

состояний. Академик А.А. Ухтомский писал, что не следует пренебрегать «субъективными» проявлениями утомления и до тех пор не верить человеку, что он устал, пока он не даст доказательств в виде отрицательной плетизмограммы или в виде чрезмерного дыхательного коэффициента. Так называемые «субъективные» показатели столь же объективны, как и всякие другие, для того, кто умеет их понимать и расшифровывать.

Наряду с переживаниями спортсмена, связанными с психофизиологическими состояниями, в организме возникает целый комплекс изменений: в одном случае усиливается возбуждение в двигательных центрах, в другом случае оно ослабляется и отмечается превалирование процесса торможения. Эти изменения уровня возбуждения могут сопровождаться усилением влияния либо симпатического, либо парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Изменяется вследствие этого и поведение спортсмена, при чем одному и тому же переживанию могут соответствовать разные формы поведения, обусловленные особенностями личности. Поэтому в одной и той же ситуации при одних и тех же переживаниях разные спортсмены могут находиться в различных формах одного и того же состояния и вести себя по-разному.

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ И ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

В.И. Курохтин, ст. преподаватель, ПГТУ

Выносливость необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности. В одних видах физических упражнений она непосредственно определяет спортивный результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, бег на коньках на длинные дистанции, лыжные гонки), в других – позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т.п.); в третьих – помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика, фехтование и пр.).

Надо признать, что выносливость нужна всем спортсменам и здесь не может быть исключений.

К тому же выносливость необходима спортсменам и не только в процессе соревнований, но еще и для выполнения большого объема тренировочной работы, чтобы не уставать от продолжительной разминки и длительных ожиданий между стартами, для более

быстрого восстановления. А так же, высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена. Вот почему так важен процесс развития данного физического качества.

Главная задача при развитии выносливости у юных спортсменов состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их – значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. Еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в определенных видах спорта

Выносливость как двигательное качество, есть способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Выносливость – это способность выполнять работу без изменения её параметров (например, не снижая интенсивности, точности движений и т.д.).

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

## **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я НА ПРИКЛАДІ МАРІУПОЛЬСЬКОГО МОРСЬКОГО ЛІЦЕЮ**

З.Я. Меркулова, вчитель фізичної культури вищої категорії,  
ст. викладач ММЛ

Формування компетентного ставлення до власного здоров'я у Маріупольському морському ліцеї являє собою чітку науково обґрунтовану систему, згідно з якою у практику ліцею постійно впроваджуються нові, а також вдосконалюються вже наявні форми та методи роботи з учнями, батьками та педагогічним колективом. У навчально-виховний процес впроваджуються новітні інформаційні технології, які допомагають розробленню стратегії пропаганди формування культури здоров'я.

Професійна направленість ліцею та непрості умови роботи випускників зобов'язують нас підготувати до життя та професійної