

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»

Презентация на тему:
«Выносливость и методика ее развития»

Выполнила студентка группы ПР-49
Павлеченко Лиана
Под руководством преподавателей
физического воспитания
Землянухиной В.В. Заико А.П.

с.Курсавка 2016 г

Пояснительная записка

- **Цели**
- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Для студентов 1-4 курсов **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.**

Выносливость и методика ее развития

- 1 Выносливость: определения понятия; типы и виды; критерии и методы оценки; факторы, определяющие развитие; задачи развития
- 2 Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития выносливости у детей школьного возраста
- 3 Средства и методы развития аэробной выносливости
- 4 Методика развития аэробной выносливости

**1 Выносливость: определения понятия;
типы и виды; критерии и методы
оценки; факторы, определяющие
развитие; задачи развития**

- *Под выносливостью* понимают возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности. В данном случае это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
- Видов выносливости очень много: скоростная, силовая, координационная; локальная, региональная и глобальная; статическая и динамическая; сердечно-сосудистая и мышечная; общая и специальная; эмоциональная и игровая; дистанционная и прыжковая и т.д.

- Поэтому качество выносливость по своей структуре, методам измерения и методикам тренировки является более сложным в сравнении с такими двигательными способностями, как скоростные, силовые, гибкость.
- Начнем с наиболее изученных и значимых для школьной практики физического воспитания типов 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 видов 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 действиям и уровня развития других двигательных способностей (например, силовых, координационных). Понижая или увеличивая интенсивность в том или ином виде деятельности, мы тем самым задаем необходимую длительность работы и воздействуем на системы организма, обеспечивающие проявление общей и специальной выносливости. Н

- Например, с помощью бега со скоростью, не превышающей 60% от индивидуально максимальной, и длительностью более 10 минут добиваются преимущественно развития общей, а при интенсивности бега 65-95% от максимальной и длительности от 8 до 45 секунд – специальной скоростной выносливости.
- Видами специальной (специфической) выносливости, является скоростная, силовая, координационная.

- **Скоростной называют выносливость, проявляемую в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы (скоростной или темп движений либо такое соотношение скоростей - например, 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 достигается 85-98% от максимальной.**

- Продолжительность работы может быть 8-45 сек. (максимальная интенсивность) или 45-120 секунд (субмаксимальная интенсивность).
-

Например, если максимальная скорость бега у школьников 6 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 является 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 выполняет упражнения «до отказа» с внешним отягощением, составляющим не менее 30% от индивидуально максимального.

- *Под координационной выносливостью* понимают способность противостоять утомлению в двигательной деятельности, предъявляющие 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.

- По признаку вовлеченности мышечных групп, принимающих активное участие в работе, выносливость подразделяют на тотальную, региональную и локальную. **Тотальной выносливостью** называют способность преодолевать утомление при активном участии в работе более $2/3$ всех мышечных групп (бег на лыжах, многократное приседание со штангой значительного веса); **региональной** – когда функционируют от $1/3$ до $2/3$ мышечных групп (многократное сгибание, разгибание туловища в положении сидя); **локальной** – при включении в работу менее $1/3$ общего числа мышечных групп (многократное вращение руками в плечевых суставах).

-
- ◎ Итак, общая (аэробная) выносливость является всегда тотальной, а специальная выносливость различного типа может быть тотальной, региональной или локальной.

- Различные типы и виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой общей выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной. Высокая выносливость, скажем в плавании, не гарантирует таковую в гимнастике и т.д. Другое дело – аэробные возможности организма, которые малоспецифичны и от внешней формы движения не зависят явно.

- Повысил человек уровень своих аэробных возможностей, допустим, в беге, и это улучшение скажется на выполнении других движений – в ходьбе, гребле, передвижении на лыжах или коньках. Однако такой подход не всегда правомерен, поскольку в каждом отдельном случае необходимо учитывать энергетические возможности организма, функциональные и биомеханические особенности движений, уровень развития других двигательных качеств, характер взаимодействия между двигательными навыками.

Критерии и методы оценки выносливости.

- Одним из основных критериев выносливости является время, в течении которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. На базе этого критерия разработаны прямой и косвенный способы измерения выносливости. При прямом способе школьнику предлагают выполнять какое-либо задание (например, бег) с заданной интенсивностью (60, 70, 80 или 90% от максимальной скорости). Сигналом для прекращения является начало снижения скорости выполнения данного задания.

- На практике прямым способом учителя пользуются редко, поскольку сначала нужно определить максимальные скоростные возможности учеников, затем вычислить для каждого из них заданную скорость, а это процедура затяжная. Все же советуем чаще обращаться к данному методу, он наиболее объективен.
- Учителя физической культуры в основном применяют косвенный способ, когда выносливость ученика определяется по времени преодоления им какой-либо достаточно длинной дистанции. Можно также использовать тесты с фиксированной длительностью бега – 6 или 12 мин. В этом случае оценивается расстояние, пройденное за данное время.

Различают две группы тестов для измерения выносливости: неспецифические и специфические. Согласно рекомендациям Международного комитета по стандартизации, к неспецифическим тестам определения выносливости относят:

- бег на тротуаре;
- педалирование на велоэргометре;
- степ-тест.

- Измерению в этих пробах подлежат как эргометрические (время, объем и интенсивность выполнения заданий), так и физиологические показатели (потребление кислорода – МПК, ЧСС, порог анаэробного обмена – ПАНО и т.д.)
- С помощью специфических тестов измеряют выносливость – способность противостоять утомлению при выполнении определенной деятельности, например, в плавании, беге на лыжах, спортивных играх, единоборствах, гимнастике.

- Выносливость зависит от многих факторов, в частности, от скоростных и силовых способностей ученика. В этой связи рекомендуется обращать внимание на абсолютные и относительные показатели выносливости. При абсолютных не учитываются показатели силы и быстроты человека, а при относительных (парциальных) учитываются. Относительных показателей выносливости довольно много, остановимся на наиболее распространенных и важных для учителей в их практической и научной деятельности.

- Представим, что два школьника пробежали 300 м за 51 сек. Выходит, уровень скоростной выносливости (абсолютный показатель) у обоих учеников одинаков. Однако если у одного из них максимальная скорость бега выше (например, он пробегает 100 м за 14,5 сек.), чем у другого (100 м за 15,0 сек.), то уровень развития выносливости у каждого из них по отношению к своим скоростным возможностям неодинаков; второй ученик более вынослив, чем первый. Количественно это различие можно оценить по относительным показателям - «запасу скорости», «индексу выносливости» или «коэффициенту выносливости».

- **Запас скорости (ЗС)** определяется как разность между средним временем преодоления какого-либо короткого эталонного отрезка (30, 60, 100 м в беге, 25 и 50 м в плавании и т.д.) при прохождении всей дистанции и лучшим временем на этом отрезке.
- **Индекс выносливости (ИВ)** – это разность между временем преодоления длинной дистанции и тем временем на этой дистанции, которое показал бы ученик, если бы преодолел ее со скоростью, показываемой им на эталонном отрезке.
- **Коэффициент выносливости (КВ)** – отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка.

- Для измерения силовой выносливости поступают аналогично. Вначале регистрируют показатель максимальной силы ученика в каком-либо конкретном упражнении, например в жиме штанги лежа. Затем измеряют число повторений данного упражнения при весе штанги 20-50% от показателя максимальной силы. Например, максимальная сила первого ученика в этом упражнении равна 50 кг, а второго – 40 кг. Штангу весом 25 кг (50% от его максимальной силы) первый ученик поднял 30 раз, а второй штангу весом 20 кг (50% от его максимальных возможностей) 40 раз. Очевидно, максимальная сила рук в жиме лежа выше у первого ученика, а силовая выносливость, наоборот, у второго.

- Итак, единого универсального метода и критерия оценки выносливости не существует. Для получения полной картины определения выносливости ученика следует использовать гетерогенные (разнородные) тесты. К тому же есть своя специфика измерения специальной выносливости, проявляемой в спортивных играх, единоборствах, гимнастике и других видах спорта. Более подробно об этом можно прочитать в книге «Спортивная метрология».

Спасибо за внимание