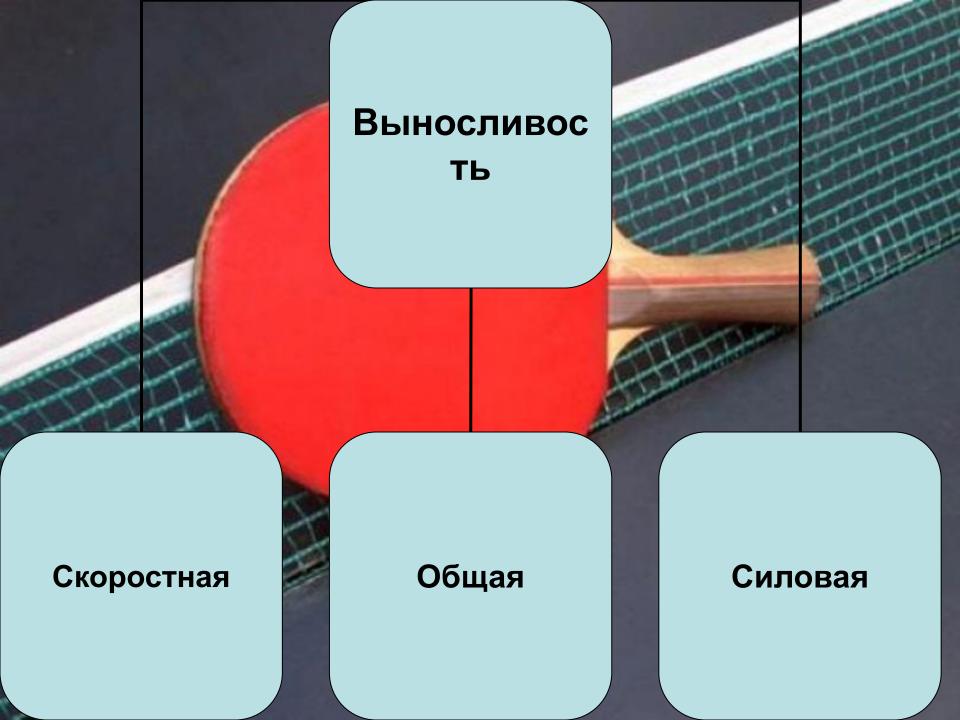


## Выносливость

Выносливость - это важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.





• Скоростной выносливостью называют - выносливость, проявляемую в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы (скорость или темп движений либо такое соотношение скоростей, — например, на первой и второй половине дистанции, — при котором дистанция преодолевается в полную силу).



• <u>Общая выносливость</u> - это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок



• Силовая выносливость - это способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе. Она характеризуется высокой работоспособностью и особенно хоро устойчивостью к локальному утомлении

## Выносливость

1) Аэробная энергия - то есть тот ее вид, который вырабатывается на тренировках по развитию выносливости сердечно-сосудистой системы - буквально означает энергию, получаемую из кислорода. Аэробную энергию организм использует во время продолжительной физической активности. Она возникает, главным образом, при метаболизме углеводов и жиров, происходящем в присутствии кислорода.

2) Аэробная энергия — буквально означает энергию, получаемую из кислорода. Аэробная энергия — это тот ее вид, который вырабатывается на тренировках по развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Аэробную энергию организм использует при продолжительной физической активности. Возникает она, главным образом, при метаболизме углеводов и жиров при участии кислорода.

