



Тема урока: «Выносливость»

Выполнил:
Кушнаренок Леонид Сергеевич
ГБОУ школа №5
2015

Выносливость

Выносливость - это важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Выносливость

```
graph TD; A[Выносливость] --- B[Скоростная]; A --- C[Общая]; A --- D[Силовая];
```

Скоростная

Общая

Силовая

Скоростная выносливость

Скоростная выносливость - выносливость, проявляемую в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную интенсивность работы (скорость или темп движений)



Общая выносливость

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

Общая выносливость играет существенную роль в жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и служит предпосылкой развития специальной выносливости.



Силовая выносливость

Силовая выносливость - это способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе. Она характеризуется высокой работоспособностью и особенно хорошо развитой устойчивостью к локальному утомлению.

