

## Как тренировать выносливость?

Методы тренировки, способствующие развитию выносливости:

1. **Равномерный непрерывный метод** - тренировка с поэтапным повышением протяженности тренировочной работы без увеличения ее сложности. Возможности организма человека в выполнении непрерывной равномерной работы значительно ограничены.
2. **Переменный непрерывный метод** — тренировка с периодическим изменением интенсивности непрерывно исполняемой работы. Этот способ рекомендован для хорошо тренированных людей.
3. **Интервальный метод** — тренировка с чередованием упражнений, различающихся по длительности с приблизительно одинаковыми интервалами отдыха. Это метод используется также для развития специальной выносливости.
4. **Круговой способ** — выполнение упражнений по кругу. На каждой остановке требуется выполнить новую физическую нагрузку. Для дошкольников в круг можно включить 4-5 заданий для выполнения, но при этом требуется сделать до трех подходов.
5. **Игровой способ** — тренировка с применением игровых элементов. Создаются игровые ситуации, во время которых, нагрузку можно усилить. Занятия отличаются особой эффективностью, так как тренируются почти все мышцы, а параллельно с ними, занимающиеся упражняются в умении контролировать психологическое состояние.
6. **Соревновательный способ (контрольный)** — тренировка проходит в виде спортивных конкурсов. В зависимости от целей тренировки и физических характеристик, занимающихся могут быть использованы упражнения разной степени сложности и продолжительности.



**Инструктор по ФК Барагунова М.В**