
**ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО
КАЧЕСТВА ВЫНОСЛИВОСТИ.
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА
ДАННОГО КАЧЕСТВА И
ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЕГО РАЗВИТИЯ.**

Яковлева Л.М.

Выносливость — это способность выполнять двигательное действие длительное время с заданной интенсивностью. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы (аэробная выносливость). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Специальная выносливость — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. 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.).

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов:

Биоэнергетические факторы - объем энергетических ресурсов, которым располагает организм, и функциональные возможности его систем (дыхания, сердечно-сосудистой, выделения и др.), обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы. Основными источниками энергообразования - аэробные, анаэробные гликолитические и анаэробные алактатные реакции.

Факторы функциональной и биохимической экономизации - энергообеспечение организма во время работы.

Личностно-психические факторы (мотивация на достижение высоких результатов, устойчивость установки на процесс и результаты длительной деятельности, волевые качества).

Факторы генотипа (наследственности) и среды.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше).

Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения циклического и ациклического характера (продолжительный бег, бег по пересеченной местности, передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание); игры и игровые упражнения; упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7—8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основные требования: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60—90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Основными методами развития общей выносливости являются: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; метод повторного интервального упражнения; метод круговой тренировки; игровой метод; соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются: методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный); методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный); соревновательный и игровой методы.