

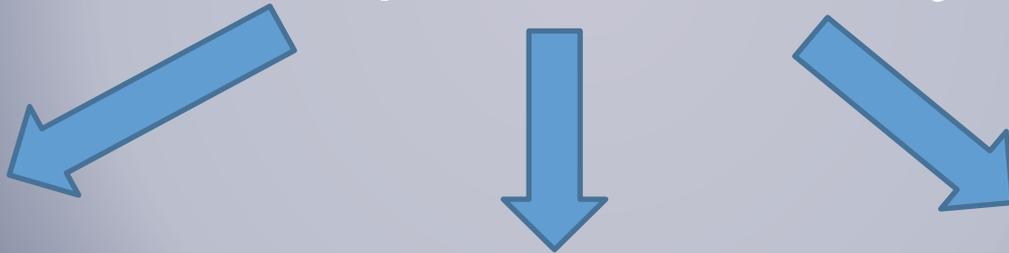
Выносливость

Выполнила Азиатская О.К.

ГБОУ школа №129

Что такое выносливость?

- **Выносливость** – это способность выполнять какую-либо работу, без снижения ее эффективности и способность противостоять утомлению.



Умственное
физическое

эмоциональное

Виды выносливости



Общая



Специальная

Общая выносливость

- Является основой для воспитания специальной.
- Работа невысокой интенсивности
- ЧСС 130/150
- Обеспечивается аэробными процессами в организме. (Без кислородного долга)
- Способствует повышению функциональных возможностей : вегетативной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем орг.

Виды упражнений для воспитания общей выносливости

Бег(преимущественно
кросс)



Велосипед



Гребля



bobruisk.ru

Плавание



- Для развития общей выносливости используются циклические физические упражнения умеренной и переменной интенсивности, (бег, плавание, ходьба на лыжах, гребля), специальные дыхательные упражнения (задержка дыхания в покое и при выполнении упражнений). Факторы внешней среды (горы, барокамера, повышенная температура).

Методы воспитания общей

выносливости:

могут варьироваться:

- непрерывный,
- повторный,
- переменный,
- интервальный
- смешанные варианты выполнения упражнения.

Специальная выносливость

- -это способность выполнять работу в определенной деятельности, несмотря на возникающее утомление.



- Скоростная
Статическая

Силовая

Скоростная выносливость

- Бег на 100-200м.



Силовая выносливость

- Способность длительное время выполнять упражнение, требующее значительное проявление силы.



Статическая выносливость

- Способность в течении длительного времени поддерживать мышечное напряжение без изменения позы.



- Существуют и другие виды специальной выносливости. Каждая из них характерна для какого-то трудового, бытового, двигательного действия или спортивного упражнения. Различны и методики воспитания их разновидностей и особенностей. Но главным остается два положения:

1. наличие достаточного уровня общей выносливости

2. соблюдение основных педагогических принципов воспитания физических качеств.