

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Папаева Виктория 8 х\б

Понятие выносливость

- **Выносливость (человека)** — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение (разновидность деятельности).

Виды выносливости

- Общая выносливость — способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности.
- Специальная выносливость — способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности.

Методы развития ВЫНОСЛИВОСТИ

- **Равномерный непрерывный метод** заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности продолжительностью от 15 — 30 мин и до 1—3 ч. Этим методом развивают аэробные способности.
- **Переменный непрерывный метод** отличается периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы.

