ЧТО ТАКОЕ ВЫНОСЛИВОСТЬ?

Физинструктор.ру

ВЫНОСЛИВОСТЬ – это важное физическое качество, которое заключается в способности длительное время выполнять какую-нибудь деятельность без снижения ее интенсивности

Как же проявляется эта способность организма?

Во время занятий физической деятельностью, выносливость определяется как качество организма, помогающее переносить усталость, в течение достаточного времени, пока мышцы выполняют поставленные задачи. У каждого человека есть свой уровень предела выносливости. Люди, у которых данное качество развито хорошо, безусловно, достигают значительных результатов в спорте, помогает обычному человеку чувствовать себя намного лучше в повседневной жизни.

Виды выносливости

Существует две основные формы.

Общая выносливость

Общая выносливость характеризуется тем, как организм может выдерживать умеренную по напряженности работу в течение длительного времени.

Специальная выносливость

Специальная выносливость помогает организму совершать определенные действия выполнять упражнения в конкретном виде спорта с заданной напряженностью на протяжении достаточно продолжительного времени.

Физинструктор.ру

Как развить общую выносливость?

Упражнения, которые развивают общую выносливость, имеют циклический характер. Они выполняются до двадцати минут в умеренном режиме. В числе наиболее эффективных упражнений для укрепления организма и развития общей выносливости можно отметить следующие:

1. Медленный кросс.

2. Быстрый бег на короткие дистанции.

3. Чередование ходьбы и бега продолжительное время.

4. Медленное, но продолжительное плавание.

5. Игра в футбол, баскетбол и другие динамичные спортивные игры.

6. Бег на лыжах.

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

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

9. Езда на велосипеде в быстром темпе на короткие дистанции.

Физинструктор.ру

Специальная выносливость

Этот вид физической выносливости дополнительно делится на три подвида:

1. *Скоростная выносливость.*
Ее можно измерить отрезком времени за который человек способен произвести те или иные действия, поддерживая соответствующие темп, скорость, амплитуду.

2. *Координационная выносливость*
определяет устойчивость организма к нагрузке во время двигательной активности, когда необходимо выполнять разнообразные и сложные физические манипуляции длительное время.

3. *Силовая выносливость*
показывает, в течение какого периода организм способен выдерживать нагрузки и не снижать при этом своей результативности.

Физинструктор.ру

Как тренировать выносливость?

Методы тренировки, способствующие развитию выносливости:

1. ***Равномерный непрерывный метод*** - тренировка с поэтапным повышением протяженности тренировочной работы без увеличения ее сложности. Возможности организма человека в выполнении непрерывной равномерной работы значительно ограничены.

2. ***Переменный непрерывный метод*** — тренировка с периодическим изменением интенсивности непрерывно исполняемой работы. Этот способ рекомендован для хорошо тренированных людей.

3. ***Интервальный метод*** — тренировка с чередованием упражнений, различающихся по длительности с приблизительно одинаковыми интервалами отдыха. Это метод используется также для развития специальной выносливости.

4. ***Круговой способ*** — выполнение упражнений по кругу. На каждой остановке требуется выполнить новую физическую нагрузку. Для дошкольников в круг можно включить 4-5 заданий для выполнения, но при этом требуется сделать до трех подходов.

5. ***Игровой способ*** — тренировка с применением игровых элементов. Создаются игровые ситуации, во время которых, нагрузку можно усилить. Занятия отличаются особой эффективностью, так как тренируются почти все мышцы, а параллельно с ними, занимающиеся упражняются в умении контролировать психологическое состояние.

6. ***Соревновательный способ (контрольный)*** — тренировка проходит в виде спортивных конкурсов. В зависимости от целей тренировки и физических характеристик, занимающихся могут быть использованы упражнения разной степени сложности и продолжительности.

Физинструктор.ру

Правила безопасности

Во время тренировки на выносливость важно соблюдать правила безопасности. Не стоит забывать о продуманном ограничении интенсивности занятий, это позволит уберечься от переутомления. Тренировки не следует начинать сразу с максимальных нагрузок. Организм должен постепенно привыкнуть к минимальной нагрузке, а потом ее можно постепенно увеличивать. Тренировки должны быть систематическими, чтобы можно было постепенно переходить к более значительным нагрузкам. Системный подход к тренировкам, направленным на развитие физических качеств организма, позволяет сохранить здоровье.

Где тренироваться

Лучше проводить тренировки на свежем воздухе. На дворовых площадках, спортивных площадках, в парках для активного отдыха.

Человек с хорошо развитыми физическими качествами всегда подтянут и бодр, находится в прекрасном настроении, ведь, как известно

В здоровом теле - здоровый дух!

Физинструктор.ру