



Как развить выносливость? Упражнения  
развивающие выносливость.

Выполнил:

Учитель физической культуры

Матвеева К.М.



## Введение

Выносливость – это способность выполнять работу длительное время. Для развития выносливости используют ходьбу, бег, катание на лыжах, коньках, велосипеде, плавание.

Развивая выносливость, необходимо заниматься регулярно, постепенно увеличивать продолжительность тренировок и интенсивность нагрузки. Очень важно контролировать свое самочувствие: при появлении болей, головокружения, сильной усталости, одышки следует прекратить упражнение и обратиться за советом к учителю или тренеру. Если неприятные ощущения будут повторяться — обратиться к врачу. Не забывайте также, что нельзя приступать к тренировке выносливости сразу после болезни.

Научитесь сами контролировать величину нагрузки по пульсу. Как вы знаете, частота сердечных сокращений у школьников 10 — 13 лет составляет в покое 70 — 80 ударов в минуту. Во время тренировки на развитие выносливости пульс может увеличиться в 1,5 — 2 раза, и это нормальная реакция организма на нагрузку. Если через 5 — 10 мин после занятия величина пульса вернется к той, которая была у вас до этого, значит, нагрузку вы переносите хорошо. А если пульс на 15 — 20 ударов больше первоначального, то нагрузку следует уменьшить за счет снижения скорости передвижения или уменьшения дистанции.

## Виды выносливости.

Начнем с наиболее изученных и значимых для школьной практики физического воспитания видов выносливости: общей и специальной.

Общей называют выносливость, проявляемую во время относительно длительной работы умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата. Она может складываться как итоговый результат развития конкретных типов специальной выносливости и определяется функциональными возможностями вегетативных систем организма



(сердечно-сосудистой, дыхательной и др.), поэтому ее еще называют общей аэробной. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и в свою очередь служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

Общая и специальная выносливость различаются особенностями нервно-мышечного регулирования и энергообеспечения организма при различных видах двигательной деятельности. Общая выносливость преимущественно зависит от функциональных возможностей вегетативных систем организма, в особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Иначе говоря, физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека. Сказанное особенно справедливо в отношении работы низкой интенсивности, результат которой в очень малой степени зависит от совершенства навыка (например, длительного гладкого бега).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей (например, силовых, координационных). Понижая или увеличивая интенсивность в том или ином виде двигательной деятельности, мы тем самым задаем необходимую длительность работы и воздействуем на системы организма, обеспечивающие проявление общей или специальной выносливости. Например, с помощью бега со скоростью, не превышающей 60% от индивидуально максимальной, и длительностью более 10 мин. добиваются преимущественно развития общей, а при интенсивности бега 65-95% от максимальной и длительности от 8 до 45 сек. - специальной скоростной выносливости.

Типами специальной (специфической) выносливости, на развитие которых учителю необходимо обратить особое внимание, являются скоростная, силовая, координационная.

Скоростной называют выносливость, проявляемую в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы (скорость или темп движений либо такое соотношение скоростей, - например, на первой и второй половине дистанции, - при котором дистанция преодолевается в полную силу). Физиологической основой скоростной выносливости являются анаэробные



возможности организма с обеими их фазами - алактатной и гликолитической. Мощность упражнений при такой работе достигает 85-98% от максимальной. Продолжительность работы может быть 8-45 сек. (максимальная интенсивность) или 45-120 сек. (субмаксимальная интенсивность). Например, если максимальная скорость бега у школьников VI класса равна в среднем 6,3-6,5 м/сек., то скорость бега в зоне субмаксимальной нагрузки будет 5,4 м/сек. Разновидностями скоростной выносливости являются спринтерская, выносливость, проявляемая в беге на средние дистанции, и т.д.

Силовая выносливость представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений. Например, о проявлении силовой выносливости можно говорить, если школьник совершает упражнения "до отказа" с внешним отягощением, составляющим не менее 30% от индивидуально максимального.

Под координационной выносливостью понимают способность противостоять утомлению в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям человека. Например, школьник ее проявляет при неоднократном выполнении координационно сложных технико-тактических действий в спортивных играх или единоборствах, в процессе длительного выполнения гимнастических упражнений, требующих от него индивидуально высокого уровня координационных возможностей, и т.д.

## Как развить выносливость : методы

Чтобы развить аэробную выносливость, нужно заниматься циклическими упражнениями. При этом все группы мышц должны быть в какой-то степени задействованы в работу. Здесь на помощь приходят такие виды физической активности, как ходьба, плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт и даже простая рубка дров. Для развития специфических видов стойкости нужны, как правило, соревновательные упражнения. Итак, рассмотрим основные методы, которые применяются для решения этого вопроса:

1. Метод равномерного характера. Метод подразумевает непрерывную работу с соблюдением постоянной скорости, ритма и амплитуды.

2. Переменный метод. Здесь происходит последовательная смена нагрузки, скорости, или амплитуды.



3. Метод повторов. В этом случае упражнение выполняется очень быстро (до 20 секунд), затем последует отдых и вновь нагрузка.

4. Круговой метод. То же самое, что и прошлый пункт, только в каждом новом подходе делается новое упражнение.

5. Игровой метод. Выносливость развивается в процессе своеобразной игры. Вместе с ней тренируется также контроль эмоций.

6. Соревновательный метод. Подразумевает выполнение тех или иных упражнений в форме состязаний.

## Упражнения на развитие выносливости :

Упражнения, развивающие выносливость, имеют циклический характер. Они выполняются долго (до 20 минут), в размеренном режиме. Итак, среди лучших упражнений для укрепления организма можно выделить такие:

1. Медленный, но длительный кросс. Его продолжительность может достигать двух часов.

2. Быстрый бег на менее длинные дистанции.

3. Чередование ходьбы и бега на протяжении нескольких часов.

4. Медленное, но продолжительное плавание.

5. Игра в футбол или баскетбол.

6. Бег на лыжах на дистанции до 15 км.

7. Прыжки со скакалкой сериями. Серия может длиться до минуты, а отдых между сериями – 2-3 минуты.

8. Езда на велосипеде в размеренном темпе на длинные дистанции.

9. Езда на велосипеде в быстром темпе на короткие дистанции. Как можно заметить, виды спорта, развивающие выносливость, довольно разнообразны.



*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лицей № 244 Кировского района Санкт-Петербурга*

---