**Развитие выносливости у учащихся в разные возрастные периоды.**

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и свыше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет. (31).

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

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их — значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. Наконец, еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в видах спорта, избранных в качестве предмета спортивной специализации. (14).

Воспитанию выносливости необходимо уделять достаточное внимание во всех формах работы по физическому воспитанию с детьми – в общей физической подготовке по школьной программе, во внешкольных занятиях и в спортивной тренировке юных спортсменов. Для развития выносливости у школьников следует использовать все основные виды занятий.

При этом, приступая к развитию выносливости, необходимо придерживаться определённой логики построения учебного процесса, на уроках физической культуры тщательно учитывать большие возрастные различия в приспособительных реакциях организма к повышенным физическим нагрузкам, т.к. нерациональное сочетание на занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня тренированности. (33). В экспериментах на животных показано, что продолжительные нагрузки могут вызвать замедление прибавки в весе растущего организма, подавлять функции желёз внутренней секреции, обуславливать ряд патологических процессов. Нагрузки, направленные преимущественно на развитие выносливости, допустимы лишь при систематическом квалифицированном врачебном и педагогическом контроле. (30).

На начальном этапе развития выносливости (младшие школьники) необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечнососудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т.е. на развитие общей выносливости. (33).

Возрастные особенности учащихся ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям. Широкое применение на уроках у учащихся 7-11- летнего возраста находят прыжковые, акробатические и др. упражнения. (6).

В связи с этим при воспитании выносливости у младших школьников чаще всего используются подвижные игры, включающие кратковременно – интенсивные повторяющиеся двигательные действия с сюжетными паузами, а затем и игры с повышенной моторной плотностью. (30).

Включение в урок легкой атлетики подвижных игр, использование игрового метода активизирует внимание, повышает эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Выбор игр зависит от задач, которые ставятся перед уроком. (32). При достаточно умелом регулировании режима двигательной активности занимающихся, игры особенно спортивные, 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.(30).Отсюда понятно стремление использовать уже на первых этапах воспитания выносливости ряд таких средств и методов, которые дают возможность оказывать точно дозированные воздействия (спокойный бег на различные дистанции, продолжительная ходьба в ускоренном темпе, бег на лыжах и другие упражнения циклического характера, а также серийно выполняемые гимнастические и другие общеподготовительные упражнения). (17).

В качестве основного средства воспитания общей выносливости с успехом уже может использоваться медленный бег. В младшем школьном возрасте преимущественно применяется равномерный метод. (22).

На втором этапе (средний школьный возраст) необходимо увеличить объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу, поэтому в этом возрасте характерно использование равномерного, повторного методов и круговой тренировки.(33).

К 10-летнему возрасту у учащихся повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (повторный бег на короткие дистанции), а также малоинтенсивной работы (медленный бег) в течении сравнительно продолжительного времени, при условии постепенного увеличения продолжительности выполнения малоинтенсивных упражнений. Хорошим средством развития общей выносливости служит ходьба и бег, чередуемый с ходьбой, передвижением на лыжах на дистанции от 1 до 1,5 км.

Согласно исследовательским данным**,** воспитание выносливости в беге у школьников 11-12 лет целесообразно начинать с кроссовой подготовки и равномерного пробегания со скоростью 2-3м/сек 200 – 400-метровых отрезков дистанции повторно в чередовании с ускоренной ходьбой (30-50м в темпе 150 шагов в минуту). Как правило, в результате регулярных занятий такими упражнениями за 1-2 месяца удаётся значительно увеличить продолжительность пробегаемых дистанций. Допустимая продолжительность нагрузки данной направленности составляет 13-14 минут или 2-3 километра.(22)

Допустимый объем нагрузки при развитии скоростной выносливости у школьников 10-12 лет – 200-250 м на одном занятии. Для этого можно использовать равномерный, повторный, интервальный метод и круговую тренировку. (29).

На третьем этапе (старший школьный возраст) необходимо увеличить объёмы тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, в этом возрастном периоде добавляется интервальный метод, работа в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах., повышаение нагрузки идет постепенно. (33). Для развития выносливости у школьников старшего возраста использую бег в группе, бег на 400 метров, бег на 100-200 метров (по 3-4 раза) бег на 300-400 метров (по 1-2 раза), бег в переменном темпе на 1200-1500 метров, прохождение дистанции до 5 км с переменной интенсивностью и несколькими ускорениями по 400-500 метров, передвижение на лыжах в равномерной скоростью. (10).Следует отметить, что в старшем школьном возрасте необходимо учитывать существенные различия в воспитании выносливости у юношей и девушек. Учитывая особенности возрастной динамики выносливости у девушек (падение её показателя после 14 лет), для них предусматривают менее значительные нагрузки “на выносливость”, чем у юношей (например, если начальный норматив в кроссовом беге для мальчиков и девочек 10-11 лет почти одинаков, а в плавании вообще не различается, то для девушек 16-18 лет устанавливается не только в два раза меньшая, чем у юношей, кроссовая дистанция, но и меньшая скорость её преодоления). (17).

Вместе с тем и для девушек необходимо предусматривать такую систему упражнений, которая исключила бы у них регресс выносливости в старшем школьном возрасте. (22).

Таким образом, можно сделать вывод**,** чтопо мере возрастного созревания организма для воспитания выносливости используется всё более широкий комплекс упражнений – циклических (бег на различные дистанции, передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, гребля и т. д.), ациклических и смешанных. (16). Причем основной организационно – методической формой использования ациклических и смешанных упражнений в этих целях является круговая тренировка по методу длительной непрерывной и интенсивной работы. Кроме того нужно помнить, что в процессе воспитания выносливости у детей чрезвычайно важно создать оптимальные условия для функционирования систем кислородного обеспечения организма. С этой целью в единстве с основными упражнениями “на выносливость” применяют специальные дыхательные упражнения, стремятся проводить занятия в атмосфере богатой кислородом (на открытой площадке, в парке, в зале с мощной вентиляцией и т. п.). (9).

Таким образом, одна из определяющих черт методики воспитания выносливости в школьный период – постепенный переход от воздействий, направленных преимущественно на увеличение аэробных возможностей организма (в плане воспитания так называемой общей выносливости), к воспитанию специальной выносливости в упражнениях различного характера, в том числе субмаксимальной и максимальной мощности. (30).