



Тренируйтесь на здоровье

Выполнил:

Учитель ГБОУ СОШ №551

Березина Любовь

Андреевна

# Выносливость



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



**Выносливость**

**Скоростная**

**Общая**

**Силовая**

# Скоростная выносливость

- 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).

# Общая выносливость

- Общая выносливость - это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок



# Силовая выносливость

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



# 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.





**Спасибо за внимание.**