***Государственное учреждение образования***

***«Средняя школа №4 г. Могилева»***

****

**Развитие физических качеств с помощью скакалки**

***Уровень общей физической подготовленности школьников определяется тем, в какой мере у них развиты основные двигательные качества. Одним из средств развития физических качеств являются прыжки через скакалку. Многократное их повторение прекрасно развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы всего тела и особенно ног, а также ловкость, тонкую и точную координацию движений, ориентировку в пространстве и времени, чувство ритма и, кроме того, укрепляет связки.***

**Роль прыжков в жизни ребенка**

Прыжок в отличие от ходьбы и бега не является циклическим движением, а состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых движений. В прыжках вверх и в длину с места начальное движение - неглубокое приседание и небольшое отведение рук назад; в прыжках с разбега - сам разбег, затем отталкивание одной ногой, момент полета и приземления. Приземление должно быть мягким, на носки пальцев ног с последующим плавным переходом на всю стопу и выпрямлением. В старшем возрасте дети выполняют прыжок в длину на сравнительно большое расстояние и в этом случае приземляются на пятки.

Дети всех возрастов широко используют разнообразные прыжки в жизненных ситуациях. Они испытывают потребность прыгать. Дети стремятся спрыгнуть с любой высоты, на которую им удалось взобраться (скамейка, ступенька, пенек), перепрыгивают камешки, палочки, лужи. Как в дошкольном, так и в младшем школьном возрасте они увлеченно и продолжительно прыгают через скакалку, овладевают прыжками с разбега, соревнуются в дальности и высоте прыжка.

Для детей дошкольного возраста доступны следующие виды прыжков и упражнений (в порядке нарастающей сложности); подпрыгивание - прыжок вверх, в длину с места, в глубину, прыжки с продвижением вперед, впрыгивание на возвышение, прыжок в высоту и длину с разбега, прыжки со скакалкой. Подскоки на правой, левой ноге, скачки на одной ноге[,](http://www.women-health.kiev.ua) на двух ногах являются хорошим средством развития прыгучести и скорости.

**Решение всех проблем?**

Прыжки со скакалкой дают большую нагрузку, но они вполне доступны и полезны детям. Существует множество разновидностей прыжков с длинной и короткой скакалкой, и обучение им рекомендовано с дошкольного возраста. К тому же они помогают решить сразу массу проблем, которые возникают в школе на уроках физической культуры, например:

– повышенная загруженность спортивного зала, из-за чего нередки случаи, когда на урок приходят два класса;
– нежелание детей заниматься кроссовой и лыжной подготовкой.

При правильном подходе к организации и подбору содержания занятий можно качественно решить оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи урока, применяя лишь один вид упражнений.

Дети дошкольного, младшего и даже среднего школьного возраста с удовольствием прыгают через длинную и короткую скакалку, однако большей популярностью игры со скакалкой пользуются у девочек.

Более легкими считаются прыжки через длинную скакалку, которую держат или вращают двое учащихся, а третий пробегает под ней. В этом движении выполняются только прыжки; прыгающий свободен от вращения скакалки. В то же время он должен хорошо чувствовать предлагаемый темп подскоков, подстраиваться под него, а это нелегко.

Длинная скакалка не должна быть легкой, ее толщина – 10 мм, длина – 4 м.

**Учимся прыгать**

***Упражнения с длинной скакалкой***

Вначале дети учатся пробегать вслед за скакалкой, как бы догоняя ее. Пробегать надо в тот момент, когда скакалка опустится на уровень груди. Для пробегания каждого ученика под длинной крутящейся скакалкой надо давать сигнал или вести подсчет до трех, до двух. Ускоряя или замедляя вращение скакалки, можно облегчить школьнику пробегание.

Учитель вращает скакалку вместе с учеником, сменяемым в порядке очереди. Одновременно преподаватель учит своего помощника правильно держать конец скакалки – только пальцами, чтобы она легко вырывалась из руки, если ее заденет пробегающий ученик; равномерно вращать ее так, чтобы она описывала большие круги. Когда школьники научатся вращать скакалку, они смогут делать это без помощи учителя.

Постепенно упражнения в пробегании под скакалкой усложняются. Дети выполняют:

– пробегание под скакалкой наискось;

– пробегание по прямой;

– пробегание в положении руки на пояс, в стороны, за голову, вверх;

– пробегание парами, тройками, четверками, звеньями произвольно и держась за руки;

– пробегание по начерченной на полу дорожке шириной 20–30 см; по доске, положенной на землю; по гимнастической скамейке – сначала надо дать детям возможность пробежать по доске или скамейке без скакалки;

– пробегание боком, приставным или скрестным шагом, спиной вперед;

– ловлю брошенного навстречу мяча в момент пробегания под скакалкой;

– пробегание с одновременным метанием мяча под скакалкой;

– то же с поворотом на 360°;

– пробегание с ведением мяча – большого и малого;

– стоя перед скакалкой, перебрасывание через нее мяча в тот момент, когда скакалка находится вверху, затем пробегание под ней;

– то же, стараясь поймать мяч после первого отскока.

После обучения этим упражнениям можно провести контрольный зачет: три скакалки расположить параллельно другу другу на расстоянии 4–5 м одна от другой и вращать их вперед навстречу бегущему. Ученик должен пробежать под всеми тремя скакалками:

– под первой, руки на пояс;

– под второй, руки в стороны;

– под третьей, руки вверх.

Затем дети овладевают вбеганием и разнообразными прыжками через длинную скакалку.

Изучение прыжков лучше начинать через скакалку, не вращая ее, а качая. Например, двое учащихся держат скакалку за концы, середина ее касается пола, а третий встает у середины скакалки боком к ней. Ученики, держащие скакалку, начинают раскачивать ее из стороны в сторону, а стоящий посередине, когда скакалка приближается к нему, подпрыгивает вверх и пропускает ее под ногами. Затем то же упражнение выполняется на одной ноге, с ноги на ногу, с различными положениями и движениями рук, стоя лицом к скакалке, а также с поворотами в разные стороны.

После этого можно предложить ребятам выполнять прыжки парами, тройками, группами, с пробеганием в сторону качающейся скакалки и с отбеганием от нее.

Прыжки через вращающуюся скакалку тоже лучше начинать с места, когда учащийся встает рядом с висящей скакалкой, а потом начинается ее вращение. Сначала нужно вбежать под вращающуюся скакалку (при этом важно учить детей вбегать прямо, справа, слева), потом выполнить несколько прыжков и выбежать из-под нее, не задев.

Затем то же упражнение выполняют два, три и т.д. ученика, произвольно держась за руки и совершая прыжки прямо, правым (левым) боком.

Через вращающуюся скакалку можно выполнять те же упражнения, что и через качающуюся.

Во время обучения целесообразно разделить детей на подгруппы по числу скакалок. При этом необходимо своевременно менять учеников, вращающих скакалку.

***Упражнения с короткой скакалкой***

Данные упражнения начинают с определения длины скакалки. Каждому ученику нужно встать в стойку ноги врозь, наступив на нее и удерживая ее концы в руках, согнутых в локтях, прижатых к телу, под прямым углом.

В прыжках через короткую скакалку первое время детям с трудом удается согласовать движения рук и ног. Вначале нужно дать им возможность попрыгать произвольно, посмотреть, как они умеют это делать, и только потом приступить к обучению. Для облегчения начального изучения прыжков со скакалкой дети выполняют ритмичные подскоки на двух ногах на месте с одновременным вращением скакалки, сложенной вдвое, правой или левой рукой. Вращать скакалку надо непрерывно, не задерживая их внизу и не меняя темп вращения. Необходимо объяснить учащимся, что прыжок вверх должен совпадать по времени с ударом скакалки о пол. После того как упражнение начнет получаться, можно приступать к прыжкам через скакалку обычным способом.

Когда дети научатся прыгать легко и ритмично, задания можно постепенно усложнять: прыгать на ходу, на бегу, с ноги на ногу, на правой и левой ноге, с промежуточным подскоком, с двойным вращением скакалки и т.д. Когда ученики будут уверенно выполнять перечисленные прыжки, можно усложнить задание, изменив направление вращения скакалки, например назад.

Контрольные упражнения по проверке умения прыгать с короткой скакалкой:

1. Прыжки на правой и левой ноге по отдельности.

2. Комбинация из 2–3 прыжков.

3. Контрольное упражнение – выполнить наибольшее количество прыжков за 15 сек.:

• 40 прыжков и более – отметка «10»;
• от 25 до 40 прыжков – отметка «9»;
• от 15 до 25 прыжков – отметка «8»;
• менее 15 прыжков – отметка «6».

Нужно приучать детей прыгать на носках, не подпрыгивая высоко, лишь слегка сгибать ноги в коленях после приземления, вращать скакалку кистями и предплечьями, а не всей рукой. Плечи должны быть опущены, расслаблены, не двигаться, корпус прямой, голова не опускается вниз.

***Универсальное средство***

Учителя физической культуры используют для развития физических качеств учеников очень много упражнений, различные спортивные снаряды, но далеко не все применяют для этих целей прыжки через скакалку.

***Развитие силы***

В процессе трудовой и спортивной деятельности, в быту наибольшее значение имеют силовая выносливость и взрывная сила. В физическом воспитании учащихся осуществляется общая и специальная силовая подготовка.

**Общая силовая подготовка** направлена на гармоничное развитие всех основных мышечных групп, имеющих значение для физического развития и подготовленности человека к трудовой деятельности.

**Специальная силовая подготовка** направлена на развитие силовых качеств применительно к избранному виду деятельности, сочетает в себе проявление силы соответствующих групп мышц и технику соревновательного движения. С целью силовой подготовки школьников используют специальные упражнения, способствующие развитию взрывной и максимальной силы, силовой выносливости: это упражнения с различного рода отягощениями.

Эффективность развития силы зависит от планирования силовых нагрузок. Например, если прыжки через скакалку выполнять с небольшим весом – с большим числом повторений, то развивается силовая выносливость; если эти прыжки выполнять в быстром темпе, то происходит развитие взрывной силы.

***Начальная школа***

В младшем школьном возрасте для развития силы мышц ног выполняются различные прыжки через скакалку. При отталкивании в прыжках, в отличие от силовых упражнений, перенапряжение организма полностью исключено. Необходимо только обращать внимание на приземление. Прыжки выполняются мягко, на носках, с едва заметным сгибанием ног в коленях перед отталкиванием, производимым преимущественно ступнями. Можно также рекомендовать детям увеличить высоту отскока от пола, т.е. выполнять высокий прыжок. Для развития силы в младшем школьном возрасте лучше применять подвижные игры со скакалкой, например:

1. *«Прыжки по полоскам»*: прыжки через скакалку с одной ноги на другую с продвижением вперед. Силу отталкивания регулируют расстоянием между полосками – от 30 до 60 см.

2. *«Зайцы в огороде»*: прыжки через скакалку вперед – назад толчком двух ног.

***Упражнения для развития силы***

1. Прыжки с двойным вращением скакалки. Здесь применяется метод сопряженных воздействий, одновременно развиваются сила ног и ловкость рук.

2. Чередование одиночного вращения с двойным.

3. Прыжки на левой (правой) ноге.

Для развития взрывной силы выполняются прыжки через скакалку в темпе 120–125 прыжков в минуту, Выполнение следующей серии упражнений нужно начинать после полного восстановления через 2–3 мин. Количество серий – 2–4.

***Развитие быстроты***

***Быстрота***– способность человека совершать двигательные действия с минимальными для данных условий затратами времени.

Основными проявлениями быстроты являются:

1) быстрота реакции на зрительные и слуховые раздражители;
2) скорость одиночного движения;
3) частота движений.

***Простые реакции*** выражаются в ответе задан­ными движениями на заданные известные сигналы. Для развития простой реакции применяют упражнения, в которых необходимо выполнить обусловленное движение вслед за определенным сигналом. При этом следует постепенно усложнять условия, сопутствующие выполняемым движениям.

Усложнение условий выражается:

– в увеличении скорости реагирования;
– в требовании реагировать на неожиданный сигнал;
– в требовании реагировать на сигнал различной силы и громкости;
– в увеличении сложности выполняемых движений и повышении требований к их точности.

С целью формирования двигательной реакции используются специальные упражнения со скакалкой, при выполнении которых ученики стараются как можно быстрее ответить на сигнал.

1. Во время прыжков через скакалку по сигналу – свистку, хлопку учителя – нужно максимально быстро выполнить любой другой прыжок, например со скрестным или двойным вращением. Каждое движение выполняется 2–3 раза.

Количество повторений при скоростных упражнениях определяется способностью учащихся выполнять нагрузку без снижения скорости.

При формировании быстроты отдельного движения, как и других видов быстроты, большое значение имеет применение соревновательного и игрового методов с заданиями: «Кто быстрее? Кто больше? Кто лучше?». Например, нужно сделать как можно больше прыжков через скакалку за 5, 10, 15 сек.

Для повышения быстроты реакции большое значение имеет воспитание у учащихся чувства времени. С этой целью занимающимся можно последовательно предложить три вида заданий:

1. После выполнения скоростного упражнения преподаватель сообщает время, затраченное на выполнение задания. Например, нужно выполнить 35 прыжков, и он засекает время, потраченное на это.

2. Время ученику не сообщается – он сам должен его определить и вовремя остановиться.

3. Ученик должен выполнить скоростное упражнение за заданное время. Например, 30 прыжков за 15 сек.

***Начальная школа***

У учащихся начальных классов быстроту лучше развивать вместе с ловкостью, так как эти два качества развиваются с помощью одних и тех же упражнений. Ловкие движения – это, как правило, быстрые движения, особенно если их выполнять без значительных отягощений.

Вначале выполняют упражнения с длинной скакалкой. Класс делится на несколько отделений, каждое из которых получает одну длинную скакалку. Одним концом ее привязывают к гимнастической стенке, другой держит один из учеников.

***Упражнения с длинной скакалкой***

1. Пробегание под вращающейся скакалкой.

Отделение строится с той стороны, где скакалка движется сверху вниз. Ученик начинает пробегать, когда она находится на уровне груди. Если он запоздал, то пропускает одно вращение.

Это упражнение можно проводить в виде соревнования между отделениями с заданиями:

– Какое отделение получит меньше штрафных очков?
– Какое отделение выполнит задание быстрее?

2. Пробегание под вращающейся скакалкой парами.

3. Пробегание под вращающейся скакалкой с той стороны, где скакалка движется снизу вверх. Бег рассчитывают таким образом, чтобы встретиться с ней тогда, когда она будет подходить к крайнему нижнему положению. Ученик переступает через нее и бежит дальше.

4. Пробегание под вращающейся скакалкой с бросанием мяча вперед. Выбегая из-под скакалки, нужно поймать мяч после первого отскока от пола.

5. Прыжки через качающуюся скакалку на двух ногах, на одной ноге, боком к скакалке. Прыгающий встает боком к ее середине. Ученик, держащий скакалку, начинает раскачивать ее. Когда она приближается к прыгающему, тот подпрыгивает вверх, пропуская скакалку под собой.

То же, стоя лицом к скакалке.

6. Прыжки через вращающуюся скакалку. Ученик стоит боком (лицом) к скакалке и, когда она, описав первый круг, приблизится к нему, подпрыгивает, пропуская ее под ногами.

7. Прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием.

8. Игра-соревнование между отделениями. Все ученики по очереди выполняют по 10 прыжков с вбеганием и выбеганием. Задание выполняется на точность или на время, когда упражнение хорошо освоено.

***Упражнения с короткой скакалкой***

1. Бег с вращением скакалки вперед. На одно вращение скакалки выполняется два беговых шага.

2. Прыжки на двух ногах с промежуточным подскоком на одно вращение скакалки.

3. Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков.

4. Прыжки вдвоем через одну скакалку, стоя лицом друг к другу.

5.То же, стоя в затылок друг другу.

6. Прыжки вдвоем, взявшись за руки. Скакалку вращают оба ученика, взяв ее за разные концы.

7. То же с вращением назад.

На первых порах непрерывные прыжки не должны продолжаться больше 30 сек.

Прыжки со скакалкой для развития быстроты в младшем школьном возрасте выполняются в максимальном темпе. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась из-за утомления. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление.

Режим выполнения прыжковых упражнений со скакалкой: 3–8 повторений по 5–10 сек. с интервалом отдыха 1,5–2 мин.

 ***Упражнения с короткой скакалкой***

1. Прыжки на двух ногах с одинарным и двойным вращением.

2. Прыжки ноги врозь.

3. Прыжки на одной ноге, поднимая другую вперед и назад.

4. Прыжки с ноги на ногу, вращая скакалку вперед и назад.

5. То же с поворотом на 90° и 360°.

5. Прыжки в стойке, ноги скрестно.

6. Прыжки на двух ногах с продвижением в различных направлениях.

7. То же на одной ноге.

8. Беговые шаги через скакалку на месте с высоким подниманием бедра.

9. Прыжки с вращением скакалки вправо и влево; одна рука находится сзади, другая – спереди.

10. Прыжки с поворотом на 90° и 180°.

11. Прыжки вдвоем через скакалку на месте и с продвижением. Один ученик вращает скакалку, другой держит его за пояс.

Все эти упражнения можно выполнять, вращая скакалку назад.

***Упражнения с длинной скакалкой***

1. Пробегание под скакалкой после нескольких ее вращений.

2. Прыжки лицом, боком, спиной и с поворотами.

3. Прыжки с различными исходными положениями рук: на пояс, за голову, за спину.

4. Прыжки вдвоем и втроем, взявшись за руки.

5. То же с бросками и ловлей мяча.

6. Вбегание, перепрыгивание через скакалку и выбегание.

7. Вбегание вдвоем, стоя в затылок друг другу, выполнение нескольких прыжков и выбегание.

8. Вбегание под вращающуюся скакалку с разных сторон, стоя лицом друг к другу, выполнение нескольких прыжков и выбегание.

9. Поочередное вбегание под вращающуюся скакалку строго по завершении только одного прыжка предыдущим участником. Выбегание также поочередно по выполнении одного прыжка.

Нужно обратить внимание детей, что вбегать под вращающуюся скакалку легче по диагонали, чем по прямой.

***Развитие ловкости***

Ловкость определяют, во-первых, как способность быстро и прочно овладевать новыми сложными координационными движениями, т.е. способность быстро обучаться, и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапными изменениями обстановки.

Понятие «ловкость» включает также координацию движений, чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы, устойчивость равновесия, прыгучесть.

При развитии этих физических качеств необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

1) разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания;
2) варьировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;
3) регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения (снижения) точности движений;
4) определять интервалы отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям ЧСС.

***Начальная и средняя школа***

Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития ловкости. Для этого можно использовать следующие подвижные игры, эстафеты и прыжки со скакалкой:

1. Выполнение прыжков в общем для всех детей темпе под потешку:

Скок, скок, поскок!
Молодой дроздок
По водичку пошел,
Молодичку нашел.
Молодичка – невеличка:
Сама с вершок,
Голова с горшок.

*Варианты:*

1. Прыжки на двух ногах, соблюдая заданный темп потешки.

2. На каждую строчку потешки выполняются разные прыжки: на первые две строчки – на двух ногах, на третью-четвертую строчки –со сменой ног, на пятую-седьмую строчки – со скрестным вращением на двух ногах вместе.

3. Прыжки под потешку в медленном и быстром темпе.

*2. Игра «Вороны»*

**Учитель**
Вон под елочкой, под пушистой,
Скачут по снегу вороны.
Кар-кар! Кар-кар!
Из-за корочки подрались,
Во всё горло раскричались:
«Кар-кар! Кар-кар!»
Только ночка наступает,
Все вороны засыпают.
Кар-кар! Кар-кар!

*Варианты:*

1. Дети прыгают через скакалку в соответствии с ритмом стихотворения.
2. На первую-шестую строчки они выполняют прыжки в быстром темпе, на седьмую-девятую – в медленном.

*3. Игра «Марионетка»*

**Учитель**
Я скажу, что я не детка.
Я, друзья, – марионетка.
Ручки, ножки разводные
И проворные такие.
Здесь они – как на шарнире.
Развожу руками шире,
Быстро вверх их поднимаю,
Ножки же не забываю –
Начинаю ими двигать,
Бегать, топать, даже прыгать.

В ритме потешки выполняются различные прыжки. Оцениваются оригинальность прыжков, качество и быстрота выполнения.

4. Выполнение прыжков под музыкальное сопровож­дение, под песню – на 4 четверти. На сильную долю темп выполнения прыжков ускоряется, на слабую – замедляется; с окончанием музыкальной фразы дети заканчивают прыжки.

*5. Игра «Зеркало»*

Ведущий прыгает со скакалкой, меняя через каждые десять прыжков способ их выполнения. Остальные повторяют его движения. Кто первый ошибется, тот проиграл.

*6. Игра «Алфавит»*

На каждый прыжок ученик должен назвать одну букву алфавита по порядку. Способ выполнения прыжков при этом должен быть достаточно сложным, чтобы детям было трудно без ошибки выполнить 33 прыжка, называя все буквы алфавита. Ученик, допустивший ошибку, должен сразу назвать растение, животное или город на эту букву – об этом договариваются перед игрой. Если это удалось сделать сразу, играющий может начинать прыжки сначала; если нет, наступает очередь следующего игрока. Задача каждого участника – выполнить подряд 33 прыжка, закрепляя знание алфавита.

7. Прыжки через скакалку:

– через длинную вращающуюся скакалку с вбеганием и с выбеганием на определенный счет: «раз-два» или «раз-два-три»;
– вбегание под вращающуюся скакалку справа, слева, прыжки правым и левым боком и выбегание;
– через длинную вращающуюся скакалку с поворотом на 90°, с вбеганием и выбеганием;
– через длинную вращающуюся скакалку на одной ноге с поворотами вправо и влево;
– через короткую скакалку в разном темпе: по 8 раз быстро и медленно;
– через короткую скакалку за определяемый учеником самостоятельно интервал времени – 5–15 сек.;
– через короткую скакалку на время. Кто быстрее прыгнет 8 раз?

8. Хорошим подспорьем в работе учителя являются комбинированные упражнения, в том числе и эстафеты, в которых можно применять ранее изученные прыжки через скакалку, например *эстафета «Прыжки с подбрасыванием мяча»*.

Класс делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги друг напротив друга на расстоянии 10 м. Двое учащихся в каждой команде вращают скакалку, а остальные получают малый мяч.

По сигналу учителя первые номера обеих команд вбегают под вращающуюся перед ними скакалку и выполняют 5 прыжков через нее, каждый раз то подбрасывая, то ловя мяч, после чего без промедления отбивают его в сторону и освобождают место следующему игроку своей команды. Ученик, выполнивший задание без ошибок, приносит своей команде 1 очко. Выигрывает команда, которая наберет больше очков.

*9. Игра «Успей схватить скакалку»*

Класс делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги друг напротив друга на расстоянии 3 м одна от другой. Каждая пара игроков, стоящих друг напротив друга, получает скакалку и, взявшись за разные концы, кладет ее на пол посредине между собой.

Учитель демонстрирует общеразвивающие упражнения, которые все играющие должны точно повторять. По его сигналу игроки должны взять скакалку раньше соперника и выполнить с ней 5 прыжков; способ выполнения оговаривается заранее. Тот, кому это удастся, приносит своей команде очко.

Игра повторяется три раза. Побеждает команда, набравшая больше очков.

*10. Эстафета «Прыжки с двумя скакалками»*

Класс делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги друг напротив друга, расстояние между которыми – 10–12 м. В каждой команде два игрока вращают длинную скакалку перед своей шеренгой, а остальные получают короткую.

По сигналу учителя каждый ученик по очереди должен, прыгая через короткую скакалку, подбежать под вращающуюся у своей шеренги длинную скакалку, выполнить 5 прыжков через обе скакалки и отбежать в сторону, освобождая место следующему игроку своей команды, и т.д. Успешно выполнивший задание ученик приносит своей команде 1 очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

***Развитие выносливости***

***Выносливость*** – это способность выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени. Иногда выносливость определяют как способность организма противостоять утомлению. Различают выносливость **общую** и **специальную**.

***Общей выносливостью*** называют способность в течение продолжительного времени выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называется **специальной**.

В физическом воспитании употребляют следующие термины: *силовая, скоростная, прыжковая, статическая, динамическая* и другие виды специальной выносливости. Мерилом выносливости является **время**, в течение которого возможно выполнение работы заданного характера и определенной интенсивности.

Для развития выносливости прыжки со скакалкой проводятся таким образом, чтобы повысить способность организма к аэробному и анаэробному обеспечению работы, для чего варьируются скорость выполняемых движений, количество прыжков и продолжительность отдыха в перерывах между повторными заданиями.

***Начальная школа***

Для развития выносливости в младшем школьном возрасте на уроках используются многократные прыжки через скакалку. Длительность прыжков на первых уроках должна быть не более 1 мин., через 3–4 недели можно довести ее до 2 мин. и спустя еще 3–4 недели – до 2,5–3,5 мин. Высота подскока должна быть не более 5–15 см, а темп – не выше 130–140 прыжков в минуту.

***Гендерные особенности***

В силу своих анатомо-физиологических и психологических особенностей развития организма девочки нуждаются в специально разработанной методике развития физических качеств. Девочки начиная с 9–10-летнего возраста и до 14–15 лет имеют значительные морфофункциональные различия, обусловленные прогрессом полового созревания. Наибольшие колебания основных показателей физического развития отмечаются в 11–13 лет. В связи с этим показатели качественных сторон двигательной деятельности у них различны. В практике же работы школ часто наблюдаются случаи, когда детям одного возраста с различной степенью биологической зрелости предъявляют не соответствующие их возможностям требования. А это снижает интерес учеников к урокам физической культуры и эффективность обучения.

Известно, что по степени выраженности вторичных признаков девочки-подростки делятся на группы: *нулевая* и *первая* – отсутствие вторичных половых признаков и их начальное проявление, *вторая* – хорошо выраженные вторичные половые признаки, *третья* – наличие месячного цикла.

При наличии месячного цикла различают девушек с неустановившимся и установившимся циклом: в первом случае – со дня появления месячного цикла прошло не более года, во втором – больше года.

Экспериментально выявлено, что начало периода полового созревания у девушек отличается высоким уровнем развития выносливости к нагрузкам умеренной интенсивности. Более низкие показатели выносливости отмечены у девочек с хорошо выраженными вторичными половыми признаками, соответствующими второй степени биологической зрелости.

Поэтому нагрузка при прыжках через скакалку для этой группы девочек должны быть более низкой – 1,5 мин. (исходная нагрузка при темпе 130–140 прыжков в мин.) по сравнению с девочками биологически менее зрелыми – 2 мин. при темпе 130–140 прыжков в минуту.

Девочки с хорошо выраженными вторичными половыми признаками более медленно адаптируются к состоянию утомления, вызванному нагрузкой. Больше всего эта разница проявляется в 8-м классе. Наибольший процент восьмиклассниц составляют девушки с установившимся месячным циклом. В силу снижения двигательной активности в этом возрасте и одновременного увеличения собственного веса нагрузка при упражнениях на выносливость составляет 2 мин. при темпе 130–135 прыжков в минуту против 2,5 мин. при темпе 130–135 прыжков в минуту у учениц 6–7-х классов.