

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ**  
«ВЫНОСЛИВОСТЬ И ЕЁ РАЗВИТИЕ»

ПОДГОТОВИЛ:

СТУДЕНТ ГРУППЫ Л-414

САЧЁК ДМИТРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ПРОВЕРИЛ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:

ИГНАТУШКИН РОМАН ГЕННАДЬЕВИЧ

**Выносливость** (человека) — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению.





Рис. 1. Структура многокомпонентного качества выносливости (специальной)

# Методы развития выносливости

- ▶ 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**.



# Критерии и методы оценки выносливости

- ▶ Важнейший критерий это время, в течении которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности
- ▶ Тесты:
  - Специфические
  - Неспецифические
- ▶ Выносливость зависит от:
  - Силовых способностей чел
  - Скоростных способностей



**Воспитание выносливости  
путем воздействия на аэробные  
и анаэробные возможности**

**В отдельном  
занятии**

**Воздействие  
на креатинфосфатный  
механизм**

**Воздействие  
на гликолитический механизм**

**Воздействие  
на дыхательные возможности**

**В системе  
занятий**

**Воздействие  
на дыхательные возможности**

**Воздействие  
на гликолитический механизм**

**Воздействие  
на креатинфосфатный  
механизм**

# Факторы выносливости



- ▶ структура мышц
- ▶ внутримышечная и межмышечная координация;
- ▶ производительность работы сердечнососудистой системы
- ▶ дыхательной и нервной системы;
- ▶ запасы энергоматериалов в организме;
- ▶ уровень развития физических качеств;
- ▶ техническая и тактическая подготовка

- ▶ **Выносливость** играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья, в спортивной деятельности служит предпосылкой развития других физических качеств.



