

В чём измеряется выносливость.



Синицын В.П.,
учитель МОУ
«Миасская СОШ №2»

Содержание

- **Виды выносливости**
- **Аэробная выносливость**
- **Скоростная (анаэробная) выносливость**
- **Общая выносливость**
- **Методы развития выносливости**
- **Используемая литература**

Виды выносливости



- **Аэробная выносливость**
- **Скоростная (анаэробная) выносливость**
- **Общая выносливость**

Аэробная выносливость



- Это способность организма длительное время работать в состоянии, когда потребность в кислороде соответствует его поглощению
- Измеряется в мышечной работе, совершённой за данное время

Скоростная (анаэробная) выносливость



- Это способность человека выполнять работу за счёт бескислородных источников образования энергии.
- Измеряется во времени потраченном на выполнение данной работы

Общая выносливость



- Это способность организма к продолжительным нагрузкам
- Измеряется в способности работы без утомления

Методы развития выносливости

- **Равномерный метод:** заключается в длительной, а главное, в непрерывной работе.
- **Повторный метод:** заключается в повторном выполнении работы заданной мощности с определённым интервалом отдыха
- **Интервальный метод:** заключается в повторном выполнении работы с минимальной продолжительностью отдыха

Используемая литература

- Купер “Аэробика для хорошего самочувствия.”
- Каганов “Развиваем выносливость.”
- Синяков “Гимнастика дыхания.”
- Браун, Грэхем “Цель.”