

УДК: 796.3

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Портнягина Л.Р.,

Научный руководитель- канд. пед. наук, доцент Гераськин А.А.

Ишимский педагогический институт П.П. Ершова (филиал) Тюмгу,

г. Ишим, Российская Федерация, e-mail: portnyagina.2226@mail.ru

Аннотация. Данная статья раскрывает методические особенности развития общей выносливости учащихся среднего школьного возраста. На уроке физической культуры учитель может применять данные методы и средства для развития общей выносливости.

Ключевые слова: выносливость, методы, средний школьный возраст.

METHODOLOGICAL FEATURES OF GENERAL ENDURANCE DEVELOPMENT OF STUDENTS OF THE MIDDLE CLASSES

Portnyagina L.R.,

Scientific supervisor- PhD, Associate Professor Geraskin A. A.

Ishim Pedagogical Institute named after P.P. Ershov (branch) of Tyumen State University,

Ishim, Russia Ishim, Russia

Annotation. This article reveals the methodological features of the development of the general endurance of students of secondary school age. In a physical education lesson, a teacher can apply these methods and means to develop general endurance.

Key words: endurance, methods, middle school age.

Путём анализа публикаций по теме исследования выяснено, что выносливость является способностью организма занимающегося, его подготовленности физической и психической выполнять работу определенного, заданного по времени и усилиям характера в течение длительного времени [1, 2].

Внимание к индивидуальным анатомическим, физиологическим и психическим особенностям учащихся средней школы позволяет планировать процесс их физического воспитания. Литературные данные свидетельствуют о том, что можно эффективно решить комплекс изучаемой проблемы путем оптимизации исследовательского процесса, наиболее подходящего под психофизические характеристики студентов [3-5]. В противном случае искомый результат не будет соответствовать ожидаемым результатам педагогического воздействия на занимающихся.

Развитие выносливости в среднем школьном возрасте воспитывается в том случае, если во время занятий организм учащихся доводится до стадии утомления.

Методы развития общей выносливости у детей среднего школьного возраста:

- метод непрерывных непрерывных упражнений. Характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Интенсивность можно считать постоянной если её колебания не превышают 3 % от средней.

- методика повторных интервальных упражнений. Метод включает выполнение упражнений со стандартными и переменными нагрузками, а также строго дозированные и заранее запланированные интервалы отдыха.

- метод круговой тренировки. Этот метод представляет собой постоянное последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений.

- игровой метод. Суть метода заключается в том, что двигательная активность обучаемых организована на основе содержания, условий и правил игры.

- соревновательный метод. Предполагает использование различных соревнований как средства повышения уровня выносливости обучаемого.

Приведем примерный цикл упражнений «круговой тренировки» на развитие выносливости у школьников [1]:

1. (I станция) Сядьте на скамью, встаньте, встаньте (поочередно), поставив ноги на скамью, встаньте со скамьи и вернитесь в исходное положение.

2. (II станция) Согните и выпрямите руки из плавающего положения (женская). То же (мальчики), но из положения лежа на спине под наклоном с одновременным разгибанием тазобедренных суставов.

3. (III станция) Лягте на спину, ноги твердо (ступни под скамейкой), поднимите верхнюю часть тела и вернитесь в исходное положение.

4. (IV станция) Лягте на грудь, руки вверх, ладони на полу, верхняя часть тела, руки и ноги подняты (прямые) и вернитесь в исходное положение.

5. (V-образная станция) Встаньте, держитесь горизонтально вниз на ширине плеч, поместите правую ногу между тростью и руками и выпрямите, вернитесь в исходное положение. То же самое и с левой ногой.

6. (VI станция) Лежа на опоре, положите руки на скамью. Девочки: согните руки, встаньте при этом на колени; согните руки и вернитесь в исходное положение. Мальчики: Переставьте руки (поочередно) на полу, вернитесь в исходное положение (также поочередно переставляйте руки).

7. (VII станция) Встаньте сбоку от гимнастической стены, возьмитесь за поручень на уровне бедер, сядьте на правую ногу лицом влево и вернитесь в исходное положение. То же слева.

8. (VIII станция) Поднять согнутые ноги из подвеса на гимнастической стене, вернуться в исходное положение.

9. (IX станция) Приседание, руки на коленях, подпрыгивать, приземляться в исходное положение.

10. (X станция) Из основной стойки держитесь горизонтально снизу, хватом сверху, шире плеч. Наклонитесь вперед, одновременно поднимите палку вверх (спина прямая, палка над головой, посмотрите на палку), вернитесь в исходное положение.

Комплекс рекомендуется выполнять на 8-и занятиях подряд, которые составят полный цикл занятий по экстенсивно-интервальному методу «круговой тренировки». Такие циклы желательно повторять 3-4 раза в течение года. Для обозначения места (станции) выполнения упражнений необходимо сделать 10 указателей: в вырез деревянной подставки на подставке вставляется лист плотной бумаги; на листе большими цифрами обозначен номер упражнения (станции), сделано его описание и графическое изображение. При разметке станций следует учитывать, что упражнения для одних мышц следует чередовать с упражнениями для других, что желательно использовать снаряды в тренажерном зале для выполнения упражнений, и чтобы не перемещать их далеко.

Список литературы

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев– М.: Физкультура и спорт, 2007, – 543с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин– М.: Физкультура и спорт, 2008. – 143 с.
3. Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 класс. Пособие для учителей / В.И. Лях– М.: Просвещение, 2015. – 190 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов– М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.
5. Эртман Ю. Н., Крицкая Я. И. Влияние метода круговой тренировки на развитие физических качеств юных волейболистов // Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов: мат. науч.-практ. конф., посв. 60-летию факультета спорта. – Омск: СибГУФК, 2017. С. 161-166.