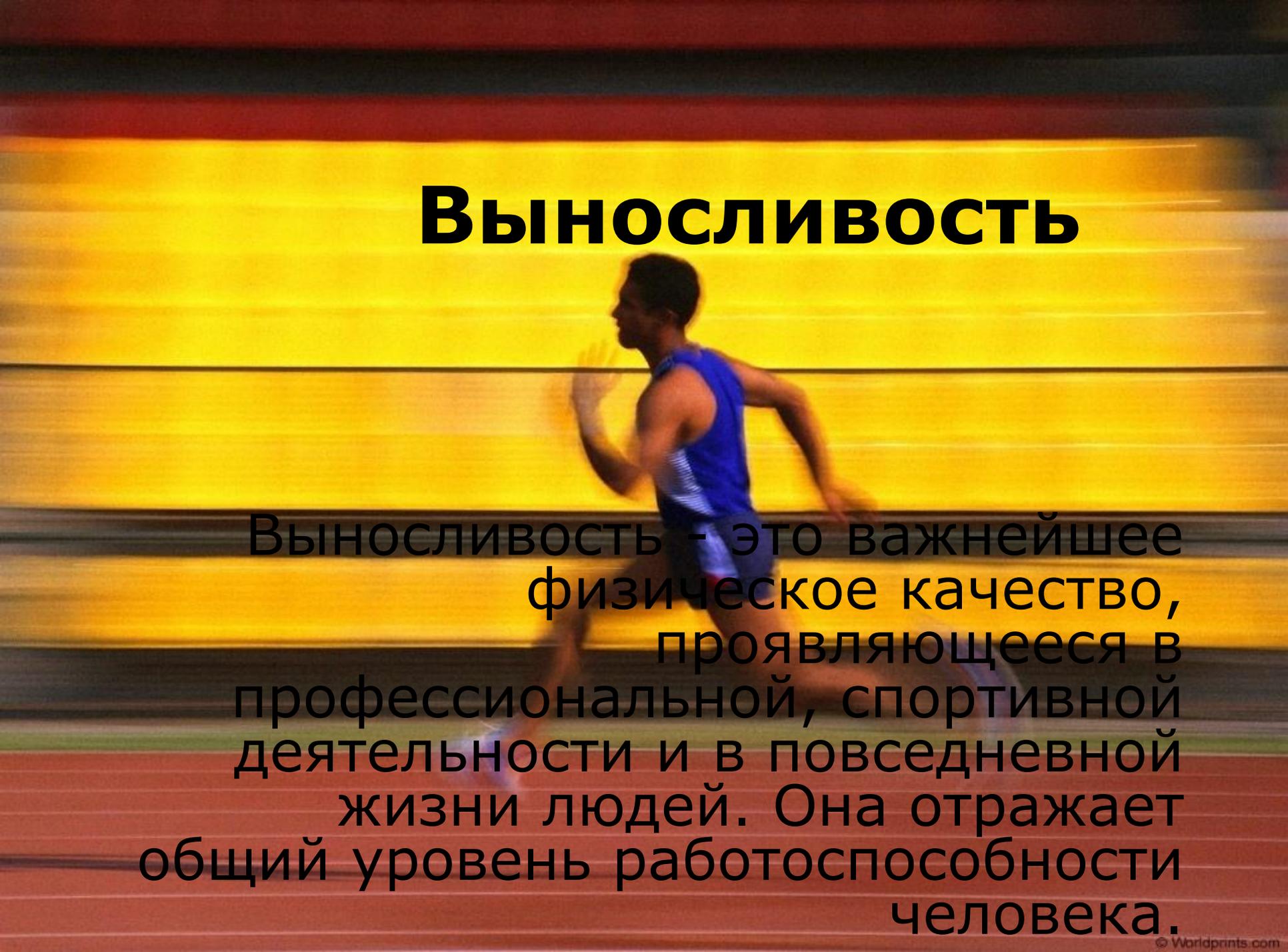


Особенности методики развития выносливости у школьников



Выполнил:
Учитель высшей категории
МАОУ СОШ с.Натальино
Балаковский район
Саратовская область
Смирнова Татьяна Викторовна

Выносливость



Выносливость – это важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Физическая выносливость

- – это способность организма преодолевать усталость в процессе движения.
- Природа наградила детей большей работоспособностью, нежели взрослых. В детском возрасте организму требуется больше движения, активности. Детский потенциал нужно поддерживать и развивать. Поэтому развитие выносливости у школьников и детей младшего возраста имеет свои особенности.

- 
- Общая выносливость - это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок

Общая выносливость

- Силовая выносливость - это способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе. Она характеризуется высокой работоспособностью и особенно хорошо развитой устойчивостью к локальному утомлению.

Силовая выносливость

Как развить выносливость?

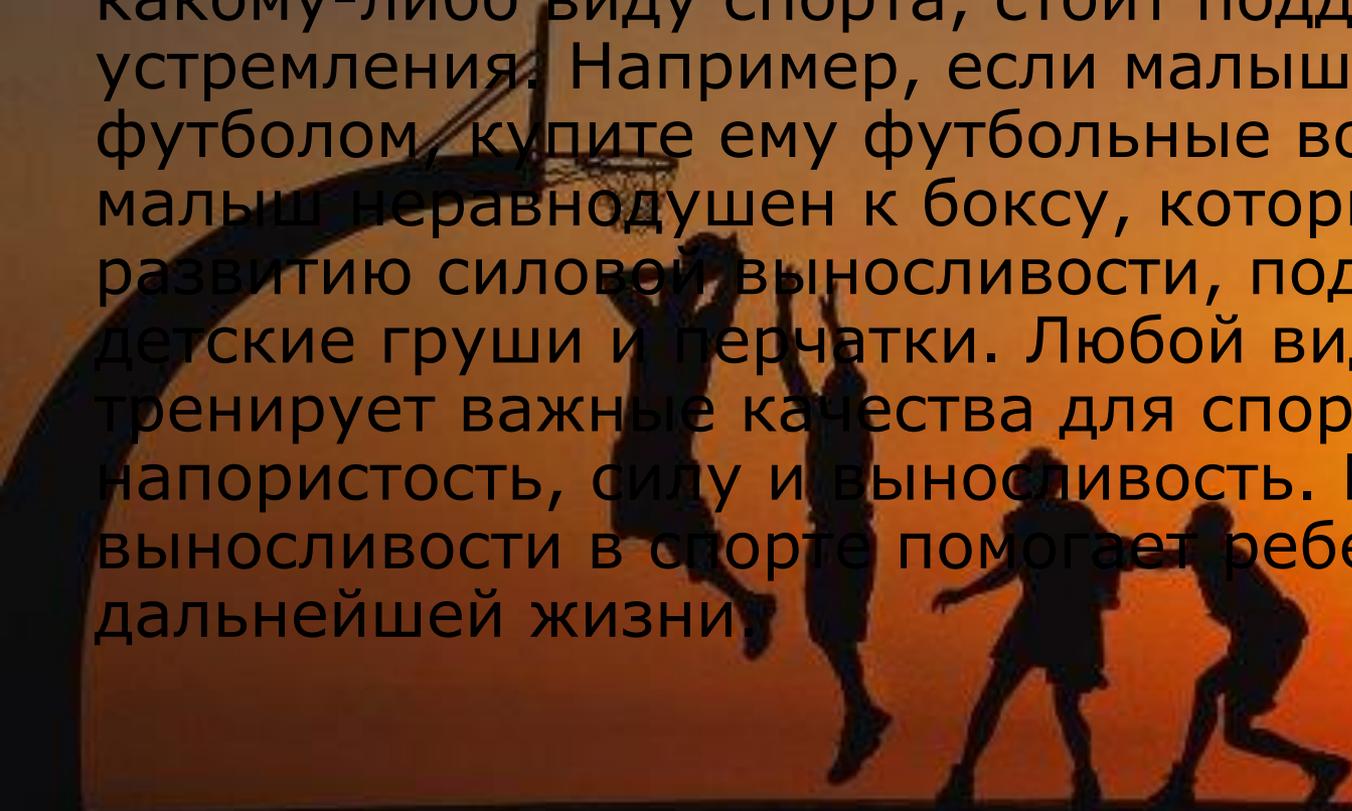
Физическая выносливость необходима каждому человеку для полноценной и счастливой жизни. Поэтому тренировать это качество необходимо с детских лет. Выносливый малыш меньше утомляется, лучше справляется с физической нагрузкой и различными жизненными ситуациями. Развитие выносливости - это забота о здоровье и формирование способности к преодолению трудностей.

- Развитие физической выносливости имеет большое значение для жизнедеятельности взрослых и детей, поскольку позволяет длительное время не снижать темп двигательной активности, выполнять большой объем работы, быстро восстанавливать силы. Не только природные задатки, но и систематические тренировки способны повысить силу и выносливость организма.

Выносливость и методика ее развития напрямую связаны со спортом. Методы развития выносливости основываются на физических упражнениях и играх, которые оказывают на организм ребенка общую физическую нагрузку. Эта нагрузка несколько больше той, которую малыш привык переносить в повседневной жизни. В результате, упражнения, развивающие выносливость, позволяют ребенку постепенно адаптироваться к состоянию утомления и быстрее восстанавливать силы после физических нагрузок.

Спорт

- Различные виды спорта, развивающие выносливость, вполне подходят для детей. Это бег, плавание, футбол, хоккей, теннис, катание на лыжах, езда на велосипеде. Если ребенок тянется к какому-либо виду спорта, стоит поддерживать его устремления. Например, если малыш увлекся футболом, купите ему футбольные ворота. Если малыш неравнодушен к боксу, который способствует развитию силовой выносливости, подарите ему детские груши и перчатки. Любой вид спорта тренирует важные качества для спортсмена: упористость, силу и выносливость. Развитие выносливости в спорте помогает ребенку в дальнейшей жизни.



Детские игры

Многие детские игры отлично тренируют выносливость. Именно в игре происходит развитие выносливости у школьников. Какие это игры? Все, которые содержат элементы бега: салки, бадминтон, догонялки и др. Подвижные игры для развития выносливости включают в себя классики, скакалки, чехарду, различные игры с мячом и многие другие. Игры помогают развить не только физическую, но и эмоциональную выносливость ребенка. Уравновешенный и выносливый малыш лучше справляется с различными жизненными ситуациями.

● **Специальные упражнения**

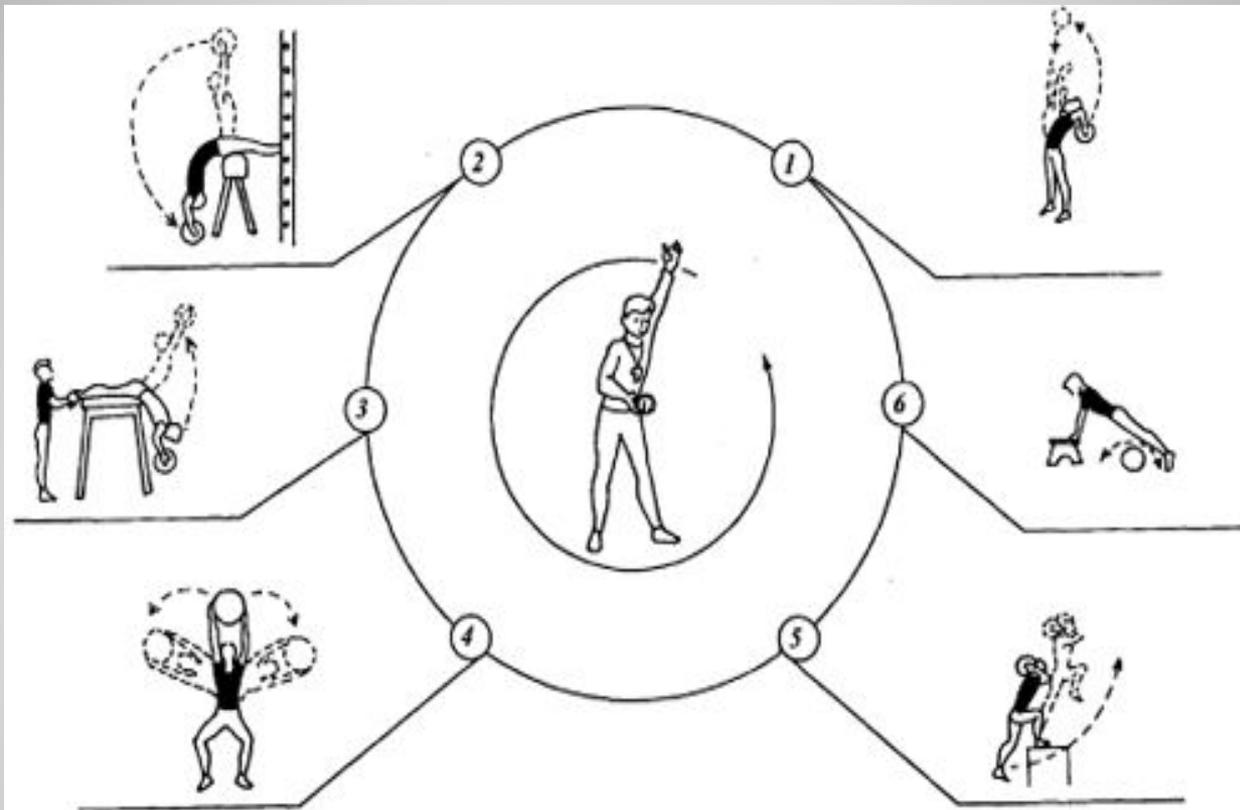
- Физические упражнения на развитие выносливости включают в себя все упражнения с элементами бега и прыжков. Следует помнить, что любые силовые нагрузки должны тщательно контролироваться. Родителям не стоит применять на практике самостоятельную методику развития общей выносливости. Поэтому специальные программы на развитие выносливости у школьников проводят педагоги на уроках физкультуры или в спортивных секциях. Методика развития силовой выносливости должна проходить под квалифицированным медицинским и педагогическим контролем. Так, интенсивность и количество упражнений для развития общей выносливости определяется, учитывая возраст и физическую подготовленность детей.

● **На уроках физической культуры можно выполнять комплекс упражнений для развития выносливости у детей:**

- Бег в течение нескольких минут по кругу с изменением направления;
- Непрерывные прыжки на месте. С каждой новой тренировкой количество прыжков должно увеличиваться;
- Ходьба на определенные расстояния;
- Любые движения в воде в течение 15-20 минут и более (в зависимости от возраста ребенка);
- Лыжные движения без использования палок на расстояние до 300 м

- Необходимо увеличить объёмы тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ. Нагрузку повышать постепенно.





Круговая тренировка



Спасибо за внимание.