Физическое воспитание в старшей школе носит в определённом смысле этапный, завершающий характер. Именно поэтому оценки состояния различных сторон физического воспитания в общеобразовательных учреждениях приобретают особое значение, так как являются показателями, позволяющими с высокой степенью достоверности прогнозировать физическое состояние выпускников школ.

Одним из важнейших показателей двигательной подготовленности девушек старших классов, тесно связанным с эффективностью деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма, а, значит, и с показателями физического компонента их здоровья, является уровень общей выносливости .

Теоретический анализ специальной научно-методической литературы показал, что накоплен большой экспериментальный материал по методике, средствам и методам развития выносливости в разных видах спортивной деятельности. Однако до настоящего времени остается недостаточно изученным вопрос формирования общей выносливости у девушек старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

До настоящего времени федеральные комплексные программы по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных школ не учитывают в полной мере оздоровительно-тренирующую значимость подготовки девушек старших классов на выносливость, реализация которой может существенно снизить гипокинезию, улучшить профилактику осанки, способствовать гармоничному развитию мышц опорно-двигательного аппарата .

Только тот факт, что в течение значительного периода учебного года, когда занятия проводятся в закрытом помещении, средства развития общей выносливости не применяются, либо применяются эпизодически, а уровень общей выносливости никак не контролируется , характеризует значительное несоответствие организации процесса её развития важнейшим теоретическим положениям, разработанным и опробованным в русле спортивной тренировки: прежде всего требованию непрерывности .

Таким образом, стоит вопрос о разработке и экспериментальном обосновании методики развития выносливости у девушек старшего школьного возраста при прыжках на скакалке, это следует рассматривать как актуальную проблему, имеющую высокую теоретическую и практическую значимость для современной системы физического воспитания в старшей школе.