

А.В. Анищенко,
студент 5 курса психолого-педагогического факультета,
М.Ю. Гаврюшкина,
канд. пед. наук, доцент
кафедры физической культуры и здоровья
ФГБОУ ВО «АГГПУ им. В.М. Шукшина» (г. Бийск)

**Развитие общей выносливости школьников на уроках физической культуры
средствами легкой атлетики**

В настоящее время у школьников естественная двигательная активность ниже биологической потребности на 40-45 %. Это, по мнению врачей, психологов и педагогов способствует многочисленным отклонениям в состоянии здоровья и вызывает тревогу за здоровье подрастающего поколения. Стремительный темп изменений, происходящих в мире, в обществе, диктует необходимость и динамичных изменений в системе школьного физического образования. В этой связи, важной задачей системы школьного физического образования является активизация деятельности по поддержанию здоровья, формированию позиции здорового образа жизни у детей и подростков.

Специалистами установлено, что вариативная система общей и специальной физической подготовки позволяет формировать известный диапазон использования физических упражнений в воспитании двигательных качеств. Именно она, по мнению, большинства специалистов школьной физической культуры, создает дополнительные резервы для дальнейшего повышения двигательной подготовленности подростков.

Выносливость является одним из основных двигательных качеств человека, критерием мышечной работоспособности организма, высокое развитие позволяет продолжительно выполнять заданную работу и успешнее преодолевать утомление. Поэтому важное значение для физического воспитания школьников имеют средства и методы развития данного физического качества.

На практике в достижении цели физического воспитания применяют различные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например, продолжительный бег; бег по пересеченной местности (кросс); передвижения на лыжах; бег на коньках; езда на велосипеде; плавание; игры и игровые упражнения; упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе). Главные критерии, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 1-1,5 часов; работа осуществляется при всеохватывающем функционировании мышечной системы [3].

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов выделяют следующие методы развития общей выносливости:

1. Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности (длительность 10-15 минут, интенсивность умеренная и переменная с частотой сердечных сокращений (ЧСС) от 120-130 до 160-170 уд/мин, без отдыха).

2. Метод повторного интервального упражнения (число повторений до 3-4 раз, длительностью 1-4 минуты, интенсивностью с ЧСС от 120-140 вначале до 170-180 уд/мин, с активным неполным отдыхом).

3. Метод круговой тренировки (круг включается 6-10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз, время прохождения круга составляет от 5 до 10 минут).

4. Игровой метод (нагрузки не менее 5-10 минут, переменная интенсивность, отсутствие пауз отдыха).

5. Соревновательный метод [2].

Исходя из задач исследования, на первом этапе были сформированы группы (контрольная и экспериментальная с одинаковым уровнем подготовки) и проведен анализ состояния здоровья участников эксперимента.

Педагогическое тестирование позволило оценить отдельные стороны двигательной подготовленности юных бегунов на средние дистанции. В нашем исследовании были использованы следующие тесты, которые проводились по общепринятой методике В.И. Ляха [1]: для определения физической подготовленности школьников (бег 30 метров, предназначенный для оценки физического качества быстрота; для оценивания ловкости - челночный бег 3×10 метров; для оценки скоростно-силовых качеств - прыжок в длину с места; наклон туловища вперед из положения стоя, предназначается для измерения гибкости); для определения общей выносливости школьников (6-ти минутный бег и бег 1000 метров).

Проведенные тесты для определения физической подготовленности школьников показали, что при выполнении бега на 30 м улучшение показателей экспериментального класса составило 12,4 %, контрольного класса изменились не существенно и составило 0,7%. Показатели тестов на ловкость, челночный бег 3×10 м, и скоростно-силовые качества, прыжков в длину с места, практически не изменились в обоих классах. При выполнении упражнения на гибкость, наклона туловища вперед, в контрольном классе улучшение составило 24 %, тогда как в экспериментальном классе улучшение составило 29,1 %. Средние показатели двигательной подготовленности участников эксперимента не имеют существенных отличий и соответствуют средним показателям их сверстников.

При выполнении 6-ти минутного бега в экспериментальном классе показатель общей выносливости улучшился и составил 21,4 %, тогда как у школьников контрольного класса 17,9 % соответственно. В беге на 1000 м улучшение экспериментального класса составило 6,8 %, у контрольного класса улучшение составило 0,7 %. Прирост результатов не существенный в обоих классах, т.к. длительность эксперимента была не значительной.

Результат анализа данных педагогического тестирования двигательной подготовленности учащихся, подтверждается данными пульсовых кривых, полученных в подготовительной, основной и заключительной частях урока легкой атлетики. Тип динамики волнообразный, т.к. наблюдается чередование подъемов пульса и его снижение. На контрольном уроке при одинаковой нагрузке ЧСС выше у учащихся контрольного класса, чем у учащихся экспериментального класса, что объясняется быстрым восстановлением после перенесенных нагрузок. Данное положение позволяет говорить о тренировочном эффекте выполняемой физической нагрузки.

Литература

1. *Лях, В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]: пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: АСТ, 1998. - 94 с.
2. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. - 482 с.
3. *Черкасов, В.В.* Использование методики дробного дыхания при развитии выносливости юных бегунов на средние дистанции [Текст] / В.В. Черкасов, К.Г. Кирибеева // Проблемы современной науки и образования. - 2016. - № 16 (58). - С. 96-98.