**Развитие физических качеств.**



**Выносливость**, это способность длительное время выполнять нагрузку.

Так как длительность работы ограничивается, в конечном счете насту­пившим утомлением, то выносливость можно также определить как способ­ность организма противостоять утомлению.

**Утомление** — это состояние орга­низма, возникающее вследствие длительной или напряженной деятельности и характеризующееся снижением работоспособности. Оно возникает через определенный промежуток времени после начала работы и выражается в повышенной трудности или невозможности продолжить деятельность с пре­жней эффективностью.

**О степени развития выносливости можно судить на основе двух групп показателей:**

Внешних (поведенческих), которые характеризуют результативность  
двигательной деятельности человека во время утомления.

Внутренних (функциональных), которые отражают определенные из­менения в функционировании различных органов и систем организма, обеспечивающих выполнение данной деятельности.

**Выносливость зависит от:**

Экономичности работы, специфичности приспособительных реакций и функциональных проявлений, специфики адаптации мышц, к длительной работе. Способности к расслаблению мышц во время выполнения работы. От уровня развития сердечно-сосудистой и дыхательных систем организма. От уровня энергетических возможностей организма.

**Виды выносливости**

Общая – способность длительное время выполнять работу неспецифического характера.

Специальная – способность длительное время выполнять работу специфического характера.

Силовая – способность длительное время выполнять силовые нагрузки.

Скоростная – способность длительное время выполнять скоростные нагрузки.

Скоростно-силовая – способность выполнять длительное время скоростно-силовые нагрузки.

Координационная – способность длительное время выполнять сложно координационные нагрузки.



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.

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.

**Как развить выносливость?**

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: напористость, 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 дошкольников. 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.

Очень полезны занятия на [детских спортивных комплексах](http://www.sport-ugolok.ru/detskie_sportivnye_kompleksy.htm). Такие тренировки способствуют развитию общей выносливости, укреплению мышц, позвоночника, повышению тонуса организма. Заниматься на детских спортивных комплексах можно дома или на улице. Детям очень нравиться современное спортивное оборудование, и они с удовольствием проводят время, занимаясь спортом.

**Ваш малыш не останется равнодушным к спортивным упражнениям!**