**РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ**

Утомление в бою

Рассмотрим теперь некоторые вопросы тренировки выносливости с помощью средств физической подготовки и спорта. Каковы основные средства развития общей выносливости? Это упражнения в длительном передвижении шагом, бегом, на лыжах, в плавании на длинные дистанции, в совершении маршей, преодолении препятствий, в рукопашном бою, а также связанные с бегом спортивные игры.

Развитию выносливости способствует многократное повторение любых физических упражнений при условии выполнения их до появления утомления. Хорошо развивают общую выносливость максимальные физические нагрузки, но их применение допустимо только достаточно тренированными военнослужащими.

Можно рекомендовать молодым солдатам тренировать общую выносливость с помощью таких приемов:

· чередовать легкую тренировочную работу с очень легкой деятельностью. Например, медленный бег с прогулочной ходьбой, главным образом для начинающих; · проходить дистанции с равномерной скоростью с постепенным увеличением длительности работы; · использовать кроссы, т. е. бег или ходьбу на лыжах по пересеченной местности со средним или небольшим напряжением; · чередовать тренировочную работу с умеренной нагрузкой с переключением на работу с малой нагрузкой; · применять постепенное увеличение дистанции с определенной постоянной скоростью с переключением на уменьшенные дистанции и увеличение скорости.

Развитие силовой выносливости достигается многократным повторением упражнений, требующих значительного напряжения мышц, а также упражнениями на силу в состоянии утомления. К ним относятся: поднятие тяжестей, (поднимание и опускание патронных ящиков, передача по кругу или в колонне учебных артиллерийских снарядов, мешков с песком, упражнения с бревнами, переноска людей; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре и другие, подобные им упражнения.

Следует иметь в виду, что при поднимании тяжестей (для развития силовой выносливости) вес их не должен превышать максимального веса, поднимаемого данным военнослужащим. К числу упражнений (для развития силовой выносливости) относятся: преодоление препятствий силой, лазание по канату, шесту, наклонной лестнице, поднимание груза после бега или других напряженных действий, борьба с партнером и др.

Скоростную выносливость развивают упражнения в беге с максимальной скоростью на дистанцию до 400 метров, многократные перебежки с залеганием и вскакиванием, повторные скоростные броски во время медленного бега, плавание в быстром темпе на 100— 200 метров, переползание на расстояние до 25—50 метров с большой скоростью. Кроме того, хорошо вырабатывают скоростную выносливость выполнение тех или иных действий с большой скоростью в состоянии утомления (как, например, при преодолении полосы препятствий или во время спортивных игр).

Можно использовать переменную и интервальную, или повторную, тренировки.

Переменная тренировка состоит в том, что, например, при беге с равномерной скоростью отдельные отрезки (круги) проходятся с большой скоростью. В начале переменной тренировки — спокойный бег чередуется с двумя — тремя ускорениями до 100—200 метров. Постепенно эти отрезки скоростного бега увеличиваются с таким расчетом, чтобы в дальнейшем преодолеть всю дистанцию с нужной скоростью.

Интервальная (повторная) тренировка заключается в многократном прохождении коротких дистанций с большой скоростью с последующим небольшим активным отдыхом. Постепенно уменьшают время отдыха и увеличивают дистанцию скоростного передвижения.

Обычно на практике оба вида тренировки чередуют между собой, чем достигается высокая скоростная выносливость.