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 эмоциональное физическое

Виды выносливости





Общая

Специальная

Общая выносливость

- Является основой для воспитания специальной.
- Работа невысокой интенсивности
- **4CC** 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

Плавание





• Для развития общей выносливости используются циклические физические упражнения умеренной и переменой 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.





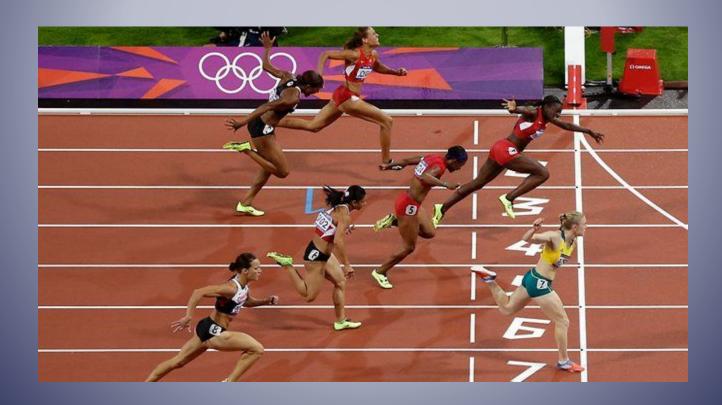


• Скоростная Статическая

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.