

**Презентация с комплексом упражнений  
для повышения выносливости  
(для учащихся 8-9 классов)**

**подготовил : учитель физической культуры  
МБОУ «СОШ с.Русская Халань»  
ИВАНОВ А.А.**

**с.Русская Халань  
2017 год**

# ПОНЯТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** - это способность организма выполнять какой-либо процесс в продолжительные сроки без особого снижения интенсивности. Его уровень можно определить при помощи времени, в течение которого человек имеет возможность выполнять ту или иную физическую деятельность.

Во время круговой тренировки человек может воспитывать несколько видов выносливости – силовую, скоростную, статическую.



# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ



- 1. Подтягивание на турнике.** Это упражнение стоит первым, так как оно поможет разогреть все мышцы и суставы. Правильная техника и выполнение 20 раз позволит развить выносливость. Ученикам будет трудно подтягиваться, поэтому помогайте им, беритесь за колени и потихоньку поднимайте их, чтобы основную часть нагрузки выполнял ученик.
- 2. Отжимания от пола.** Упражнение можно выполнять как в спортивном зале, так и дома. Будут напрягаться мышцы рук, груди, при выполнении рекомендуется держать спину прямой.

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ



**3. Скручивание.** Отличное упражнение, которое можно выполнять в любых условиях. Лягте на пол, для лучшего эффекта руки расположите за головой, выполняйте скручивание корпуса. При выполнении важно следить за дыханием, так как оно влияет на интенсивность.

**4. Прыгнул – упал – отжался.** Это упражнение чрезвычайно эффективно. Исходное положение – руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч, вам нужно выполнить прыжок, сразу же принять упор лежа, сделать сгибание рук – одним словом отжаться. Это можно посчитать за 1 повторение, для начала выполнить 10 таких повторений, со временем от 30.

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

- 5. Бег.** Это известное всем упражнение, помогает развить скоростную выносливость. Улучшается работа сердечно-сосудистой системы, тренируется сердце.

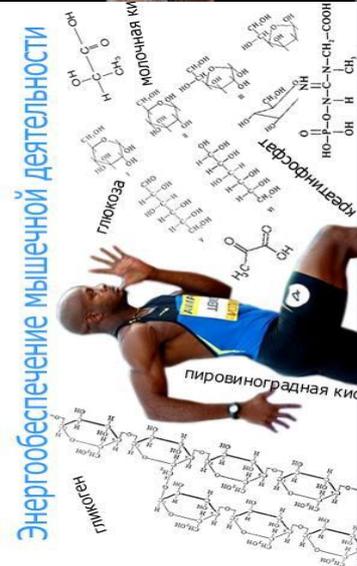
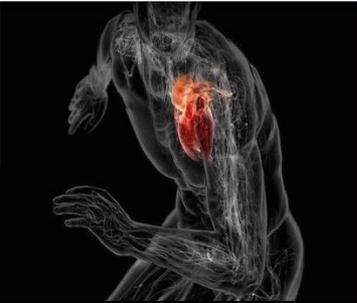
## ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

- 1. Постепенное возрастание нагрузки.** В процессе занятий организм постепенно адаптируется к большим нагрузкам.
- 2. Систематичность.** Только если упражнения выполняются систематически, они принесут пользу организму. Необходимо строго соблюдать порядок действий и повышать нагрузку на каждом новом этапе. Не стоит забыть также про отдых.
- 3. Размеренность.** Не забывайте, что только разумный подход позволит обезопасить сердце и сосуды от переутомления и даст желаемый результат.



# ПОЛЬЗА ОТ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- Занятия на выносливость тренируют не только мышечные волокна, но еще и сердце. Улучшается работа легких, это способствует увеличению количества кислорода в крови.
- Уменьшается количество молочной кислоты, которая вызывает болезненные ощущения при физических нагрузках.
- Улучшается работа капилляров и их количество, это полезно для транспортировки крови в мышечные волокна.
- Увеличивается интенсивность тренировок.



# ВАЖНОСТЬ ДЫХАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Дыхание чрезвычайно важно. Если в процессе выполнения подхода нарушится дыхание, вы не сможете выложиться на 100%, так как снижается интенсивность за счет потери кислорода.

1. Внесите в ваш распорядок дня разминку, делайте ее по 10 минут, и через некоторое время вы заметите хороший результат.
2. Глубокий вдох и выдох. Это не только является дыхательным упражнением, но и отличным средством снижения стресса. Выполните 3 глубоких вдоха в полные легкие и медленных выдоха.
3. Бегайте умеренным темпом 3 раза в неделю на протяжении 20 минут. Дышать исключительно носом. Марафонцы имеют невероятную выносливость за счет того что они бегают.

