**Выносливость**

- Способность долгое время, не снижая работоспособность, выполнять какую-либо работу.

Сенситивные периоды развития:

* Юноши – 14-16 лет
* Девушки 12-13 лет

Усталость – субъективное ощущение утомления. Фаза защищает организм от утомления.

Компенсированное утомление: возможно подержание мощности работы за счёт дополнительных волевых усилий. Наблюдается изменение в структуре движения

Некомпенсированное утомление – снижение общей мощности работы, в плоть до её прекращения.

Средство развития выносливости – упражнения, достаточно длительные нагрузки.

110-140 уд/мин - средний сердечный ритм при нагрузках