**Физическая нагрузка как средство повышения выносливости**

**Выносливость — это способность человека длительное время совершать ту или иную мышечную работу. Под общей выносливостью организма подразумевается способность качественно выполнять работу любого типа и характера. Специальная выносливость — это умение справляться с конкретной физической нагрузкой. В физиологии выносливость рассматривается с точки зрения интенсивности протекания процессов энергетического обмена в организме. В зависимости от того какой тип энергообеспечения преобладает, выносливость бывает аэробная и анаэробная. Обладать хорошей выносливостью — значит быть способным продолжительное время работать, не чувствуя усталости или успешно ее преодолевая. Это очень ценное качество и в повседневной жизни, и в занятиях спортом. Поэтому многие поклонники ЗОЖ стремятся развить свою выносливость, и помогают им в этом специальные методы тренировки: Продолжительное время выполняется серия упражнений низкой интенсивности — это равномерный непрерывный метод. В течение одного занятия интенсивность упражнений меняется — переменный непрерывный метод. Упражнения выполняются в заданном количестве повторений и с запланированной скоростью. Меняются промежутки отдыха между нагрузками. Метод называется повторным. Физическая нагрузка носит интервальный характер: периоды интенсивной работы чередуются с периодами низкоинтенсивной работы или отдыха. Юные спортсмены (13-18 лет) практикуют аэробные нагрузки, занимаясь по равномерному методу. Взрослым можно использовать любую методику.**