

# 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.

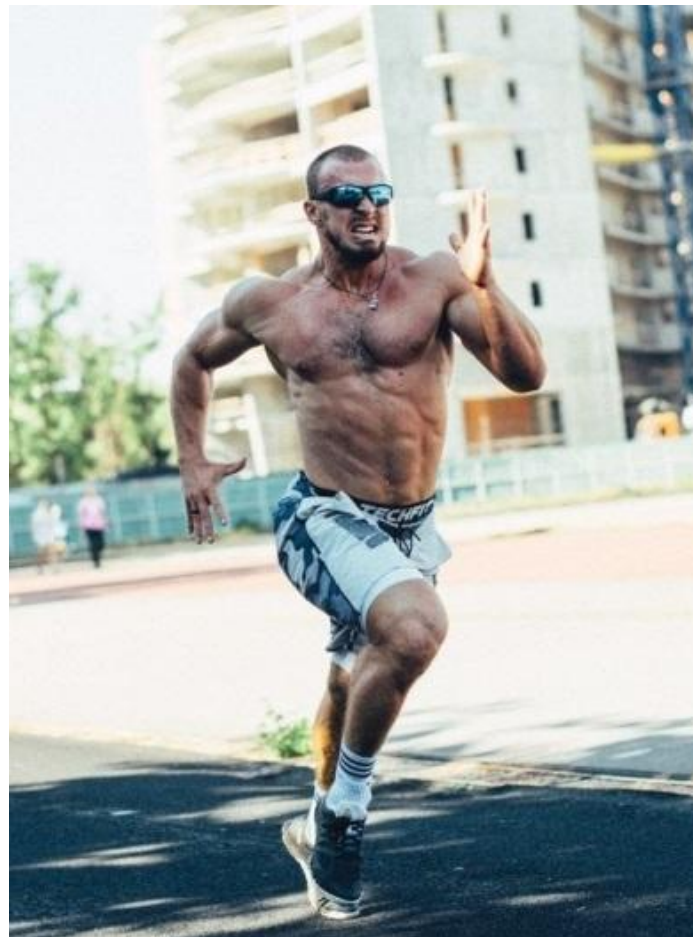
**Ведущий метод — равномерный.** Он характеризуется непрерывной работой с относительно постоянной интенсивностью. Продолжительность работы от 15 до 90 мин и более.



# 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.

