**Задание для 1, 2, 3 группы кружка «Оздоровительный фитнес» на 29 апреля.**

**Упражнения на развитие выносливости для юношей и девушек в домашних условиях**

 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 упражнений. 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.

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

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

**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.

**Приседания**

 Используйте обычные приседания без веса на количество. Скажем, установите свой новый рекорд в 200, 300 или даже 500 раз! Или делайте приседания со штангой определенного веса, с которой надо присесть определенное количество раз. Идея научиться приседать со штангой 70 кг на 50 повторений за один подход — это нехилая цель для многих посетителей тренажерных залов. Думаю, не надо объяснять, насколько серьезно возрастет Ваша выносливость и как заметно изменится внешний вид, если Вы достигнете этой цели. Вес штанги для дам может быть снижен до 20-30 кг, если страшно.

**Отжимания от пола**

 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. Используйте разные виды отжиманий!

**Бег**

 Помня, что бег развивает выносливость только в беге, могу рекомендовать занятия бегом для развития выносливости. Постепенно увеличивайте дистанцию или время бега, в зависимости от целей. У начинающих чаще всего стоит задача выдержать определенную дистанцию (скажем, 3-5 км) без остановки. Если месяц назад Вы не могли преодолеть без остановок дистанцию в 3 километра, а теперь можете, значит, Ваша выносливость выросла. У опытных задача другая — сократить время преодоления дистанции. Если на дистанции в 10 км Вам удалось добиться уменьшения времени забега на 15-30 секунд, значит, Вы точно стали выносливее и быстрее. Тренируйте именно то, что нужно Вам. Измеряйте выносливость в конкретных цифрах! Это все упрощает.

