

# 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 <sub>а</sub>	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 <sub>а</sub> , ММВ, БМВ <sub>а</sub> , БМВ <sub>б</sub>	0,5—2 ч 10—30 мин
4. Анаэробная гликолитическая (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 <sub>а</sub> , БМВ <sub>б</sub>	5—10 мин* 2—5 мин* До 2 мин*
5. Анаэробная алактатная	Креатин-фосфат, АТФ, гликоген	5:95	Минимальное	Максимальная	Не информативна	Не информативна	ММВ, БМВ <sub>а</sub> , БМВ <sub>б</sub>	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.