

Виды ВЫНОСЛИВОСТИ

И методика её развития

Титова А.А. педагог доп.
образования

ВИДЫ ВЫНОСЛИВОСТИ

- **Выносливость — это способность человека к длительной работе без снижения её интенсивности.**
- **Различают два вида выносливости:**
 - общую и
 - специальную.



Под **общей выносливостью** понимается способность выполнять работу невысокой интенсивности в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Развитию общей выносливости уделяется основное внимание в процессе общей физической подготовки. Вместе с тем, её совершенствование является неотъемлемой частью подготовки квалифицированных спортсменов, базой для повышения специальной выносливости.

Виды выносливости



Виды выносливости

Специальная выносливость

Под специальной выносливостью понимается способность эффективно выполнять работу и преодолевать утомление в условиях конкретного вида двигательной деятельности.

В связи с этим выделяют

- скоростную,
- силовую,
- координационную выносливость.



СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

представляет собой способность сохранять необходимое время заданную скорость передвижения и обычно рассматривается применительно к циклическим упражнениям (бегу, ходьбе, плаванию, гребле и пр.). Любое из них может совершаться с различной скоростью или, что то же самое, интенсивностью (мощностью). Соответственно **различается скоростная выносливость при работе**

- в зоне умеренной,
- большой,
- субмаксимальной и
- максимальной мощности



Силовая выносливость и её

ВИДЫ

Силовая выносливость представляет собой способность поддерживать длительное время оптимальные мышечные усилия.

Наяду с общей выносливостью она имеет очень большое значение не только в спортивной, но и в профессиональной и бытовой деятельности.

В зависимости от режима работы мышц выделяют

- динамическую и
- статическую силовую выносливость;



Методика развития выносливости

Общая выносливость развивается посредством самых разнообразных упражнений, главным образом, циклических, выполняемых длительно при ЧСС 130-150 уд/мин, т. е. в зонах малой и умеренной мощности.

Ведущий метод — равномерный. Он характеризуется непрерывной работой с относительно постоянной интенсивностью. Продолжительность работы от 15 до 90 мин и более.



Методика развития выносливости

Скоростная выносливость развивается при выполнении циклических упражнений на дистанциях короче соревновательной со скоростью, равной или превышающей соревновательную.

- Используются
- равномерный,
- повторный,
- переменный и
- интервальный методы.



Методика развития выносливости

Динамическая силовая выносливость развивается посредством упражнений с внешним сопротивлением, при которых отягощение составляет 20-30% от максимального, или упражнений с преодолением веса собственного тела.

Используются повторный, интервальный и круговой методы.

В частности, **при повторном методе** с применением отягощений в одном подходе производится 50 и более повторений в среднем темпе; за одно занятие 2-4 подхода с отдыхом между ними 4-6 мин.

Круговой метод предусматривает выполнение специально подобранного комплекса с последовательным переходом от одного упражнения (снаряда) к другому как бы по кругу.



Методика развития выносливости

Статическая силовая выносливость развивается с

использованием метода изометрических усилий.

Специфика метода в данном случае заключается в том, что оптимальное время статического напряжения составляет примерно 80% от максимально возможного времени удержания заданной нагрузки.

Например, если развиваемое статическое усилие составляет половину от максимального, то упражнение выполняется в среднем 1 мин.

