

Выносливость

*это способность противостоять
физическому утомлению в процессе
мышечной деятельности.*

Выносливость

```
graph TD; A[Выносливость] --> B[Общая]; A --> C[Специальная]; B --- D[это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности]; C --- E[это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.]
```

Общая

это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности

Специальная

это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

- По мнению **Владимира Михайловича Зациорского**, выносливость человека во многом определяется свойствами и деятельностью центральной нервной системы. Работа по развитию выносливости у детей предполагает обязательный учет воспитателем особенностей высшей нервной деятельности каждого ребенка.
- Была выявлена следующая закономерность: **уравновешенные дети** демонстрируют высокую работоспособность в длительной работе умеренной интенсивности, а **дети возбудимые** успешнее и охотнее «скоростят», но им довольно трудно дается работа, требующая проявления выносливости.

- У детей со слабой нервной системой работоспособность снижена.
- Мышечная деятельность быстро утомляет их, поэтому особенно важно давать им посильную нагрузку умеренной интенсивности, в противном случае это может повлечь за собой перенапряжение организма.
- У старших дошкольников длительное выполнение физической нагрузки, даже небольшой и средней интенсивности, неизбежно приводит к постепенному нарастанию утомления.

- показателем общей выносливости является продолжительность стандартной работы (например, мощностью 60 % от максимальной) без снижения ее интенсивности.
- Эту работу можно разделить на две фазы.
- I фаза — работа до появления чувства усталости, которое свидетельствует о наступлении утомления, но не всегда ему соответствует как по времени, так и по силе выражения;
- II фаза — работа на фоне усталости до тех пор, пока ребенок может за счет волевого дополнительного усилия поддерживать необходимую интенсивность.

- Большую роль в развитии выносливости играют **волевые факторы**, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление.
- Но у дошкольников они не являются окончательно сформированными, поэтому им довольно трудно бывает справиться с утомлением.

- В исследованиях ***Е.Н. Вавиловой*** по развитию выносливости у детей подчеркивается необходимость более широкого использования ходьбы, бега, лазания, катания на велосипеде и т.д. — именно тех движений, которые требуют участия большого числа мышечных групп, способствуя всестороннему физическому развитию и воспитанию.
- Достоинствами применяемых движений являются их динамизм, простота, возможность использования в различных играх.
- Большое значение имеет подбор вариантов и усложнения подвижных игр с включением в них различных атрибутов, что оказывает эмоциональное воздействие на детей.

Специальная выносливость

- зависит от: возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательными действиями и от уровня развития других двигательных способностей.
- В зависимости от преимущественного проявления других способностей выделяют:
 - скоростную выносливость,
 - силовую выносливость
 - координационную выносливость

- По данным В.Г.Фролова, у мальчиков дошкольного возраста наибольшие сдвиги в развитии выносливости наблюдаются в 4 и 7 лет, а у девочек — в 4 и 6 лет.

- Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет.
- Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Тесты на развитие выносливости

- **Подъем туловища из положения лёжа.**
- **Цель:** определить выносливость при подъеме.
- **Методика:** Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.
- Из двух попыток засчитывается лучший результат.
- Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

- **Бег в умеренном (медленном) темпе.**
- **Цель:** определение общей выносливости в беге на дистанции 9, 120, 150.
- **Методика:** Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.
- Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.
- Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;
- 6 лет - дистанция 120 м;
- 7 лет - дистанция 150 м.