

Косыренкова Наталья Андреевна, студентка,  
ФГБОУ ВО "Кубанский государственный университет",  
г. Краснодар

**РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN PRESCHOOL CHILDREN  
IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION**

**Аннотация:** Освещаются вопросы развития физической выносливости у детей дошкольного возраста в системе дополнительного образования. Устанавливается возможность решения ряда проблем улучшения качества развития выносливости у детей и недостаточной разработанностью педагогических условий, материальной базы и других вопросов, способствующих данному процессу.

**Abstract:** The issues of physical endurance development in preschool children in the system of additional education are highlighted. The possibility of solving a number of problems of improving the quality of endurance development in children and the lack of development of pedagogical conditions, material resources and other issues contributing to this process is being established.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, выносливость, дошкольное образование, физическая подготовка.

**Keywords:** preschool age, endurance, preschool education, physical training.

Активная двигательная деятельность характерна для детей дошкольного возраста, соответственно детскому организму пойдет на пользу дополнительная физическая подготовка, которая в свое время принесет положительные результаты в оздоровительном плане.

Система дополнительного образования может выступать как подготовка к большому спорту, так и дополнительные занятия для общего укрепления здоровья детей.

Одним из важных качеств физической подготовки рассматривается выносливость, которая как известно развивается интенсивно на протяжении всего дошкольного периода, и прежде всего связана с двигательной активностью ребенка, особенно подвижными играми, прогулками, физическими упражнениями, гимнастикой и т.д.

Сегодня мы столкнулись с проблемой низкой физической активности детей, что связано с входом в нашу жизнь информационных систем, в том числе Интернет. Каждый второй ребенок отдает предпочтение домашнему времяпрепровождению и играм в гаджетах, в замен активным играм на улице со сверстниками.

В Семейном клубе «Наши дети» проведен эксперимент начального уровня выносливости детей в возрасте 4-5 года по методике Э.Л. Семеновой по тестам: выносливость в беге; выносливость на подъем лежа; выносливость на поддержание равномерного темпа бега.

Количество участников эксперимента – 10 мальчиков и 10 девочек, на протяжении 30 дней.

По трем тестам результаты в экспериментальной группе:

1) Низкий уровень выносливости диагностирован у 2 (10%) детей. Дети имеют неразвитость координации действий, им сложно концентрироваться на действии и проявлять выносливость в активной работе.

2) Средний уровень развития выносливости выявлен у 10 (20 %) детей. У которых координация действий развита недостаточно, из-за чего им сложно проявлять выносливость в деятельности.



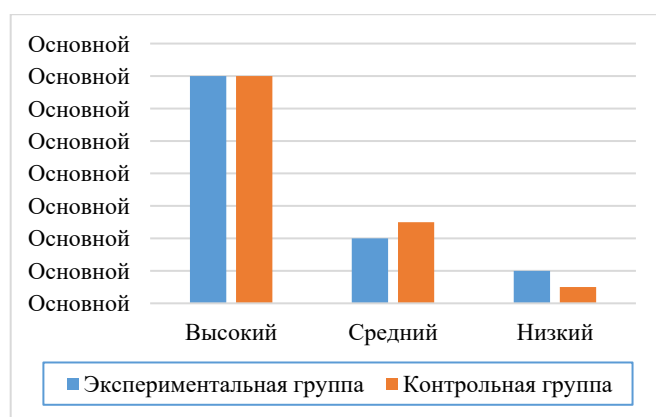
3) Высокий уровень развития выносливости выявлен у 8 (70 %) детей. У которых в процессе активной деятельности нервные центры, регулирующие функциональную активность двигательного аппарата, обладают высокой устойчивостью. Следовательно, ребенок обладает высокой выносливостью и работоспособностью.

Преподаватели клуба ежедневно организовывали занятия с различными средствами, методами и формами на занятиях, систематически увеличивая объем упражнений для развития и улучшения общей выносливости.

Таким образом, по трем тестам результаты контрольной группы показали следующие результаты:

- 1) Низкий уровень развития выносливости диагностирован у 1 (10 %) детей.
- 2) Средний уровень развития выносливости был выявлен у 11 (30 %) детей.
- 3) Высокий уровень развития выносливости был диагностирован у 8 (70 %) ребенка.

Ребенок имеет развитую выносливость и работоспособность.



**Рисунок 1 – Показатели уровня развития выносливости у детей 4-5 лет, до и после эксперимента (%)**

Серьезных изменений не произошло, доля детей с высоким уровнем выносливости показатели не поменяла 8 человек (70%), это категория детей в частности занимающиеся спортом.

Динамика произошла на среднем уровне развития выносливости 10 (20 %) детей и после эксперимента 11 (30 %) детей, результаты показали прирост на 1 ребенка, который выработал выносливость к длительному выполнению физических нагрузок.

В тоже время в категории низкого уровня выносливости по трем тестам составлял до эксперимента 2 (10%) ребенка и уже после эксперимента 1 (10 %) ребенок с низкой выносливостью.

Таким образом, эксперимент показал, что работа педагогов по применению активных подвижных игр на ежедневной основе дала положительный эффект.

Считаем, что воспитание выносливости тесно связано с повышением показателя работоспособности ребенка, который выражается в физическом развитии, степени функциональности и физической подготовленности и способствует всестороннему и своевременному физическому развитию каждого ребенка.

Без физического качества ребенок просто не сможет бегать, прыгать, играть в подвижные игры или подниматься по лестнице в течение длительного времени, следовательно, не будет удовлетворенности у ребенка в физической активности, и есть риск выбора пассивных занятий, которые не требуют много энергии.



*Список литературы:*

1. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет.сада / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
2. Волошина, Л.Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] / Л.Н. Волошина. – 2003. – N 4. – С. 39–43.
3. Каменцер, М.Г. Основная задача всестороннего физического развития // Физкультура в школе [Текст] / М.Г. Каменцер. – 2001. -№ 10. – С. 8
4. Люйк Л. В., Бондарчук И. Л., Львова Л. Г. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2018. С. 643–651.

