**Особенности развития выносливости в физической подготовке детей 6-7 лет**

Главная цель развития выносливости в дошкольном возрасте - создание условий для постоянного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, освоенной ребенком к этому периоду (В.И. Лях).

Исследования функциональных систем организма человека показывают, что более существенное возрастание аэробных возможностей детского организма происходит при организации двигательного режима ребенка с ЧСС 130-150 ударов в минуту. При этом у него наблюдается совершенствование ферментативных процессов окисления, улучшение координации в деятельности различных систем жизнеобеспечения.

Развивается общая выносливость в дошкольном возрасте преимущественно при использовании циклических видов физических упражнений (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.) с постепенным увеличением времени и расстояния преодолеваемой дистанции. В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество мышечных групп, в работе которых наблюдается чередование моментов напряжения и расслабления мышц, что обеспечивает процесс восстановления энергозатрат организма ребенка. При этом периоды врабатывания (налаживание функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем) должен быть не менее 3-4 минут.

Следует помнить, что любые силовые нагрузки должны тщательно контролироваться. 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.

Специальные физические упражнения на развитие выносливости включают в себя все упражнения с элементами ходьбы, бега и прыжков. Физическая нагрузка умеренной мощности является главным средством развития общей выносливости дошкольника. Целесообразно включать их в занятия, увеличивая каждый раз расстояние, которое должны преодолевать дети. Комплекс упражнений для развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста включает:

* 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 в виде прогулки;
* 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.

Вместе с ходьбой и бегом развитию общей выносливости могут способствовать прыжки через скакалку, подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, передвижение на пыжах, велосипеде, плавание, а также различные подвижные игры, в которых длительное действие повторяется много раз и при слабой и умеренной мощности выполняемой работы.

Подвижные игры занимают среди других средств центральное место. Их педагогическое значение проявляется в том, что в процессе игры происходит не избирательное, как в основной гимнастике, а комплексное развитие физических качеств. Следовательно, осуществляется и комплексное совершенствование всего двигательного аппарата, всех систем организма.

Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

Особо следует отметить значение подвижных игр в воспитании психофизических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка целесообразно использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией, обеспечивая их совершенствование. Физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. проявляются естественно. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

При достаточно умелом регулировании режима двигательной активности занимающихся, игры с элементами спорта, могут существенно содействовать развитию выносливости разного типа, в том числе и выносливости в непрерывной работе циклического характера. Этот эффект наиболее значительно проявляется на первых этапах физического воспитания.

Однако игровая деятельность не позволяет достаточно направленно и строго дозировано воздействовать на отдельные факторы, определяющие различные типы выносливости. Отсюда понятно стремление использовать уже на первых этапах воспитания выносливости ряд таких средств и методов, которые дают возможность оказывать точно дозированные воздействия (бег на различные дистанции, бег на лыжах и другие упражнения циклического характера, а также серийно выполняемые гимнастические и другие общеподготовительные упражнения, организованные в форме “круговой тренировки”).

 Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет.

Главная задача при развитии выносливости у детей дошкольного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения программах физического воспитания.