

# Развитие выносливости

Замарин Денис 382 гр.

# Выносливость

- способность организма продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.  
Уровень выносливости определяется временем...



# Выносливость



– это способность организма противостоять утомлению. Развитие этого физического качества является важным условием сохранения нормального двигательного образа жизни. Выносливость играет решающую роль в определении работоспособности. Данное качество имеется у каждого человека, но уровень развития разный. Выносливость передается на генном уровне, поэтому она может быть как врожденная, так и приобретенная.

# Специальная выносливость

разделяют еще на несколько отдельных видов:

- Скоростная
- Скоростно-силовая
- Координационная
- Силовая. В свою очередь силовая выносливость делится еще на динамическую и статическую.

# Упражнения для развития выносливости

**Один круг включает в себя:**

**Отжимания — 10 раз**, после выполнения последнего следует остаться в упоре лежа;

**Выпрыгивания из упора лежа — 10 раз**, после выполнения примите положение лежа на спине;

**Скручивания, подъемы корпуса или отведение ног за голову, на выбор — 10 раз**;

**Приседания или прыжки из полного приседа, чтобы колени касались пола — 10 раз**.



## Упражнения для развития выносливости

Выполните четыре круга так быстро, как можете, и засекайте общее время выполнения, о нем вы будете судить об уровне своей физической выносливости. При прохождении теста помните, что это испытание для выносливости, а не легкая разминка, все упражнения должны выполняться на пределе интенсивности.



Для тренировки на повышение выносливости есть такие упражнения:

- 1) 10 минут бега на средней скорости;
- 2) силовые упражнения с гантелями или штангой;
- 3) упражнения на турнике и брусьях;
- 4) 5 минут прыжков со скакалкой;
- 5) упражнения с футболом;
- 6) упражнения на скамье;
- 7) чеканка и броски баскетбольного мяча.

Так же можно выполнять бег на выносливость и придерживаться правил:

1) бег через день

2) увеличение дистанции каждую неделю

3) бег с утяжелителями

Важно чередовать силовые и кардионагрузки, чтобы организм успевал перестроиться под каждый тип упражнений.