



Характеристика физического  
качества выносливости.  
Психофизиологическая оценка  
данного качества и закономерности  
его развития.

# ВЫНОСЛИВОСТЬ

выражается через совокупность физических способностей, обеспечивающих поддержание длительности работы в различных, зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок.

# Виды выносливости



# Общая выносливость

- *Это выносливость, проявляемая во время относительно длительной работы умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата.*

Она может складываться как итоговый результат развития конкретных видов специальной выносливости и определяется функциональными возможностями вегетативных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.), поэтому ее еще называют общей аэробной.

Она играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и в свою очередь служит предпосылкой развития специальной выносливости.

## Специальная выносливость

*Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.*

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

- **Скоростной** называют выносливость, проявляемую в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы. Физиологической основой скоростной выносливости являются анаэробные возможности организма. Мощность упражнений при такой работе достигается 85-98% от максимальной.
- **Силовая** выносливость представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений.
- Под **координационной** выносливостью понимают способность противостоять утомлению в двигательной деятельности, предъявляющие повышенные требования к координационным способностям человека.

# Факторы, обуславливающие выносливость

- Структура мышц;
- Внутримышечная и межмышечная координация;
- Производительность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;
- Запас энергоресурсов;
- Уровень развития других физических качеств;
- Техническая и тактическая экономичность двигательной деятельности;
- Психические качества.

# Возрастная динамика развития выносливости

- Высокие темпы развития общей выносливости:  
Мальчики – 8-9, 11-12, 14-15 лет  
Девочки – 10-13 лет
- Высокие темпы развития скоростной выносливости:  
Мальчики – 13-14, 15-16 лет  
Девочки – 15-17 лет.