

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

С.Ф. Ничипорко¹, канд. физ.-мат. наук, доцент, nichiporko@inbox.ru,

Г.Г. Клименко²

М.Г. Павленко¹

¹УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

²ГУО «Гимназия имени Я. Купалы» г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. В статье раскрыты вопросы развития выносливости у обучающихся старших классов. Определены преимущества применения предложенных программ занятий для развития выносливости у обучающихся старшего школьного возраста на основе различных видов двигательной деятельности.

Ключевые слова: выносливость, обучающиеся, средства, тестирование, упражнения, физическое качество.

Введение. В современном мире все большее значение придается значимости физической активности и спорта не только как части массовой культуры, но и широко применяемой деятельности для индивидуального и социального здоровья и благополучия.

В процессе жизнедеятельности каждого человека особое место занимает уровень его физического развития. Ведь чем лучше сформированы двигательные навыки и физические качества, тем значительнее будет работоспособность.

Одним из важнейших физических качеств, в значительной степени определяющим резервные возможности организма человека и его работоспособность, является общая выносливость. Она играет большую роль в оптимизации жизнедеятельности организма и рассматривается как необходимый компонент физического здоровья. Выносливость характеризует стабильность и надежность работы всех систем организма, предполагает сохранение двигательных и психических функций и обеспечивает реализацию потенциала личности в избранной деятельности. Выносливость человека, его физическая подготовленность являются главными составляющими, на основе которых формируется чувство уверенности в своих силах, в достижении поставленных целей [1; 2; 3].

Выносливость является важнейшим свойством организма человека, которое включает в себя ряд функций, а также объединяет в себе совокупность процессов, протекающих на различных уровнях: от клеточного и до целостного. Но, как демонстрирует анализ научных исследований последнего десятилетия, в превалирующем большинстве центральная роль в выражении выносливости относится к факторам энергетического обмена и вегетативным системам его снабжения – сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе.

Теория физической подготовки представляет выносливость как способ поддержания необходимой формы для обеспечения физической деятельности, а также противостояние усталости, которая напрямую связана с процессом жизнедеятельности [1; 3].

Теоретической базой исследования стали: педагогические теории физического воспитания обучающихся школьного возраста (Л.П. Матвеев, В.П. Филин, Г.С. Туманян, В.В. Пономарев, и др.); педагогические технологии обучения легкогоатлетическим упражнениям (Н.Г. Озолин, В.В. Петровский, Ф.П. Суслов, А.П. Бондарчук, и др.) [1; 4].

Несмотря на то, что в процессе физического воспитания на разных ступенях обучения осуществляется воспитание выносливости обучающихся, наблюдается недостаточность разработанности использования потенциала средств легкой атлетики для воспитания выносливости на уроках физической культуры и здоровья.

Цель работы – изучить теоретико-методические основы воспитания выносливости у обучающихся старших классов на уроках физической культуры и здоровья.

Методы исследования: теоретический анализ и синтез, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической обработки данных.

Результаты исследования. Для оценки уровня развития выносливости был определен комплекс тестов. В наибольшей степени данное качество отражают следующие тесты: 6-минутный бег, кросс 2000 м, прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз), бег 3000 м.

Предварительное тестирование показало, что в начале педагогического эксперимента между средними значениями результатов в тестах у контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп значимых различий не зафиксировано (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ межгрупповых различий по показателям развития выносливости в ходе педагогического эксперимента

Показатели	Время исследования	ЭГ	КГ
		M±m	M±m
6-минутный бег (м)	в начале	1320±2,1	1328,3±2,2
	в конце	1378±2,3	1336±2,2
Кросс 2000 м (мин, с)	в начале	7,8±0,08	7,8±0,12
	в конце	6,9±0,12	7,2±0,07
Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	в начале	110±2	109±2
	в конце	127±3	112±2
Бег 1500 м (мин, с)	в начале	6,46±0,5	6,49±0,6
	в конце	5,52±0,7	6,18±0,5

Исследовательская работа осуществлялась на базе учреждения образования ГУО «Гимназия имени Я. Купалы» г. Мозыря Гомельской области. В исследовании принимали участие обучающиеся 10-х классов (n=36). Из них 18 составили экспериментальную группу и 18 контрольную.

Исследования проводились в несколько этапов.

Первый этап – проведение контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности занимающихся.

Второй этап – разработка экспериментальной методики использования средств легкой атлетики в физическом воспитании обучающихся, алгоритма и схемы ее реализации.

Третий этап – повторное тестирование для определения эффективности разработанной методики, анализ итогов использования средств легкой атлетики в физическом воспитании студентов.

При разработке методики по развитию выносливости у обучающихся старших классов была поставлена основная цель – создать условия для неуклонного повышения выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в учебной программе по предмету «Физическая культура и здоровье».

Для развития выносливости у обучающихся старших классов применялись следующие упражнения: скандинавская ходьба; бег; комбинированные эстафеты; упражнения на тренажерах; специальные комплексы упражнений; подвижные и спортивные игры; круговые тренировки.

Данная методика предназначена для участников экспериментальной группы. Программа занятий реализовывалась на протяжении 4-х месяцев и состояла из двух блоков, каждый из которых рассчитан на два месяца. Также в процессе исследования применялись упражнения, направленные на развитие силовой выносливости. Для каждого занимающегося комплекс упражнений подбирался исходя из его уровня подготовленности и соответствовал индивидуальным особенностям.

В ходе проведения исследования были выработаны следующие рекомендации воспитания выносливости у обучающихся старшего школьного возраста:

1. Включение в процесс физического воспитания разнообразных видов физических упражнений (например, кардиоупражнения, силовые тренировки, ритмическая гимнастика, комплексное плавание и др.).
2. Постепенное увеличение нагрузок и повышение интенсивности занятия для успешной адаптации школьника к нагрузкам.
3. Проведение бесед о необходимости посещения занятий на регулярной основе.
4. Обучение правильному дыханию в ходе тренировочного процесса по развитию выносливости и контролю пульсового режима.
5. Учет индивидуальных особенностей обучающихся в ходе тренировочного процесса и поощрение достигнутых результатов.
6. Систематический мониторинг достигнутых результатов.

Выводы. В процессе исследования проводилось тестирование выносливости обучающихся для оценки влияния предложенной методики. Сравнивая данные, полученные в ходе эксперимента у школьников старших классов КГ и ЭГ, видим, что перед началом эксперимента среднеарифметические результаты тестирования физической подготовленности практически одинаковы. В конце исследования у занимающихся ЭГ и КГ улучшились среднеарифметические результаты всех показателей. Однако в экспериментальной группе данные показатели увеличились намного больше в процентном соотношении, что свидетельствует об эффективности использования реализованной методики для развития выносливости учащихся старшего школьного возраста.

Итак, средний результат в тесте «6-минутный бег» в ЭГ в данном тесте улучшился на 4,4 %, в то время как в КГ лишь на 0,6 %.

Средний результат в тесте «Кросс 2000 м» в ЭГ в данном тесте улучшился на 11,5%, в то время как в КГ лишь на 7,7 %.

Средний результат в тесте «Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту» в ЭГ в данном тесте улучшился на 15,5 %, в то время как в КГ лишь на 2,8 %.

Средний результат в тесте «Бег 1500 м» в ЭГ в данном тесте улучшился на 15 %, в то время как в КГ лишь на 4,8 %.

Таким образом, сравнивая данные, полученные в ходе эксперимента у занимающихся КГ и ЭГ, видим, что перед началом эксперимента среднеарифметические результаты тестирования физической подготовленности практически одинаковы. В конце исследования у занимающихся ЭГ и КГ улучшились среднеарифметические результаты всех показателей, но в экспериментальной группе данные показатели увеличились намного больше в процентном соотношении.

Список использованных источников

1. Алиев, М.Н. Воспитание общей выносливости / М.Н. Алиев // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – № 9. – Т. 53. – 2015. – С. 90–94.
2. Ассад, Л.М. Компаративность влияния выносливости на общие параметры социального и физического развития учащихся как фактора личностного развития / Л. М. Ассад // Философия социальных коммуникаций. – 2017. – № 1–2(38–39). – С. 7–11.
4. Ашмарин, Б.А. Воспитание физических качеств/ Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физической культуры пед. ин-тов по спец. «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 158 с.
5. Зданевич, А.А. Двигательные способности школьников и методика их развития: монография / А.А. Зданевич, Л. В. Шукевич; под общ. ред. А.А. Зданевича. – Брест : БрГУ, 2020. – 296 с.