

Тема: Развитие выносливости

Пдо всо: Блинова Галина Леонидовна

Цель занятия: Развивать общую выносливость.

Задачи занятия:

1. развивать выносливость учащихся с помощью освоения упражнений на развитие выносливости
2. развивать навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.
3. воспитывать чувство коллективизма и осознанное отношение к здоровому образу жизни.
4. способствовать выработке правильной осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Здравствуйте. Сегодня мы проходим тему Развитие выносливости. Ознакомьтесь с материалом и выполните предложенные упражнения, зафиксировав результаты в предложенной таблице

Теоретический блок:

Как развить выносливость.

Шесть упражнений для развития выносливости.

Как стать выносливым? Как развивать выносливость с помощью упражнений? Какие упражнения использовать для развития выносливости? Ответы на эти вопросы Вы найдете в этой статье.

Что такое выносливость?

Выносливость — это способность выполнять физическую работу без снижения ее эффективности. Выносливый человек может длительное время выполнять определенное движение, не испытывая особенных затруднений и не уставая настолько, что вынужден остановиться.

Правда, здесь стоит сразу разобраться, о каких промежутках времени и о какой работе идет речь. И о каких нагрузках. Например, бегать трусцой можно буквально часами. Это выносливость? Да. А выполнить подход из 30 подтягиваний, это что? Это тоже выносливость! Но в другом упражнении. И, разумеется, никто не в силах подтягиваться несколько часов подряд. От силы несколько минут. Отжиматься от пола можно 10-15 минут. Это тоже выносливость, которую можно натренировать.

Какая бывает выносливость?

Есть много мнений насчет того, какие виды выносливости существуют. Выделяют выносливость мышечную, сердечную, общую, специальную, силовую и т.д.

Но никакой общей выносливости не существует. Есть лишь выносливость мышечная. И в какой-то степени мы можем говорить о выносливости сердца. Об этом виде выносливости и ее тренировке можно узнать в статье об ударном объеме сердца¹.

¹ <https://multiurok.ru/files/udarnyi-obiom-serdtsa-chto-eto-takoe-i-kak-ego-raz.html>

На практике все всегда сводится к выносливости в конкретном упражнении или движении. И это легко проверяется опытным путем. Если человек отлично бежит на длинные дистанции, это еще ничего не говорит о его способности отжиматься от пола или приседать со штангой весом 70 кг на количество. Как, впрочем, верно и обратное. Отличный атлет, занимающийся со штангой, приседающий с весом 100 кг на 50 раз, может оказаться скверным бегуном или пловцом. И все по одной важной причине.

Главное свойство выносливости — специфичность

Увы, но выносливость — это крайне специфичное качество. Развивая его в одном направлении, мы никак не развиваем выносливость в других упражнениях. Это факт.

В какой-то мере с определенного уровня развития начинает действовать принцип синергизма, когда развитие в одном направлении тренировок помогает в других направлениях. Но этот эффект достаточно слаб. Чаще всего мы отлично развиваем выносливость именно в том движении, в котором тренируемся больше всего. И стоит нам немного изменить тип движения, выносливость в нем резко снижается. И ее приходится набирать заново именно в данном упражнении.

Например, если Вы замечательно натренируете способность отжиматься от пола, это почти никак не поможет в подтягиваниях на турнике. И так почти во всем, что касается выносливости.

Чтобы натренировать выносливость, тренируйте ее именно в том упражнении, в котором она Вам нужна.

Не имеет большого смысла заниматься бегом, чтобы увеличить выносливость в боксе. Лучше больше боксировать и отрабатывать нужные движения. Нет смысла заниматься приседаниями на количество бегунам. Лучше именно бегать в требуемом темпе. Поступайте аналогичным образом всегда, и Вы получите очень высокие результаты.

Практический блок

Упражнения на выносливость:

Я предлагаю несколько упражнений, которые очень удобны для тренировки выносливости и их можно использовать в домашних условиях. Эти упражнения также хороши тем, что дают хорошие побочные эффекты: улучшается Ваша общая физическая подготовка, при соответствующем питании и частоте тренировок получается хороший эффект похудения.

Разумеется, используя знания из этой статьи, Вы можете развивать выносливость и в любых других упражнениях. Итак, мои упражнения на выносливость.

1. Бег с высоким подниманием коленей или с захлестом (можно на месте, можно по кругу, если позволяет место в комнате). Время бега фиксируем в таблице.

2. Прыжки – ноги вместе – ноги врозь (джек). Количество повторений фиксируем в таблице.

Или Прыжки со скакалкой

Еще одно роскошное упражнение для развития выносливости. Сначала можно добиться 200-500 непрерывных прыжков. Для новичка это серьезная задача. Затем повысить количество до 1000 прыжков в сумме или даже за один подход. Ну а следующим этапом можно научиться совершать серии двойных прыжков со скакалкой. Это когда за одно подпрыгивание скакалка успевает сделать два полных оборота. **Обязательно занимайтесь прыжками со скакалкой в качественной обуви, чтобы уберечь суставы ног от повреждений.**

3. Приседания - обычные приседания на количество. Установите свой рекорд в количестве раз в первый день. В последующие дни попробуйте его побить. Результат фиксируем в таблице.

4. Отжимания от пола. Результат фиксируем в таблице.

Это одно из самых доступных упражнений на выносливость. И одно из самых понятных, так как очень легко ставить и достигать определенных значений: 20 отжиманий, 30 отжиманий, 50 отжиманий за подход. И каждый новый рекорд будет означать, что Вы становитесь все более выносливым! Ваши трицепсы, мышцы груди, мышцы пресса и бедра точно становятся все выносливее и выносливее.

5. Упражнение берпи

Это одно из лучших упражнений на выносливость и общую физическую подготовку. В сущности, берпи — это чередование отжимания и прыжка. Необходимо принять упор лежа, отжаться, затем быстро встать и подпрыгнуть вверх. Повторить много-много раз! Люди подготовленные могут делать берпи 50-100 раз за подход. Это отличная тренировка выносливости!

6. Планка

Это отличное статическое упражнение. Все статические упражнения так или иначе развивают выносливость. Но выносливость эта особого рода. Вы становитесь выносливее именно в данном положении, в том, которое занимаете при выполнении упражнения.

Выполнение планки: примите правильное положение и держите его в течение 30 секунд минимум. Постепенно увеличивайте время удержания планки до 60с и более. Чем дольше продержитесь, тем большей выносливостью обладаете!

Вы уже поняли, что для развития выносливости можно и нужно использовать самые разные упражнения. Не обязательно только эти. Главное — помните о правиле специфичности выносливости. И выбирайте те

упражнения, которые Вам действительно нужны, в которых Вы хотите развивать выносливость. Их и практикуйте.

Все результаты тренировок заносим в таблицу

упражнение	дата							
бег (время)								
джек или скакалка (раз)								
приседания (раз)								
отжимания (раз)								
берпи (раз)								
планка (время)								

Каждое упражнение выполняем через день, чтобы организм успевал отдохнуть и восстановиться от полученной нагрузки. Важно: все тренировочные подходы выполняйте во взрывном стиле. Между подходами отдыхайте до полного восстановления дыхания.

Запомните: при тренировках на выносливость очень важно заботиться о восстановлении между занятиями. Если не будете восстанавливаться, рост выносливости замедлится или даже произойдет откат назад. Это требование особенно **Важно** учитывать людям с лишними килограммами. Внешне тренировки на выносливость и комплексы упражнений для похудения похожи. Но требование восстановления особенно критично именно при занятиях на выносливость.

Будьте здоровы и выносливы!