

сажирского транспорта на два-три порядка превышает соответствующие затраты на строительство и эксплуатацию сети велосипедных дорожек [3]. В соответствии с методикой, электрический транспорт примерно на порядок грязнее транспорта на двигателях внутреннего сгорания (за счет выбросов предприятий электроэнергетики). Для лиц, ведущих «сидячий» образ жизни, использование при передвижении велосипеда соответствует легкой физической работе (при средней дальности сетевой поездки равной 9,7 км). Это уменьшает гиподинамию, хотя, объем двигательной активности и не дотягивает до оптимального.

Учитывая малые энергетические затраты на передвижение и ориентация на возобновляемые ресурсы (продукты питания), велосипедный транспорт хорошо вписывается в концепцию «естественного развития».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Огородникова, Е.С. Оценка обеспеченности транспортной инфраструктурой. В сборнике: Логистика в условиях экономической турбулентности. Материалы международной научно-практической конференции. Под ред. В.С. Колодина. – 2017. – С. 127–130.
2. Davydova, E.V., Fagina, S.S., Vashlyayeva, I.V., Volovik, T.V. Research on the development of sports infrastructure in Russia // Espacios. 2019. Т. 40. № 30.
3. Закирова, Э.Р., Ростовцев, К.В. Интегрированные хозяйствующие субъекты: вопросы управления и экономической безопасности // Управленец. 2015. № 6 (58). – С. 18–24.4.

УДК 796.011.1

РОЛЬ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Чубарова Д.С., преп.

*Белорусский государственный экономический университет
г. Минск, Республика Беларусь*

Различные возможности людей в выполнении определенной работы обычно объясняются разным уровнем развития выносливости. Разные люди имеют разные возможности для выполнения любой работы. Одни могут успешно выполнять высокоинтенсивную работу и испытывать большие трудности при работе с низкой интенсивностью, но в течение длительного времени, в то время как другие, наоборот, выполняют длительную работу умеренной интенсивности с большим успехом. Некоторые люди снижают интенсивность определенной работы и вскоре прекращают ее совсем, в то время как другие продолжают ее без заметного утомления.

Проблема развития общей выносливости является очень актуальной в современном обществе. Выносливость относится к основным физическим качествам, обеспечивающим нормальную и продуктивную жизнедеятельность организма. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Большинство двигательной деятельности в быту и в сфере физического труда протекает в аэробном режиме.

Проблема общей выносливости как один из важнейших показателей, определяющих здоровье человека, эффективность деятельности его кардиореспираторной системы, во многом влияющих и на развитие других физических способностей человека, хорошо изучена советскими, российскими и зарубежными учеными. Ими рассмотрены многие теоретические и практические аспекты феномена общей выносливости.

Таким образом, необходимо большое внимание уделять повышению общей выносливости, так как она во многом способствует нормальной жизнеспособности организма человека.

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность работы. Наиболее распространенными показателями выносливости выступают три эргометрических показателя: объем, интенсивность и время.

Деятельность человека на работе, производстве, в быту, в спорте требует определенного уровня развития двигательных способностей. Чем лучше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Таким образом, выносливость – важнейшее физическое качество, которое проявляется как в профессиональной, спортивной деятельности, так и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень жизнедеятельности человека. От того, насколько успешно это качество будет развиваться у конкретного человека в процессе занятий физической культурой и спортом, во многом зависит успех его физкультурно-спортивной деятельности в целом.

Общая выносливость играет значительную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает важной составляющей физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой для развития специальной выносливости.

Выносливость играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья, общей физической работоспособности и подготовленности. Развитие выносливости на достаточном уровне способствует снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма различным неблагоприятным факторам, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Необходимо большое внимание уделять нагрузкам, которые связаны с развитием общей выносливости, высокий уровень развития которой во многом является залогом здоровья.