интенсивность):

- - умеренная (до 30 мин)
- - большая (от 5 до 30 мин)
- - субмаксимальная (от 20 сек до 5 мин)
- - максимальная (до 20 сек)

Классификация нагрузок и характеристика отдельных зон интенсивности

Зоны интенсивности	Преимущественное энергообеспечение (субстраты)	Соотношение аэробного и анаэробного энергообеспечения, %	Потребление кислорода, в % от МПК	Пограничная скорость передвижения или мощность работы	ЧСС во время работы	Концентрация лактата во время работы, ммоль/л	Вовлечение мышечных волокон	Эффективное время работы
1. Аэробная восстановительная	Жиры (50% и более), гликоген, глюкоза крови	100:0	40–70	Аэробного порога	140±10	2–2,5	ММВ	Исходя из задач тренировки
2. Аэробная развивающая	Гликоген, жиры, глюкоза крови	95:5	60–90	Анаэробного порога	170±10	2,5–4 (до 4,5)	ММВ, $БМВ_а$	До 3–4 ч
3. Смешанная аэробно-анаэробная (а, б)**	Гликоген, жиры, глюкоза	90:10 85:15	80–90 85–100	Соответственно МПК	180±10	4–6,5 6,5–10	ММВ, $БМВ_а$, ММВ, $БМВ_а$, $БМВ_б$	0,5–2 ч 10–30 мин
4. Анаэробная гликотическая (а, б, в)**	Гликоген	70:30 40:60 20:80	95–100 85–95 75–90	–	Свыше 180	8–15 10–18 14–20 (до 25)	ММВ, $БМВ_а$, $БМВ_б$	5–10 мин* 2–5 мин* До 2 мин*
5. Анаэробная алактатная	Креатинфосфат, АТФ, гликоген	5:95	Минимальное	Максимальная	Не информативна	Не информативна	ММВ, $БМВ_а$, $БМВ_б$	До 10–15* с

Средства воспитания выносливости

- Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60-90 мин;

Методы воспитания выносливости

- метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности
- метод повторного интервального упражнения;
- метод круговой тренировки
- игровой метод
- соревновательный метод

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости

- Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности
- прямой способы измерения выносливости
- косвенный способы измерения выносливости.

- При прямом способе испытуемому предлагают выполнять какое-либо задание) с заданной интенсивностью (60, 70, 80 или 90% от максимальной скорости).

- косвенный способ, когда выносливость занимающихся определяется по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистанции
- 600—800 м
- 1000—1500 м
- 2000—3000 м
- Используются также тесты с фиксированной длительностью бега - 6 или 12 мин.