

**ВЫНОСЛИВОСТЬ -
способность к длительному
выполнению
какой-либо деятельности
без
снижения эффективности.**



1

Возраст и квалификация одинаковые, вес спортсменов =70кг

Тест	Спортсмен А	Спортсмен Б	Оцениваемое качество
Жим штанги 40 кг (до отказа)	22р	20р	Силовая выносливость???

2

Тест	Спортсмен А	Спортсмен Б	Оцениваемое качество
Жим штанги 40 кг (до отказа)	22р	20р	Силовая выносливость???
Жим однократный (МТ)	90кг	70кг	Абсолютная сила

3

Тест	Спортсмен А	Спортсмен Б	Оцениваемое качество
Жим штанги 40 кг (до отказа)	22р (44%)	20р (57%)	Силовая выносливость???
Жим однократный (МТ)	90кг	70кг	Абсолютная сила

4

Тест	Спортсмен А	Спортсмен Б	Оцениваемое качество
Жим штанги 40 кг (до отказа)	22р (44%)	20р (57%)	Силовая выносливость???
Жим однократный (МТ)	90кг	70кг	Абсолютная сила
Жим штанги 50% от МТ	... (45кг)	... (35кг)	

5

Тест	Спортсмен А	Спортсмен Б	Оцениваемое качество
Жим штанги 40 кг (до отказа)	22р (44%)	20р (57%)	Силовая выносливость???
Жим однократный (МТ)	90кг	70кг	Абсолютная сила
Жим штанги 50% от МТ	20р (45кг)	28р (35кг)	Силовая выносливость

1

Тест	Спортсмен А	Спортсмен Б	Оцениваемое качество
Бег 800м (соревн. скорость)	2:10	2:13	Скоростная выносливость???

2

Тест	Спортсмен А	Спортсмен Б	Оцениваемое качество
Бег 800м (соревн. скорость)	2:10 (130)с ?????	2:13 (133)с	Скоростная выносливость???
Бег 100 м (МТ)	11,5с	13,5 с.	Быстрота (скоростные способности)

3

Тест	Спортсмен А	Спортсмен Б	Оцениваемое качество
Бег 800м (соревн. скорость)	2:10 (130)с	2:13 (133)с	Скоростная выносливость???
Бег 100 м (МТ)	11,5с	13,5 с.	Быстрота (скоростные способности)
Суммарное время 100м x 8 (эталонное)	1:32 (92) с	1: 48 (108) с	

4

Тест	Спортсмен А	Спортсмен Б	Оцениваемое качество
Бег 800м (соревн. скорость)	2:10 (130)с	2:13 (133)с	Скоростная выносливость???
Бег 100 м (МТ)	11,5с	13,5 с.	Быстрота (скоростные способности)
Суммарное время 100м x 8 (эталонное)	1:32 (92) с	1: 48 (108) с	
Индекс выносливости = Т дист – Т этал x кол-во этал. отрезков (разница между временем прохождения соревновательной дистанции 800м и суммарным 100м x 8 (эталон))	38с	25с !!!	

5

Тест	Спортсмен А	Спортсмен Б	Оцениваемое качество
Бег 800м (соревн. скорость)	2:10 (130)с	2:13 (133)с	Скоростная выносливость???
Бег 100 м (МТ)	11,5с	13,5 с.	Быстрота (скоростные способности)
Суммарное время 100м x 8 (эталонное)	1:32 (92) с	1: 48 (108) с	
Индекс выносливости = Т дист – Т этал x кол-во этал. отрезков (разница между временем прохождения соревновательной дистанции 800м и суммарным 100м x 8 (эталон))	38с	25с	
К выносливости = Т дист : Т этал	130 / 11,5 = 11,304...	133 / 13,5 = 9,852...	

6

Тест	Спортсмен А	Спортсмен Б	Оцениваемое качество
Бег 800м (соревн. скорость)	2:10 (130)с	2:13 (133)с	Скоростная выносливость???
Бег 100 м (МТ)	11,5с	13,5 с.	Быстрота (скоростные способности)
Суммарное время 100м x 8 (эталонное)	1:32 (92) с	1: 48 (108) с	
Индекс выносливости = Т дист – Т этал x кол-во этал. отрезков (разница между временем прохождения соревновательной дистанции 800м и суммарным 100м x 8 (эталон))	38с	25с	Скоростная выносливость! !! Чем меньше полученный индекс/коэффициент, тем лучше выносливость.
К выносливости = Т дист : Т этал	130 / 11,5 = 11,304...	133 / 13,5 = 9,852...	О росте качества выносливости свидетельствует уменьшение индекса/коэффициент

8

Тест	Спортсмен А	Спортсмен Б	Оцениваемое качество
Бег 800м (соревн. скорость)	2:10 (130)с	2:13 (133)с	Скоростная выносливость???
Бег 100 м (МТ)	11 ,5с	13,5 с.	Быстрота (скоростные способности)
Суммарное время 100м x 8 (эталонное)	1:32 (92) с	1: 48 (108) с	
Индекс выносливости = Т дист – Т этал x кол-во этал. отрезков (разница между временем прохождения соревновательной дистанции 800м и суммарным 100м x 8 (эталон))	38с	25с	Скоростная выносливость Чем меньше полученный индекс/коэффициент, тем лучше выносливость. О росте качества выносливости свидетельствует уменьшение индекса/коэффициента выносливости в последующих тестированиях.
К выносливости = Т дист : Т этал	130 / 11 ,5 = 11,304...	133 / 13,5 = 9,852...	
Запас скорости = Т дист : кол- во этал.отрезков – Т этал	130 / 8 – 11,5 = 4 75	133/ 8 – 13,5 = 3 125	

9

Тест	Спортсмен А	Спортсмен Б	Оцениваемое качество
Бег 800м (соревн. скорость)	2:10 (130)с	2:13 (133)с	Скоростная выносливость???
Бег 100 м (МТ)	11,5с	13,5 с.	Быстрота (скоростные способности)
Суммарное время 100м x 8 (эталонное)	1:32 (92) с	1: 48 (108) с	
Индекс выносливости = Т дист – Т этал x кол-во этал. отрезков (разница между временем прохождения соревновательной дистанции 800м и суммарным 100м x 8 (эталон))	38с	25с	Скоростная выносливость Чем меньше полученный индекс/коэффициент, тем лучше выносливость. О росте качества выносливости свидетельствует уменьшение индекса/коэффициента выносливости в последующих тестированиях.
К выносливости = Т дист : Т этал	130 / 11,5 = 11,304...	133 / 13,5 = 9,852...	
Запас скорости = Т дист : кол-во этал.отрезков – Т этал	130 / 8 – 11,5 = 4,75	133 / 8 – 13,5 = 3,125	

10

Тест	Спортсмен А	Спортсмен Б	Оцениваемое качество
300 ударов (средний соревн. темп)	2:10 (130)с	2:13 (133)с	Скоростная выносливость???
40 ударов (макс темп)	11,5с	13,5 с.	Быстрота (скоростные способности)
Суммарное кол-во ударов 40 x 8 (эталонное)	1:32 (92) с	1: 48 (108) с	
Индекс выносливости = Т дист – Т этал x кол-во этал. отрезков (разница между временем прохождения соревновательной дистанции 800м и суммарным 100м x 8 (эталон))	38с	25с	Скоростная выносливость Чем меньше полученный индекс/коэффициент, тем лучше выносливость. О росте качества выносливости свидетельствует уменьшение индекса/коэффициента выносливости в последующих тестированиях.
К выносливости = Т дист : Т этал	130 / 11,5 = 11,304...	133 / 13,5 = 9,852...	
Запас скорости = Т дист : кол-во этал.отрезков – Т этал	130 / 8 – 11,5 = 4,75	133 / 8 – 13,5 = 3,125	

Взаимосвязь латентных показателей выносливости

- ▣ Чем меньше запас скорости, тем выше выносливость.
- ▣ С ростом спортивной квалификации запас скорости, как правило, уменьшается (у ведущих бегунов на 400 м он равен 0,9—1,0 с, у начинающих — 2—2,5 с)
- ▣ С увеличением дистанции запас скорости увеличивается.

Тренер, определив латентные показатели выносливости (запас скорости, И и К выносливости, экономичность и эффективность техники) у своих спортсменов, может видеть, что отстают в

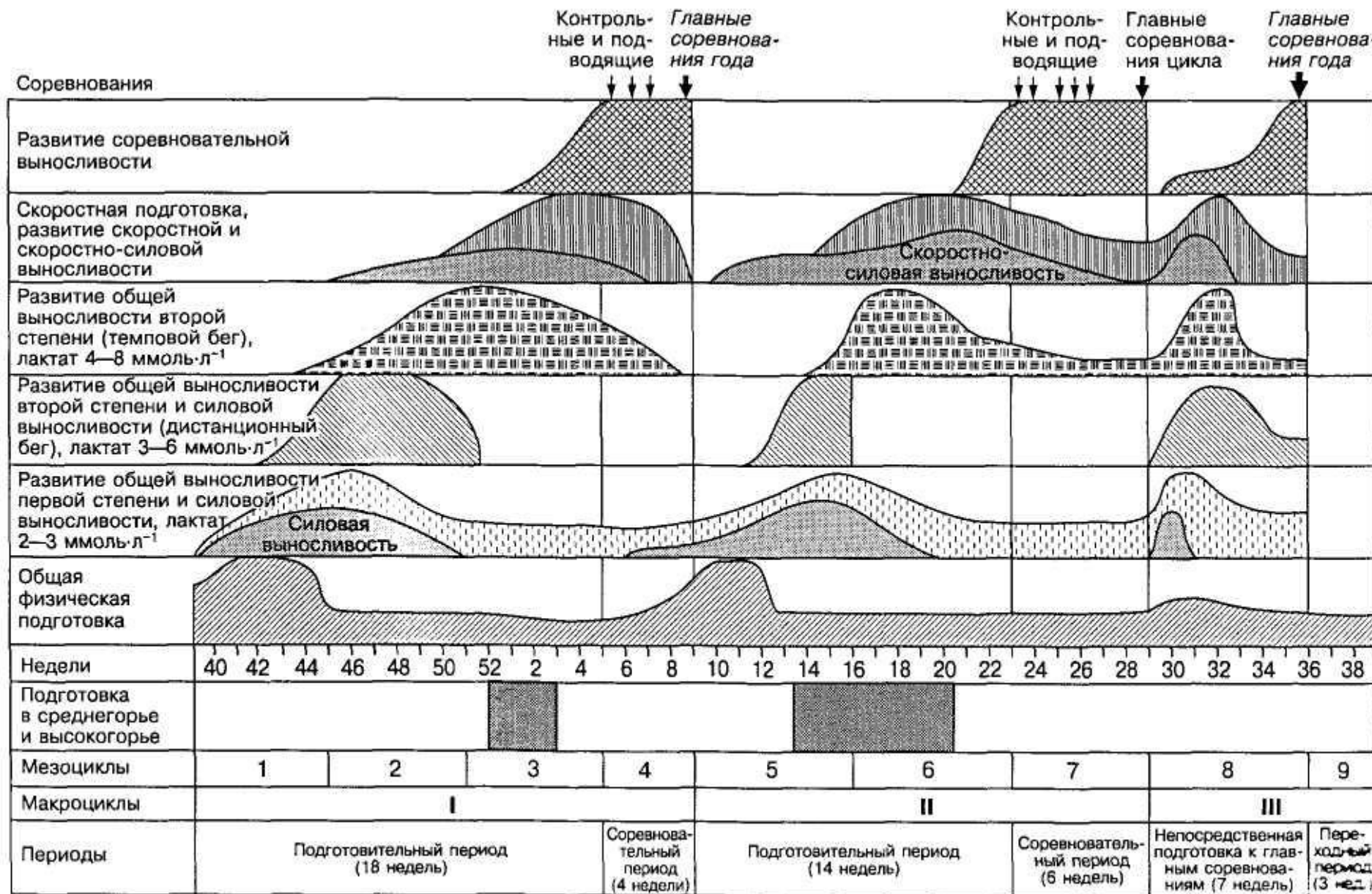


Рис. 25.15. Принципиальная схема построения годичной подготовки легкоатлетов ГДР (бег на средние и длинные дистанции) с ориентацией на два пика наивысшей готовности к главным соревнованиям года — дополнительная модель (олимпийский цикл 1988—1992 гг.)

