

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.