**Выносливость**

Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни.

 Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться. Выносливость, это как привычка - привычка тела к определённому количеству нагрузок. Зависимость выносливости естественно зависит от возраста человека, то есть с возрастом она изменяется; есть момент, когда выносливость увеличивается, а потом идёт на спад. Существуют методы и программы развития выносливости. Это различные тренировки, имеющие свои особенности. Естественно, что слабо подготовленному человеку большие нагрузки тренировок не выдержать, поэтому методы применяют разные, иногда индивидуальные.

Для**развития выносливости** применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интервальные, а также контрольный (или соревновательный) методы тренировки. Упражнения (ходьба, бег, лыжи, плавание, упражнения с отягощением или на снарядах, тренажерах и т.д.), их продолжительностью и интенсивностью (скоростью движений, мощностью работы, величиной отягощений), количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха (или восстановительных интервалов), можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

**Пример:**

1. Стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку, приседание на одной ноге, вынося другую вперед.
2. Вис на перекладине, удержание прямых ног под углом 90 градусов.
3. Вис на перекладине, согнув руки.
4. Отжимания***.*** Ноги вместе, спину держим ровно: Вниз – вдох, вверх – выдох.
5. Качание пресса***.*** Из положения лёжа на спине сгибаемся в пояснице, поднимаем тело и дотягиваемся подбородком до колен. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны. Вдох при разгибании, выдох, соответственно, при подъёме тела. Если некому придержать ноги, можно пристегнуться каким-нибудь ремнём к скамейке.
6. Выброс ног.Обе ладошки находятся на земле, тело в состоянии полного присеста. Производится выброс ног назад, с пригибанием спины, потом возвращаемся в исходную позицию. Выдох производится при выбросе ног назад.
7. Прыжки со сменой ног.Руки в замке за головой, локти разведены в стороны, корпус перпендикулярно земле, спина ровная. Одна нога, согнута в колене, находится впереди, другая распрямлена и вытянута назад. Попеременно меняем ноги. Вдох производится при прыжке, выдох при приземлении.

**Заключение**

Выносливость в спорте - это способность организма сопротивляться утомлению во время длительного выполнения спортивных упражнений.Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Существенную роль при этом играет так называемая экономизация функций организма. На выносливость вместе с этим оказывает влияние координация движений и силы психических, особенно волевых процессов спортсмены. Косвенный метод – это когда выносливость определяется по времени преодоления какой-нибудь достаточно длиной дистанции (например 10000м).