**Развитие выносливости**

**(слайд) Выносливость** – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, например, длительно бежать без снижения скорости бега.

**(слайд)** В зависимости от специфики работы различают **общую** и **специальную** выносливость. **Общая выносливость** как двигательная способность человека - это способность длительное время выполнять мышечную работу умеренной интенсивности с преобладающим участием скелетных мышц. Общая выносливость базируется на усовершенствовании работы вегетативных систем организма, и это создает условия для широкого переноса с одного вида подвижной деятельности на другой. При этом установлено, что перенос общей выносливости с цикличных упражнений на ацикличные больше выраженный, чем наоборот. **Специальная выносливость –** это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности. Среди специальных видов выносливости наиболее важными являются скоростная, силовая и координационная. Она имеет важное значение, для обеспечения эффективности цикличности подвижных движений, спортивных игр.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Нет радикального способа повышать выносливость организма, кроме систематического утомления. Если избавить организм от утомления, выносливость постепенно угасает. Утомляя организм, мы стимулируем возобновление процесса, вследствие чего повышается наша выносливость.

Выносливость в значительной мере определяет здоровье человека, его общую физическую работоспособность.

Развитие выносливости происходит в любом возрасте, но наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Показателями выносливости у школьников могут служить учебные нормативы (бег на длинные дистанции, кроссы, бег на лыжах). В них достигается устойчивое состояние, т.е. мощность работы (скорость бега) соответствует функциональным возможностям организма.

Нормативный уровень выносливости и соответственно функциональные резервы сердечно – легочной системы являются важным фактором в предупреждении многих распространенных болезней. Хорошая общая физическая выносливость положительно скажется на любой будущей профессиональной деятельности. Она повышает устойчивость к утомлению при физической и умственной работе, при работе, требующей концентрации внимания, однообразных двигательных действий.

Средствами развития выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Для воспитания различных видов выносливости требуются разные средства и методы тренировки.

**(слайд) Основными методами развития общей выносливости являются**:

1. метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и  переменной интенсивности;
2. метод повторного интервального упражнения;
3. метод круговой тренировки;
4. игровой метод;
5. соревновательный метод.

**(слайд) Равномерный метод**. Характеризуется непрерывным продолжительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Продолжительность работы в зависимости от уровня подготовленности занимающихся составляет от 10-15 мин Работа менее 4-5 мин малоэффективна, так как не успевают развернуться дыхательные процессы и вывести кислородотранспортную систему (сердце, сосуды, дыхание) на максимальный уровень потребления кислорода.

Интенсивность упражнений (скорость передвижения) должна повышаться постепенно: от невысоких значений ЧСС (120-130 уд/мин) к оптимальным (140-160 уд/мин). Такая постепенность необходима для адаптации сердечнососудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем организма. Малоинтенсивная работа не способствует активизации аэробного обмена, поэтому она малопродуктивна.

По мере увеличения функциональных возможностей организма занимающихся продолжительность непрерывной работы и ее интенсивность постепенно возрастают.

Пример из своей практики: Допустим, появился у меня новенький на тренировке. Сегодня по плану у нас кросс 40 минут. Все остальные бегут легким бегом без остановок, а новенький 400 метров бегом, 200 метров шагом. При этом контролируем пульс, для этого я использую свои спортивные часы с нагрудным датчиком для измерения пульса. Когда ребенок наглядно видит свой пульс то зачастую только тогда он начинает контролировать свой темп. Как правило, у ребенка, который не посещает какие либо секции, пульс с началом бега уже повышается до 170 ударов в мин. Соответственно, такому ребенку нужно начинать с ходьбы быстрым шагом.

Важно объяснить детям, какие неблагоприятные последствия для организма влекут за собой занятия с высоким пульсом.

**(слайд) Переменный метод**. Отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п. Его часто называют «фартлек» (игра скоростей). Он предполагает увеличение и снижение интенсивности через определенные промежутки времени. ЧСС к концу интенсивного участка работы увеличивается до 170-175 уд/мин, а к концу малоинтенсивного участка снижается до 140-145 уд/мин.

Пример: тренировка на лыжах, ставлю задачу воспитанникам – увеличение темпа на определенных участках трассы либо определенное количество времени. темп при таких ускорениях примерно 80% от максимального. Дети должны почувствовать скорость.

**(слайд) Интервальный метод**. Для него характерно выполнение работы в виде высокоинтенсивных, но кратковременных повторений, разделенных небольшими (строго дозированными) интервалами отдыха между нагрузками. Продолжительность работы для повышения аэробной производительности составляет 1-2 мин. Меньшее время не позволяет активизировать работу сердечнососудистой и дыхательной систем, а большее - вызывает снижение интенсивности работы. Интенсивность работы должна способствовать росту ЧСС до 160-180 уд/мин к концу упражнения. Интервалы отдыха делаются такой продолжительности, чтобы ЧСС не опустилось к концу отдыха ниже 120-130 уд/мин. Как правило, интервалы отдыха между упражнениями составляют 1-3 мин. Характер отдыха должен быть активным в виде малоинтенсивной двигательной деятельности (например, медленной ходьбы), одновременно ускоряющей восстановление организма и поддерживающей его повышенное функционирование.

Число повторений упражнения зависит от индивидуальных возможностей занимающегося осуществлять работу в условиях значительного потребления кислорода.

Тренирующее воздействие при использовании данного метода происходит не только и не столько в момент выполнения упражнения, сколько в период отдыха. В течение первой минуты отдыха после нагрузки потребление кислорода увеличивается, повышается также систолический объем крови. Если очередная нагрузка выполняется в момент, когда эти показатели достаточно высоки, то от повторения к повторению будет постепенно увеличиваться потребление кислорода. Следует отметить, что интервальный метод на начальном этапе развития общей выносливости желательно не применять, так как он предъявляет серьезные требования к сердечнососудистой и дыхательной системам.

Пример: Интервальная подготовка на лыжах. Круг 500м. Число повторений и время отдыха зависит от степени тренированности воспитанника.

**(слайд) Метод круговой тренировки**. Предусматривает последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. В определенных местах зала или пришкольной площадки (стадиона) по кругу располагаются несколько «станций» (чаще всего от 6 до 12). На каждой станции занимающийся выполняет одно из упражнений и проходит круг от одного до трех раз. Для круговой тренировки подбираются такие упражнения, которые можно повторять значительное число раз (не менее 20-30). ЧСС при выполнении упражнений колеблется от 140 до 175 уд/мин. Общая продолжительность времени выполнения упражнений круговым методом составляет 25-35 мин.

Пример: Силовая круговая тренировка в зале. 1-3 круга. Количество упражнений в круге 12, из них 4 гимнастических упражнения. Время выполнения упражнения 30-60 сек и 10-20 сек на переход на следующее упражнение.

**(слайд) Игровой метод.** Суть его заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Он предусматривает выполнение разнообразных двигательных действий в условиях проведения спортивных и подвижных игр, требующих проявления выносливости. Этот метод позволяет обеспечить повышенную заинтересованность занимающихся в двигательной деятельности и меньшую психическую утомляемость по сравнению с упражнениями монотонного характера (например, продолжительный бег в равномерном темпе)

Пример: Многочисленное разнообразие спортивных подвижных игр. Одна из наших любимых игр это Вирус, особенно актуальна в наше время: Из всей группы выбирается 1 начинающий - вирус, но каждый раунд разный. Определяется участок и границы. По сигналу Вирус начинает догонять и «заражать» (салить) детей. Те, кого Вирус «заразил», помогают заразить остальных. Бывает, что этой игрой мы заменяем целую тренировку.

**(слайд) Соревновательный метод.** Это способ выполнения упражнений на выносливость в форме различных соревнований и соревновательных заданий, предусматривающих элементы соперничества. Он стимулирует максимальную мобилизацию физических и связанных с ними психических сил и способностей занимающихся.

Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнении, в которых они должны соревноваться. Выбор методов в значительной степени определяется уровнем подготовленности занимающихся. Важным требованием к применяемым методам развития выносливости является нахождение оптимального сочетания продолжительности и интенсивности нагрузки.

Пример. Провожу различные эстафеты внутри группы. Дети любят соревноваться между собой. Часто бывает такое, что ребенок не хочет и делает вид, что не может выполнять те или иные упражнения, но как дело доходит до соревновательного метода, то он сразу все может и умеет.

**(слайд)**ВЫВОДЫ:

1. Выносливость является основным качеством, которое поддается тренировке в любом возрасте и которое так нужно в повседневной жизни.
2. Для воспитания выносливости необходимо правильное сочетание всех методов физической нагрузки, правильного чередования работы и отдыха, восстановительных мероприятий и питания.
3. Необходимо очень осторожно повышать нагрузку, учитывая возраст, пол, антропометрические данные и т.д. во избежание несчастных последствий.

**Тренер-преподаватель: Антонов С.В.**