

ФИЗИЧЕСКИЕ

КАЧЕСТВА - врожденные

(генетически унаследованные)

**морфофункциональные
качества,**

**благодаря которым возможна
физическая**

(материально выраженная)

активность человека,

получающая свое полное

**проявление в целесообразной
двигательной деятельности .**

**К основным физическим качествам
относят:**

**силу,
быстроту,
выносливость,
гибкость,
ловкость.**

ВЫНОСЛИВОСТЬ -

**Это способность
противостоять
физическому
устомлению
в процессе
мышечной
деятельности.**



УТОМЛЕНИЕ —

это состояние организма, возникающее вследствие длительной или напряженной деятельности и характеризующееся снижением работоспособности.

Возникает через определенный промежуток времени после начала работы и выражается в повышенной трудности или невозможности продолжить деятельность с прежней эффективностью, субъективно ощущается как усталость



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,** когда, 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

осуществляется

мышечная

деятельность

определенного

характера и

интенсивности



ВЫНОСЛИВОСТЬ

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

В игровых
видах
деятельности
и единоборствах

В
сложно-координационных
видах деятельности,
связанных с выполнением
точности движений
(спортивная гимнастика,
фигурное катание и т.п.)

Измеряется
минимальное
время
преодоления
заданной дистанции

Замеряют время,
в течение которого
осуществляется
уровень заданной
эффективности
двигательной
деятельности.

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 данной

ВЫНОСЛИВОСТЬ ЗАВИСИТ ОТ :

- энергетических ресурсов в организме: (АТФ и КрФ (фосфагены) в мышцах (алактатная работоспособность), гликоген в мышцах и глюкоза в крови (лактатная работоспособность), углеводы, аминокислоты и жиры при участии кислорода (аэробная работоспособность));
- уровня функциональных возможностей, быстроты активизации и степени согласованности различных систем организма (сердечно-сосудистой, ЦНС, эндокринной, терморегуляционной, нервно-мышечной и др.);
- устойчивости физиологических и психических функций к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма (нарастанию кислородного долга, повышению молочной кислоты в крови и др.);
- подготовленности опорно-двигательного аппарата;
- технико-тактического мастерства;
- личностно-психологических особенностей (мотивации, уровня 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**

СИЛОВАЯ

СКОРОСТНАЯ

КООРДИНАЦИОННАЯ

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

СЕНСИТИВНЫЙ ПЕРИОД РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

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

**Наиболее интенсивный
прирост наблюдается
с 14 до 20 лет.**



Задачи по развитию выносливости.

- ▣ **Повышение общей выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах по физической культуре.**
- ▣ **Достижение максимально высокого уровня развития специальной выносливости**

Для воспитания выносливости применяются самые разнообразные физические упражнения, которые можно выполнять относительно продолжительное время.

СРЕДСТВАМИ ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ (АЭРОБНОЙ) ВЫНОСЛИВОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ

упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника.

СРЕДСТВАМИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ (СКОРОСТНОЙ, СИЛОВОЙ, КООРДИНАЦИОННОЙ) ЯВЛЯЮТСЯ

**специально -
подготовительные
упражнения, максимально
приближенные к
соревновательным по
форме, структуре и
особенностям воздействия
на организм, специфические
соревновательные
упражнения.**



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 СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИМЕНЯЮТСЯ :

- 1) методы стандартно-непрерывного упражнения и переменного-непрерывного упражнения (равномерный и переменный);**
- 2) методы повторного интервального упражнения (интервальный и повторный);**
- 3) соревновательный метод;**
- 4) игровой метод.**

Определение выносливости

- Медико-биологические методы диагностики (определяется функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем: МПК (максимальная скорость потребления кислорода в мин), ЧСС, ПАНО (порог анаэробного обмена – минимальная мощность работы по потреблению кислорода в процентах по отношению к МПК, при которой включается гликолиз АТФ, давление и др.).
- Психологическая диагностика (например, психологические тесты по определению мотивации)
- Педагогическая диагностика (контрольные тесты)