

УДК 796

**РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СРЕДСТВАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

А.С. Стурова, 4 курс

Научный руководитель – Т.Г. Климанова, к.п.н., доцент

Государственный социально-гуманитарный университет, Российская Федерация

Введение. Актуальность темы исследования определена потребностью в получении современных знаний в области физической культуры и спорта по вопросам развития выносливости у старших школьников в условиях школьного урока физической культуры. А проблема данного исследования заключается в том, что современная методическая база школы недостаточно оснащена

научно-методической литературой по разработке и применению различных средств и методов, в особенности метода круговой тренировки, для развития выносливости у школьников старшего школьного возраста [1, с.55].

Цель исследования – разработать и оценить эффективность методики развития выносливости у юношей 9-х классов на уроках физической культуры с использованием метода круговой тренировки.

Методика и организация исследования. Ученики 9-х классов были разделены на контрольную и экспериментальную группу. Суть экспериментальной методики заключалась в том, чтобы соединить метод длительной работы без перерывов и без учета времени и метод экстенсивной интервальной тренировки (15 сек работа, 30-45 сек – отдых), чередуя их в учебно-тренировочном процессе, постепенно повышая нагрузку до максимума, одновременно отслеживая изменения пульса. Такая методика позволила повысить общую выносливость, местную мышечную выносливость, способность противостоять утомлению, благодаря методу длительной работы и повысить показатели специальной выносливости, силовой и скоростной выносливости, а также скоростную силу и ловкость, благодаря второму методу – экстенсивной интервальной работы. Для определения эффективности экспериментальной методики развития выносливости нами были выбраны три двигательных теста, три функциональные пробы и два физиологических показателя развития выносливости [2, с.83]. Перед началом эксперимента проводилось первичное тестирование, показавшее примерно одинаковый уровень физического развития и общей работоспособности обеих групп. Далее, по окончании эксперимента было проведено вторичное (итоговое) тестирование, показавшее значительный прирост показателей в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой. На основе результатов итогового тестирования юношей контрольной и экспериментальной группы, а также метода математической статистики, был выведен t-критерий Стьюдента, равный $p < 0,05$, подтверждающий эффективность экспериментальной методики.

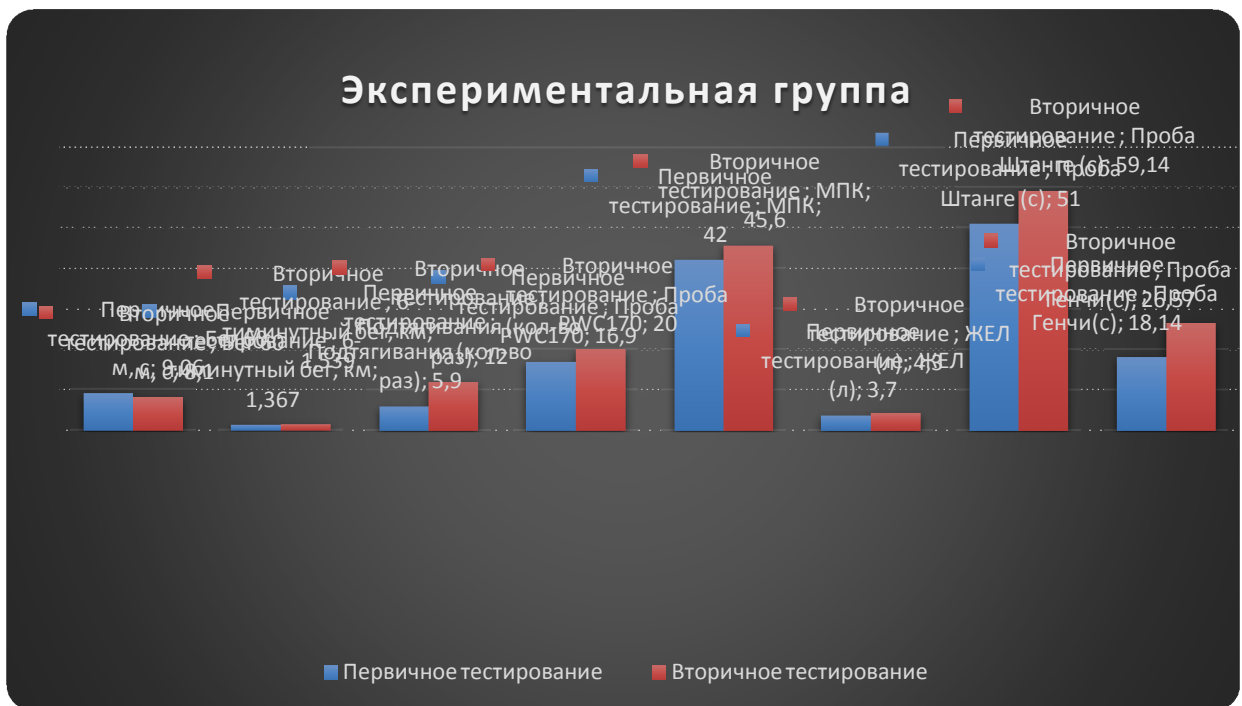
Результаты исследования и их обсуждение.

Первичное тестирование контрольной и экспериментальной группы, проводимое перед началом эксперимента показало, что ученики обеих групп имеют примерно одинаковый низкий уровень физического развития и работоспособности, что соответствует результатам двигательных тестов и функциональных проб рис. 1



После проведенного эксперимента, было проведено повторное (итоговое) тестирование контрольной и экспериментальной группы, занимающихся по разным методикам развития выносливости (рис.2), которое показало значительный прирост показателей у занимающихся в экспери-

ментальной группе. По результатам итогового тестирования была составлена таблица и выведен t-критерий Стьюдента, подтверждающий эффективность экспериментальной методики.



На данной диаграмме показана динамика прироста показателей в экспериментальной группе в начале и конце эксперимента, а именно: в беге на 60 м уменьшилось время пробегания дистанции; в 6-тиминутном беге увеличился метраж пробегаемой дистанции; произошел прирост количества подтягиваний на высокой перекладине; увеличился объем емкости легких, о чем говорит показатель ЖЕЛ и пробы Штанге и Генчи; а также повысились показатели пробы PWC170 и МПК, что говорит о повышении уровня физического развития, функционального состояния и общего уровня работоспособности учащихся. Прирост показателей в экспериментальной группе в начале и конце эксперимента: в беге на 60 м уменьшилось время пробегания дистанции; в 6-тиминутном беге увеличился метраж пробегаемой дистанции; произошел прирост количества подтягиваний на высокой перекладине; увеличился объем емкости легких, о чем говорит показатель ЖЕЛ и пробы Штанге и Генчи; а также повысились показатели пробы PWC170 и МПК, что говорит о повышении уровня физического развития, функционального состояния и общего уровня работоспособности учащихся.

Вывод. Рассмотрены теоретические основы развития выносливости у учащихся старшего школьного возраста, особенности развития выносливости у юношей 9-х классов, а также рассмотрели методику организации круговой тренировки на уроках физической культуры старшего школьного возраста и сущность круговой тренировки, проанализирована школьная программа 9-х классов и выявлены средства и методы развития выносливости на уроках физической культуры, а также тесты, оценивающие уровень физического развития школьников. Мы пришли к выводу, что проблема развития выносливости у учащихся старшего школьного возраста в настоящее время актуальна, а круговая тренировка является более эффективным методом развития выносливости на уроках физической культуры, так как позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, воздействует на организм комплексно, задействует в тренировке сразу несколько мышечных групп, а также активизирует участие занимающихся в учебном процессе и создает условия для сохранения и укрепления здоровья школьников.

Список использованных источников

1. Митусова Е.Д., Митусов В.В. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету "Физическая культура"/Е.Д. Митусова// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2017. №5. – С. 55
2. Севдалев, С.В. Индивидуализация тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся в беге на разные дистанции, на основе учета биоритмики их организма / С.В. Севдалев, М.М. Вырский, Е.П. Врублевский, Е.Д. Митусова – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры , 2020. №5. - С.83