#### **PN3N9ECKNE**

КАЧЕСТВАврожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

## Косновным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ -

Это способность противостоят

физическому утомлению 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, 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

осуществляетс мышечная деятельность определенного характера и



## ВЫНОСЛИВОСТЬ

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

В игровых видах деятельности и единоборствах

Измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции

Замеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. в сложно -координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.)

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 ланной

## 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, нервномышечной 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;
- п 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

СКОРОСТНАЯ

## 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

### СЕНСИТИВНЫЙ ПЕРИОД РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

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

динамическом режимах работы.

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 сердечнососудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет

преимущественно аэро



## СРЕДСТВАМИ РАЗВИТИЯ <u>СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ</u> (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 <u>СПЕЦИАЛЬНОЙ</u> <u>ВЫНОСЛИВОСТИ</u> 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 сердечнососудистой 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

ПРЯМОЙвыполнение упражнения с заданной эффективностью КОСВЕННЫЙвыносливость
определяется
по времени преодоления
какой-либо
достаточно длинной дистанции.

#### Ссылки.

- 1.http://goo.gl/SzjXu
- 2.http://goo.gl/t8JR4
- 3.http://goo.gl/VqxB5
- 4.http://goo.gl/ukT7a
- 5.http://goo.gl/T0GZm

#### Список использованной литературы:

В.И.Лях; А.А.Зданевич - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ.

Журналы - Физическая культура в школе.