

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6 КЛАССОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Д.Н. Пригодич, 4 курс

Научный руководитель – А.Ю. Журавский, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Проблема развития выносливости с детского возраста является одной из важнейших в спортивном ориентировании. Воспитание выносливости в спортивных целях должно способствовать массовому укреплению здоровья подрастающего поколения, что особенно важно в связи с имеющей место гипокинезией у детей школьного возраста, усугубляющейся акселерацией физического развития [1].

Цель исследования: изучить влияние спортивного ориентирования на развитие выносливости у учащихся 5-6 классов и внедрить в практику педагогических технологий.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить специфику спортивного ориентирования, как одного из видов спорта.

3. Выявить основные закономерности развития выносливости у детей, занимающихся спортивным ориентированием.

4. Разработать элементы методики направленные на развитие выносливости у детей 5-6 классов, специализирующихся в спортивном ориентировании.

Объект исследования: процесс развития общей выносливости у детей 5-6 классов, занимающихся спортивным ориентированием.

Предмет исследования: влияние спортивного ориентирования на развитие выносливости у учащихся 5-6 классов.

Результаты исследования и их обсуждение. Для проведения тестирования была подобрана группа школьников, длительное время занимающихся спортивным ориентированием. После этого у школьников были проведены начальные замеры показателей физической работоспособности в ноябре 2010 г., используя Гарвардский степ-тест и ортостатическую пробу, и конечные замеры в декабре 2010 г. Эти результаты были занесены в таблицы 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты ИГТС у школьников, занимающихся спортивным ориентированием

Фамилия	Ноябрь 2010	Декабрь 2010
Полещук Т.	69	70
Самоховец А.	51	52
Вербамович М.	69	71
Шевчук А.	59	63
Полешко А.	68	68
Якубович К.	70	72
Германович А.	62	62
Лукьямчук Е.	68	70
Демисевич Е.	63	64
Хвилёв А.	69	72

По результатам Гарвардского степ-теста можно судить о том, что ИГТС у занимающихся спортивным ориентированием повысилась с уровня «ниже средней» до уровня «средней».

Это свидетельствует о положительном влиянии тренировок по спортивному ориентированию на развитие выносливости.

По результатам проведения ортостатической пробы, мы получили показатели, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты ортостатической пробы у школьников, занимающихся спортивным ориентированием

Фамилия	Ноябрь 2010	Декабрь 2010
Полещук Т.	6	5
Самоховец А.	8	7
Вербамович М.	8	6
Шевчук А.	6	5
Полешко А.	6	6
Якубович К.	8	7
Германович А.	6	5
Лукьямчук Е.	8	6
Демисевич Е.	8	7
Хвилёв А.	8	6

Оценка результатов ортостатической пробы:

- 4 уд/мин – спортсмен готов к любым нагрузкам – можно работать над скоростью;
- 6 уд/мин – восстановление хорошее – лучше работать над силовой и скоростной выносливостью;
- 8 уд/мин – наблюдается недостаточное восстановление – лучше работать над выносливостью;

- 12 уд/мин – за этой чертой необходимы мероприятия по восстановлению (снижение нагрузки, восстановительный кросс).

Выводы:

1. Изучив научно-методическую литературу удалось составить представление о выносливости и спортивном ориентировании как в общем так и в целом; обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса о развитии выносливости в спортивном ориентировании как одного из главных физических качеств юных ориентировщиков.

2. Спортивное ориентирование как вид спорта в системе занятий как в специализированных, так и в общеобразовательных учреждениях обладает рядом преимуществ, т.к. является средством повышения эффективности физических и интеллектуальных способностей детей 5 – 6 классов. Бег на местности с выполнением элементов ориентирования является более эффективной формой физической подготовки начинающих ориентировщиков (школьников 10-15 лет), чем другие формы бега. Анализируя данные ученых в области физической культуры и спорта, можно с уверенностью сказать, что спортивное ориентирование, как один из видов спорта, является универсальным, т. к. способствуют развитию общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений, а также развитию памяти, внимания, мыслительных процессов детей.

3. Основываясь на исследованиях в области возрастной физиологии, биохимии и морфологии, которые накопили значительный экспериментальный материал, можно отметить, что именно в период обучения детей в 5 – 6 классах, происходит увеличение показателей выносливости, что объясняется большой двигательной активностью, началом интенсивного полового созревания и связанного с ним быстрого прироста показателей физического развития. Этому способствует также значительное увеличение абсолютного и относительного МПК и прирост величин потребления кислорода. По результатам Гарвардского степ-теста можно увидеть, что ИГТС, у занимающихся спортивным ориентированием, повысилась с уровня «ниже средней» до уровня «средней». По итогам ортостатической пробы можно сказать, что испытуемые, которые занимаются спортивным ориентированием, стали выносливее, они стали легче переносить длительные физические нагрузки, восстановление организма происходит быстрее.

4. В ходе работы были проведены методики, позволяющие на конкретных примерах показать позитивное влияние спортивного ориентирования на организм. Были разработаны конкретные рекомендации по их активному применению как в специализированных, так и в общеобразовательных учреждениях. Результаты исследования помогут оказать помощь тренерам-преподавателям при работе как с начинающими, так и с детьми с более высоким уровнем подготовленности, у которых систематические занятия спортивным ориентированием направлены на достижение максимального спортивного результата.

Список использованных источников

1. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование/ Л.А.Вяткин, У.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов.- М.: Academia, 2001. – 208 с.