

УДК 796

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

В.А. Шамич, 4 курс

*Научный руководитель – М.В. Гаврилик, старший преподаватель
Полесский государственный университет*

Введение. Выносливость – важнейшее физическое качество, которое проявляется в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Общая выносливость отражает общий уровень работоспособности человека.

В теории и методике физической культуры выносливость определяют как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, которое возникает в процессе выполнения работы.

Целенаправленное развитие основных двигательных качеств является одной из главных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В теории и методике физического воспитания не существует единого мнения по поводу средств, методов и характере нагрузок для развития общей выносливости младших школьников.

Проблема развития выносливости у школьников младшего возраста остается актуальной и на сегодняшний день. Изменяются подходы к развитию выносливости, появляются новые методики, средства в целях получения более эффективного результата. Именно этим и обусловлен выбор темы научной статьи.

Целью нашего исследования являлось развитие выносливости у детей младшего возраста на уроках физической культуры.

Исследование проводилось в ГУО «Средняя школа №3 г. Пинска», участниками исследования являлись учащиеся 4-х классов, в количестве 48 человек. Педагогический эксперимент был организован и проведен в течение 2020-2021 учебного года. На первом констатирующем этапе (октябрь 2020) был выявлен исходный уровень развития общей выносливости у младших школьников.

На втором формирующем этапе разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости, которые включали: приседания с выпрыгиванием, прыжки на ступеньку, поднимание туловища, лёжа на спине, отжимания. Упражнения, которые были основаны на использовании метода многократных повторений и до отказа (бег на длинные дистанции, стойка на локтях (планка), подтягивания на турнике, прыжки на скакалке и др.), которые применялись на каждом занятии.

На третьем контрольном этапе (май 2021) проводилось повторное тестирование выносливости по тем же показателям, что и в начале эксперимента. В эксперименте приняли участие 28 мальчиков и 20 девочек.

Используемые методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. Для оценки уровня развития общей выносливости у детей младшего школьного возраста применялись следующие тесты: бег 6 минут, бег на 1000 м, 12-минутный бег.

В таблице 1 представлена динамика развития выносливости за период эксперимента у девочек.

Таблица 1. – Динамика уровня развития выносливости девочек за период эксперимента

№	Тест	До эксп.	После эксп.	Достоверность различий
		М±m	М±m	
1.	12-минутный бег, м	1970±9,2	2400 ±9,7*	p≤0,05
2.	Бег 6 минут, м	907 ±7,2	1000 ±5,4*	p≤0,05
3.	Бег на 1000 м, мин/с	6,13 ± 0,1	5,50	p≤0,05

После педагогического эксперимента получены следующие результаты: в упражнении «12-минутный бег», результаты улучшились с 1970м до 2400м, в упражнении «бег 6 мин» результаты у девочек за период эксперимента значительно улучшились с 907м до 1000м, анализ результатов теста «бег на 1000 м» показал, что время прохождения дистанции в среднем улучшилось с 6,15 до 5,50 мин/с

После завершения эксперимента выявлены достоверно значимые различия во всех исследуемых показателях, достоверность различий равна 95% (p≤0,05).

Результаты уровня развития выносливости у мальчиков за период эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Динамика уровня развития выносливости мальчиков за период эксперимента

№	Тест	Исходный результат	Итоговый результат	Достоверность различий
		М±m	М±m	P
1.	12 минутный бег, м	2340±9,1	2490± 9,5*	p>0,05
2.	Бег 6 минут, м	951 ± 3,8	986 ±4,6*	p>0,05
3.	Бег на 1000 м, мин/с	6,10 ± 0,4	6,05 ± 0,02	p>0,05

Как видно из таблицы после педагогического эксперимента получены следующие результаты: в упражнении «12-минутный бег», результаты улучшились с 2340 до 2490 м, в упражнении «бег 6 мин» результаты у мальчиков за период эксперимента значительно улучшились с 951 м до 986 м, анализ результатов теста «бег на 1000 м» показал, что время прохождения дистанции в среднем улучшилось с 6,15 до 5,50 мин/с.

После завершения эксперимента выявлены достоверно значимые различия во всех исследуемых показателях, достоверность различий равна 95% ($p \leq 0,05$).

Выводы. Результаты, полученные в ходе проведенного эксперимента, позволяют утверждать, что разработанные нами комплексы физических упражнений направленные на развитие выносливости доказали свою эффективность, что подтверждается достоверно значимыми различиями, которые произошли во всех исследуемых показателях: как у мальчиков, так и у девочек. Результаты тестирования показали, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития общей выносливости.