

# **ФИЗИЧЕСКИЕ**

## **КАЧЕСТВА - врожденные**

**(генетически унаследованные)**

**морфофункциональные  
качества,**

**благодаря которым возможна  
физическая**

**(материально выраженная)**

**активность человека,**

**получающая свое полное**

**проявление в целесообразной  
двигательной деятельности .**

**К основным**  
**физическим качествам**  
**относят**  
**силу,**  
**быстроту,**  
**выносливость,**  
**гибкость,**  
**ловкость.**

# **ВЫНОСЛИВОСТЬ -**

**Это способность  
противостоять  
физическому  
устомлению  
в процессе  
мышечной  
деятельности.**





# УТОМЛЕНИЕ ■

**это состояние организма, возникающее вследствие длительной или напряженной деятельности и характеризующееся снижением работоспособности.**

**Оно возникает через определенный промежуток времени после начала работы и выражается в повышенной трудности или невозможности продолжить деятельность с прежней эффективностью.**



# В ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РАЗНЫЕ ТИПЫ УТОМЛЕНИЯ

## утомление

умственное

сенсорное

эмоциональное

физическое

**Длительность работы ограничивается в конечном счёте наступившим утомлением.**

**Развитие утомления проходит через **3** фазы:**

- **1. Фазу компенсированного утомления,** когда, несмотря на возрастающие затруднения, человек может некоторое время сохранять прежнюю интенсивность работы за счет больших, чем прежде, волевых усилий и частичного изменения биомеханической структуры двигательных действий.
- **2. Фазу декомпенсированного утомления,** когда человек, несмотря на все старания, не может сохранить необходимую интенсивность работы. Если продолжить работу в этом состоянии, то через некоторое время наступит отказ от ее выполнения.
- **3. Фазу полного утомления.**



# Мерилом выносливости

является **время,**

в течение которого

осуществляется

мышечная

деятельность

определенного

характера и

интенсивности



# ВЫНОСЛИВОСТЬ

В циклических  
видах  
физических  
упражнений  
(ходьба, бег,  
плавание и т.п.)

В игровых  
видах  
деятельности  
и единоборствах

В  
сложно-координационных  
видах деятельности,  
связанных с выполнением  
точности движений  
(спортивная гимнастика,  
фигурное катание и т.п.)

Измеряется  
минимальное  
время  
преодоления  
заданной дистанции

Замеряют время,  
в течение которого  
осуществляется  
уровень заданной  
эффективности  
двигательной  
деятельности.

Показателем  
выносливости  
является  
стабильность  
технически  
правильного  
выполнения действия.



О степени развития выносливости можно судить на основе двух групп показателей:

❖ Внешних (поведенческих), которые характеризуют результативность двигательной деятельности человека во время утомления.

❖ Внутренних (функциональных), которые отражают определенные изменения в функционировании различных органов и систем организма, обеспечивающих выполнение данной

# УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ И ПРОЯВЛЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ЗАВИСИТ ОТ ЦЕЛОГО РЯДА ФАКТОРОВ:

- наличия энергетических ресурсов в организме человека;
- уровня функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, ЦНС, эндокринной, терморегуляционной, нервно-мышечной и др.);
- быстроты активизации и степени согласованности в работе этих систем;
- устойчивости физиологических и психических функций к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма (нарастанию кислородного долга, повышению молочной кислоты в крови и др.);
- экономичности использования энергетического и функционального потенциала организма;
- подготовленности опорно-двигательного аппарата;
- совершенства технико-тактического мастерства;
- личностно-психологических особенностей (интереса к работе, свойств темперамента, уровня предельной мобилизации таких волевых качеств, как целеустремленность, упорство, настойчивость, выдержка, терпеливость и т.п.).

# ВЫНОСЛИВОСТЬ

## Общая выносливость

—  
это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Специальная выносливость — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.



**В зависимости  
от  
преимущественного проявления  
других способностей**

**СИЛОВАЯ**

**СКОРОСТНАЯ**

**КООРДИНАЦИОННАЯ**

# В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МОЩНОСТИ (ИНТЕНСИВНОСТИ) РАБОТЫ

ВЫНОСЛИВОСТЬ  
К  
РАБОТЕ  
УМЕРЕННОЙ  
МОЩНОСТИ

ВЫНОСЛИВОСТЬ  
К  
РАБОТЕ  
БОЛЬШОЙ  
МОЩНОСТИ

ВЫНОСЛИВОСТЬ  
К РАБОТЕ  
СУБ-  
МАКСИМАЛЬНОЙ  
МОЩНОСТИ

ВЫНОСЛИВОСТЬ  
К  
РАБОТЕ  
МАКСИМАЛЬНОЙ  
МОЩНОСТИ

# Специальная выносливость классифицируется:

по признакам  
двигательного действия,  
с помощью которого  
решается  
двигательная задача  
(например,  
прыжковая выносливость);

по признакам  
двигательной деятельности,  
в условиях которой  
решается  
двигательная задача  
(например,  
игровая выносливость);

по признакам  
взаимодействия  
с другими физическими  
качествами (способностями),  
необходимыми для успешного  
решения двигательной задачи  
(например, силовая  
выносливость,  
скоростная выносливость,  
координационная  
выносливость и т.д.).



# Развитие выносливости –

это процесс повышения уровня работоспособности мышц, т.е. возможности максимально длительно напрягаться в статическом и сокращаться в динамическом режимах работы.

## СЕНСИТИВНЫЙ ПЕРИОД РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

от дошкольного  
возраста до 30 лет (а к  
нагрузкам умеренной  
интенсивности и выше)

Наиболее интенсивный  
прирост наблюдается  
с 14 до 20 лет.



# Задачи по развитию

## выносливости.

- Главная задача при развитии выносливости у детей школьного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах по физической культуре.
- Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их — значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей.
- Наконец, еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно



Для развития выносливости применяются самые разнообразные физические упражнения, которые можно выполнять относительно продолжительное время.

## СРЕДСТВАМИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ (АЭРОБНОЙ) ВЫНОСЛИВОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ

**упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэро**





# **СРЕДСТВАМИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ (СКОРОСТНОЙ, СИЛОВОЙ, КООРДИНАЦИОННОЙ ) ЯВЛЯЮТСЯ**

**специально -подготовительные  
упражнения, максимально приближенные  
к соревновательным по форме, структуре  
и особенностям воздействия на  
функциональные системы организма,  
специфические соревновательные  
упражнения и общеподготовительные  
средства.**

**При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами (В. М. Зациорский, 1966):**

- 1) интенсивность упражнения;**
- 2) продолжительность упражнения;**
- 3) число повторений;**
- 4) продолжительность интервалов отдыха;**
- 5) характер отдыха.**

# **Основными методами развития общей выносливости являются:**

---

- 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;**
- 2) метод повторного интервального упражнения;**
- 3) метод круговой тренировки;**
- 4) игровой метод;**
- 5) соревновательный метод.**



# ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИМЕНЯЮТСЯ :

- 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);**
- 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);**
- 3) соревновательный;**
- 4) игровой методы.**

# Тесты для определения уровня развития выносливости

При помощи тестов на выносливость определяется прежде всего функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Использование этих тестов позволяет дать количественную оценку способности этих систем выдерживать определенную физическую нагрузку или нормально функционировать в экстремальных условиях. При тестировании выносливости используются показатели частоты сердечных сокращений и кровяного давления (измеряется тонометром). Предполагается, что величина и характер изменений указанных переменных свидетельствует о состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а это, в свою очередь, служит хорошим индикатором общей (аэробной) выносливости организма.

# КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Уровень  
развития  
выносливости  
определяется  
2 способами

```
graph TD; A[Уровень развития выносливости определяется 2 способами] --> B[ПРЯМОЙ-выполнение упражнения с заданной эффективностью]; A --> C[КОСВЕННЫЙ-выносливость определяется по времени преодоления какой-либо достаточно длинной дистанции.]
```

ПРЯМОЙ-  
выполнение  
упражнения  
с заданной эффективностью

КОСВЕННЫЙ-  
выносливость  
определяется  
по времени преодоления  
какой-либо  
достаточно длинной дистанции.



## **Ссылки.**

- [1.http://goo.gl/SziXu](http://goo.gl/SziXu)
- [2.http://goo.gl/t8JR4](http://goo.gl/t8JR4)
- [3.http://goo.gl/VqxB5](http://goo.gl/VqxB5)
- [4.http://goo.gl/ukT7a](http://goo.gl/ukT7a)
- [5.http://goo.gl/T0GZm](http://goo.gl/T0GZm)

## **Список использованной литературы:**

В.И.Лях; А.А.Зданевич - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ.  
Журналы - Физическая культура в школе.