

УДК 796

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ**

*Козлова Е.Ф., студентка 2 курса ФВМиБ  
Научный руководитель – Воронин А.В., к.с.-х.н., преподаватель  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** *выносливость, работа, возраст, упражнения, показатели.*

*В данной статье рассказывается о выносливости, ее зависимости от возраста и ее пользе для функционирования организма.*

Под выносливостью человека понимается способность продолжительно выполнять определенную работу без снижения работоспособности. Ее уровень определяется временем, в течение которого человек способен выполнять физическую активность. Ведущую роль для выносливости играют метаболизм и системы, обеспечивающие его: дыхательная, ССС, ЦНС.

Выносливость подразделяется на специальную и общую.

Специальная выносливость – способность к перенесению нагрузок, характерных для конкретной профессиональной деятельности (выносливость к силовой, скоростно-силовой, гликолитической анаэробной работе; статическая выносливость и др.).

Общая выносливость – совокупность функциональных возможностей к продолжительному выполнению работы в различных видах профессиональной и спортивной деятельности.

Выносливость зависит от возраста. Показатели физической работоспособности человека с возрастом претерпевают закономерные изменения. В период созревания аэробные и анаэробные возможности человека увеличиваются. В видах спорта с высокой энергетической производительностью, наивысшие результаты достигаются в пору полной физиологической зрелости (от 18 до 25 лет). Затем показатели постепенно снижаются, а к 60 годам они уже вдвое ниже максимальных. Наиболее резко меняются с возрастом показатели максимальной анаэробной мощности (МАМ), гликолитические возможности и возрастная динамика максимального потребления кислорода (МПК).

Для показателей аэробной емкости и эффективности характерны более медленные темпы возрастных изменений. Максимальные значения достигаются в возрасте 25-30 лет, а затем они медленно снижаются.

Возможности женщин к работе на уровне МПК (аэробная емкость) после 30 лет имеют тенденцию к более резкому снижению по сравнению с мужчинами. Таким образом, наиболее благоприятный период для развития выносливости – 18-25 лет.

Для развития выносливости существуют разнообразные методы тренировки (непрерывные, интервальные, контрольные и др.). Каждый имеет свои особенности для совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров выполняемых упражнений. Варьируя видом упражнений, их продолжительностью и интенсивностью, количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха можно менять физическую направленность выполняемой работы.

*Библиографический список:*

1. Выносливость[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>
2. Силаев, В.А. Основы развития физических качеств у студентов – В.А. Силаев. - Пенза: Из-во Пенз. гос. технол. акад., 2004. – 100 с.

## ENDURANCE

*Kozlova E.F.*

**Key words:** *endurance, work, age, exercises, indicators.*

*This article tells about endurance, its dependence on age and its benefits for the functioning of the body.*