

# 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 сердца<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> <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!