

# Принципы развития выносливости





**Выносливость – это свойства человека обеспечивающие ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения ее мощности.**



Хорошо развитые лёгкие, высокая скорость циркуляции крови в организме, достаточное обеспечение мышц кислородом – всё это отражает высокие возможности человека выполнять разнообразные физические нагрузки, длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь.

Различают несколько видов выносливости – общую и специальную.



**Специальную выносливость можно разделить на три группы по характеру утомления и количественному составу участвующих в работе групп мышц:**



▶ **местное (локальное) утомление - в работе принимают участие менее 1/3 части мышц;**

▶ **региональное утомление - в работе участвуют до 2/3 мышечной массы;**

▶ **глобальное утомление - в работе принимают участие свыше 2/3 мышечной массы тела.**



## Принципы развития выносливости:

систематичность (занятия  
должны проходить  
постоянно, без длительных  
перерывов);

постепенное повышение  
нагрузки;

## Принципы развития выносливости:

доступность (упражнения не должны соответствовать уровню развития занимающегося, должен осуществляться самоконтроль за реакцией организма на нагрузку);

специальную выносливость необходимо развивать на фоне общей выносливости.



# Немного о выносливости

- ▶ «Рекордсменом долголетия» среди марафонцев можно назвать грека Д. Иорданидиса, который в 98 лет одолел всю трассу бега. Для этого ему понадобилось 7 часов 40 минут. Впервые Иорданидис стартовал в марафонском беге в 1976 году в возрасте 96 лет.

