

ном из высококвалифицированных спортсменов, спортивный стаж которых составил от 5 до 8 лет, возраст 18 – 21 год. Использован метод дерматоглифики, отпечатки пальцев и ладоней у обследуемых спортсменов сняты по методу Т.Д.Гладковой, 1966. Дерматоглифический анализ в обследованных группах проводился по основным значимым показателям и включал в себя следующие

Проведенный анализ количественного распределения типов пальцевых узоров всего обследованного контингента и, в частности легкоатлетов-спринтеров узбекской популяции выявил, что дуги составляют 2,4%, ульнарные петли 53,1%, радиальные петли 3,8%, завитки 38,7%, 2 % составляют двойные петли, также относящиеся к двудельтовым узорам [табл. 1]. Отмечено преобладание завитковых узоров на правой руке и ульнарных петель на левой руке, в распределении дуговых узоров различий не выявлено. Значимые различия из признаков дерматоглифики установлены для СГС или суммарного гребневого счета. Как видно из данных приведенных в таблице 1 имеются различия в значениях СГС в зависимости от пола. Так, у спортсменок – девушек СГС равен 146.4, то есть для девушек показатель СГС не является информативным, в то время как у юношей

– спринтеров СГС равен 189.3, в то время как показатель СГС в узбекской популяции не занимающихся спортом составляет в среднем 150–160 гребней.

Список литературы

1. Абрамова Т.Ф. Направление научных исследований /Теория и практика физической культуры №10/2003, с.39-42
2. Бобрик А.В. Особенности дерматоглифики у больных страдающих хроническим бронхитом /Актуальные вопросы медицины; материалы конф., посвященной 50-летию УО "ГрГМУ" Гродно 2008- с 29-30.
3. Богданов Н. Н. Дерматоглифические маркеры заикания/ Н.Н. Богданов, Т.В. Томашевич, В.В. Ерохин / Вопросы психологии - 2006.-N 1. с.73-79.
4. Божченко А.П. Дерматоглифика пальцев рук в аспекте судебно-медицинской идентификации / Морфология -2009-Т.136, N4.с.142.
5. Вильчинская Л.П., Особенности пальцевой дерматоглифики больных с нарушениями мозгового кровообращения/ Л.П. Вильчинская /Мануальная терапия – 2013 №4, с.19-27

РАХМАН АЛИСА МИХАЙЛОВНА, студент

(yui.22@inbox.ru)

Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург, Россия

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО - ВЫНОСЛИВОСТЬ

В данной статье рассмотрена выносливость, как важнейшее физическое качество, отражающее общий уровень работоспособности человека и проявляющаяся как в спортивной, так и в повседневной жизни, а также ее средства и методы развития.

Ключевые слова: Физическая культура, выносливость, развитие тела, здоровый организм, физические нагрузки.

Для того, чтобы раскрыть тему статьи, мы предоставляем определение выносливости. Таким образом, выносливость-способность человека выполнять работу заданной интенсивности, как можно дольше. Терпение, а также способность организма противостоять усталости. В спортивной практике нет упражнений, требующих терпения в чистом виде. Оно всегда сочетается с другими движениями. Существуют виды толерантности в зависимости от конкретных обстоятельств. Таким образом, первый вид - общая выносливость, которая проявляется при выполнении длительной физической работы. Следующий вид - "специальная выносливость". Он характеризуется, как способность поддерживать эффективную работу в течение длительного времени в виде определенной тренировки.

Методы развития общей выносливости.

Основными методами развития общей выносливости являются:

- 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.

Для развития специальной выносливости применяются:

- 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный) (Например, бег или ходьба);
- 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- 3) соревновательный и игровой методы.

Средствами воспитания выносливости являются циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах).

В зависимости от количества задействованных мышц сопротивление изменяется:

В целом (мышечная масса тела 3/4), глобальная работа заставляет работать сердечно-сосудистую систему, наибольшее увеличение запаса энергии происходит в процессе аэробики, большой процент которой приходится на долю человеческого организма.

Региональная (от 1/4 до 3/4-высшая), региональная занятость, вызывает менее выраженные метаболические изменения и действия анаэробных процессов в организме, повышая его Уставность.

Локальная (на 1/4 меньше), локальная работа не связана со значительными изменениями состояния организма, но работа над мышцами имеет энергетический субстрат, то есть локальное мышечное утомление. Доля анаэробных процессов в обеспечении такого же количества энергии в организме работает так же, как и местное движение работ.

Поэтому на практике обилие всех форм проявления выносливости обычно сводятся к двум её видам: общей и специальной. Необходимо отметить, что большое количество изометрических упражнений в тренировочном занятии вызывает специфические приспособления организма к статической работе и не оказывает положительного влияния на динамическую силу. Дозировка упражнений, на развитие силы такова, что при выполнении упражнения появилось чувство усталости, но не предельного утомления.

Под общей выносливостью понимают совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности. С точки зрения теории спорта общая выносливость – это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы. Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

- аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);
- степени экономизации техники движений;
- уровнем развития волевых качеств. Биоэнергетические факторы являются определяющим фактором жизнеспособности, так что их возрастные изменения в динамике являются лучшими показателями метаболизма.

От 18 до 25 лет, то есть психологический период развития человеческого организма, а также его психического поля, аэробные и анаэробные способности достигают высоких пределов роста человека. Ведь эти показатели при прогрессирующем снижении и в возрасте 60 лет могут быть почти в два раза ниже. Однако существуют некоторые возрастные различия в показателях анаэробного движения.

Показатели анаэробной максимальной емкости (мам) и рiса (в крови используются кислоты и максимальная концентрация для этого) резко меняются с возрастом. Женщины в возрасте до 20 лет быстро растут и остаются повышенными почти до 30 лет, а после падения на 12-18% каждый год после 10 лет. По мере старения женщин этот показатель начинает быстро расти и снижаться по-

сле 18 лет, а в 30 лет он падает на 25-30%, а затем каждые 10 лет составляет 7-8%.

Значительно выражена возрастная динамика гликолитических навыков. Типичный акт концентрации кислоты у мужчин может расти на высоком уровне до 30 лет, а после 40 лет значительно снижается на 10-12% ежегодно в течение 10 лет. Максимальное значение способности женщин накапливать молочную кислоту в крови наблюдается в возрасте 30 лет, после чего она снижается на каждые 10-15%.

Методика развития выносливости

Его стратегическое и практическое руководство подготовлено для каждого класса, поскольку оно может вызвать различные смеси в благоприятной для развития среде, но также влияет на работу организма в другом направлении.

Процесс формирования реактивной силы через функции печени и иммунной системы укрепляет иммунную систему. Первая часть, расширенная мощность может быть использована при ранней диагностике (раннее лечение больных). Использование ИКТ-систем и инструментов в этом исследовании является более высоким диапазоном и более точным, чем вам нужно.

Подводя итог, можно сказать, что выносливость -это важное физическое качество людей .Развивать выносливость можно с помощью различных инструментов и методов, описанных в этой статье .

Но мы должны помнить, что разные типы выносливости являются общими и особыми. Да и уровень их нагрузки разный, поэтому сначала нужно выработать общее сопротивление, а потом специальное. Следует опираться на индивидуальные методы развития терпения, делая упор на активность.

Особенно при терпеливом освоении метода отбора необходимы: интенсивность физической работы; длительность ее выполнения; продолжительность отдыха от нагрузки; отдых от природы; повторение баллов; тренировка перед началом состояния здоровья организма.

Список литературы

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М., «Физкультура и спорт», 1971. 312с. с ил.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт 1988. - 331с, ил.
3. Захаров Е.Н. Каросев А.В. Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физ. качеств) / Под общей редакцией А.В. Каросева. - М.: Лептос 1994.- 368с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФКиС, 1970
5. Лях В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития/ физическая культура в школе. Январь-февраль, 1998.-с.7-14.