

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
Карака Никита Сергеевич

Проверил преподаватель:
Игнатушкин Роман Геннадьевич

Гомель, 2020

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



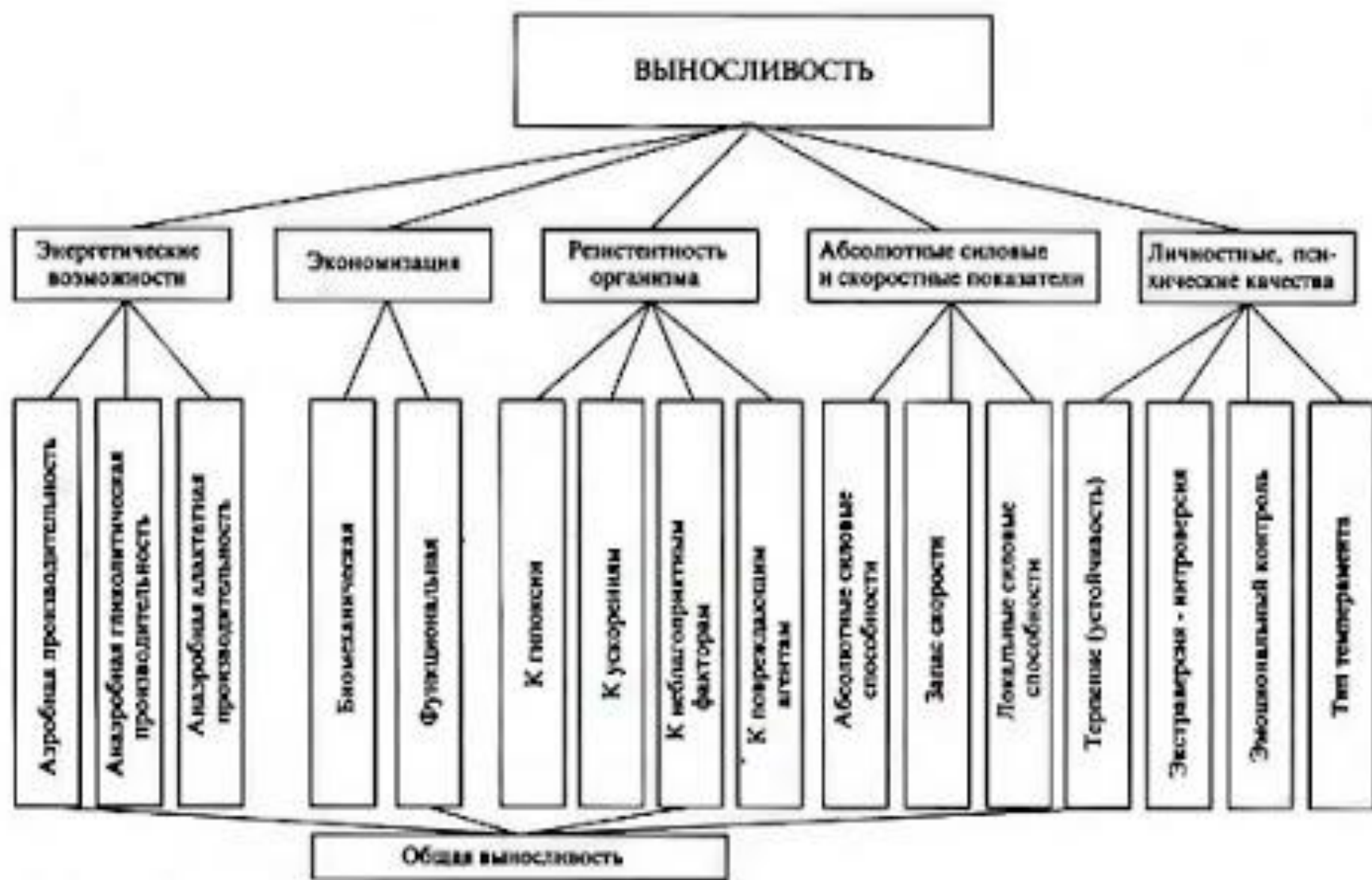


Рис. 1. Структура многокомпонентного качества выносливости (специальной)

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 человека
 - 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 сердечно сосудистой 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.



