**Упражнения для развития общей выносливости.**

 Забеги на длинные расстояния - от 2 до 10 км. Начинать занятия лучше с коротких расстояний, постепенно увеличивая нагрузку. При этом важно помнить, что для развития выносливости важно уметь распределять свои силы на весь период пробежки.

Для достижения более эффективных результатов к бегу лучше подключать дыхательные упражнения для развития выносливости. Например, четырехтактное дыхание: на каждые 2 беговых шага - 1 вдох, на следующие 2 шага - выдох.

Или второй вариант - бег с переменным ускорением: 300 метров в обычном темпе, затем 50 - с ускорением. И так - весь маршрут.

* Плавание тренирует выносливость только в случае, если заниматься им длительно и регулярно - не менее, чем 2 раза в неделю. При этом чем длительнее будут заплывы, тем лучше.
* Прекрасными физическими упражнениями для развития выносливости являются игры в футбол, большой теннис, и хоккей.
* [Прыжки со скакалкой](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fidunn.org%2F2299-skakalka-dlya-pohudeniya.html) - знакомы нам с детства. Желательно чередовать темп и постепенно увеличивать нагрузки.
* Сочетание [бега](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fidunn.org%2F2607-beg-truscoy-dlya-pohudeniya.html) и различных физических упражнений.
* Подтягивание: интенсивность и нагрузки зависят от индивидуальных возможностей. Чем больше - тем лучше. При этом важно следить за дыханием: подтягивание - на выдохе, движение вниз - на вдохе.
* Качание [пресса](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fidunn.org%2F2304-uprazhneniya-dlya-pressa-dlya-devushek.html) также развивает выносливость и тренирует брюшные мышцы. Его можно выполнять как в классическом варианте, поднимая корпус, так и наоборот - поднимать обе ровные ноги, не двигая верхнюю половину тела.
* Прыжки со сменой ног: одна нога впереди согнута в колене, вторая - сзади и выпрямлена. С каждым прыжком нужно переставлять ноги, меняя их местами.

* Отжимания: мальчики - от пола, девочки - от скамейки. Важно не прогибаться и полностью выпрямлять руки.
* Выбрасывание ног назад: присев на корточки, ладошки нужно поставить на землю. В прыжке выпрямить обе ноги назад, прогнув спину. Все, как в школе.

Как видите, **сложных упражнений для развития выносливости делать не нужно** - все они знакомы нам с уроков физкультуры.

Поэтому выполнение 3-х любых из 10 упражнений для развития выносливости ежедневно станет прекрасным стартом для хорошего самочувствия.

***Упражнения для развития силовой выносливости.***

Такие упражнения для развития силы и выносливости предусматривают работу с грушей или со штангой:

* попеременные удары с акцентом на скорость (20 секунд) и на силу (следующие 20 секунд);
* выталкивание штанги из положения полуприседа (20 повторений по 5 заходов, вес штанги - 40% от максимального);
* боксирование тени с акцентом на силу ударов.

***Упражнения для развития скоростной выносливости***

Этот тип выносливости прежде всего нужно развивать боксерам и кикбоксерам, чтобы на завершающем этапе поединка иметь возможность эффективно наносить быстрые удары противнику. Для этого следует выполнять следующие упражнения:

* чередовать темп боя с боксерской грушей: 20 секунд в медленном темпе, затем 10 - в быстром. И так - 6 раундов;
* прыжки со скакалкой с попеременным ускорением частоты;
* быстрое выталкивание штанги (30-40 раз) из положения полуприседа (вес штанги - 30% от максимального, 5 заходов).