

# Чем измеряется выносливость?



Творческая  
работа  
Купцова Алексея  
ученика 11 Б  
класса МОУ СОШ  
№6  
г.Куйбышева  
Новосибирской  
области  
2004 г.

***Кто крепок телом,  
тот может  
терпеть и жару, и  
холод.***

***Эпиктет***



**Цель** : исследовать выносливость стрелка-спортсмена и определить, чем можно измерить выносливость.

## **Задачи:**

- определить, что такое выносливость стрелка;
- проследить, за счет чего достигается выносливость на физиологическом уровне, и как развивается выносливость;
- исследовать уровень развития выносливости у стрелков-спортсменов РОСТО.

# Что входит в понятие выносливость?

1. Способность организма сопротивляться утомлению.
2. Быстрое восстановление после нагрузок.

*Выносливость стрелка – это прежде всего способность длительное время выдерживать определённые статические нагрузки без ущерба для эффективности стрельбы.*



# За счет чего достигается

## выносливость?

- За счет улучшения работы сердечно-сосудистой системы;
- повышения экономичности обмена веществ;
- улучшения координации деятельности внутренних органов;
- увеличения кислородного запроса во время нагрузок.

*Физиологические исследования показывают, что лучшие условия для развития выносливости создаются при выполнении длительных упражнений в умеренном темпе. (По Карвасарскому)*

# Исследование уровня меткости стрелка-спортсмена по секции РОСТО.

Улучшение меткости стрелков зависит от: выносливости скелетной мускулатуры и способности к тонким координированным движениям, которые отрабатываются со временем.



# *Как развивается выносливость стрелка ?*

*Развитие выносливости предполагает выполнение объёмной, довольно однообразной работы, несмотря на наступившее утомление и связанные с этим ощущения, что предъявляет особые требования к волевым качествам стрелка.*



# ***Вывод работы.***

*Выносливость спортсмена  
измеряется временем выполнения  
нагрузок и волей спортсмена.*





# Используемая литература:

- М.Я.Жилина Сборник статей и очерков по пулевой стрельбе, Москва, 1996.
- М.А.Иткис «Специальная подготовка стрелка спортсмена», Москва, 1992.
- А.М.Карвасарский «Физиология человека», Москва, 2002.