

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УО «Гомельский государственный медицинский университет»  
Кафедра физического воспитания и спорта

# **Выносливость и её развитие**

Исполнитель: студентка группы Л-432 Короткевич Маргарита  
Сергеевна

Проверил: Игнатушкин Роман Геннадьевич, преподаватель

Гомель 2020

## Специальная выносливость -

это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития отдельных её компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов.



# Виды:

- сложнокоординированная,
- силовая,
- скоростно-силовая
- гликолитическая анаэробная работа;
- статическая выносливость;
- выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности;
- выносливость к длительной работе переменной мощности;
- выносливость к работе в условиях гипоксии;
- сенсорная выносливость.



# Общая выносливость

- совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности.

В зависимости от количества участвующих в работе мышц, выносливость различается на глобальную (3/4 мышечной массы тела), региональную (от 1/4 до 3/4) и локальную (менее 1/4).



# Для развития выносливости

применяются разнообразные методы тренировки: непрерывные и интервальные, а также контрольный методы тренировки.

Варьируя видом упражнений, их продолжительностью и интенсивностью, количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха, можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.



# На начальном этапе

нужно сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей одновременно с совершенствованием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата (т.е. на развитии общей выносливости).



## На втором этапе

необходимо увеличить объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя для этого непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания и т. д., а также различную непрерывную переменную работу, в том числе, и в форме круговой тренировки.



## На третьем этапе

в случаях, когда предъявляются повышенные требования к профессионально-прикладной физической подготовке, необходимо увеличить объёмы тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, и избирательно воздействуя на отдельные компоненты специфической выносливости.



