

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 5-6 КЛАССОВ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

А.Ю. Журавский, А.Н. Яковлев

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь. azhur@list.ru

Введение. Выносливость является одним из важнейших физических качеств в спортивном ориентировании. Поэтому развитию выносливости в спортивных целях должно уделяться особое внимание, 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.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, Гарвардский степ-тест и ортостатическая проба [2, 3].

Результаты исследования и их обсуждение. Для проведения тестирования была подобрана группа школьников, занимающихся спортивным ориентированием 1 год. 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 мальчиков, занимающихся спортивным ориентированием (баллы)

№	Фамилия, имя	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост показателей
1.	П.Г.	69	70	1
2.	С.А.	51	52	1
3.	Ш.А.	59	63	4
4.	П.А.	68	68	0
5.	Я.К.	70	72	2
6.	Г.А.	62	62	0
7.	Л.Е.	68	70	2
8.	Д.Е.	63	64	1
9.	Х.А.	69	72	3
10.	В.М.	69	71	2

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. В таблице 2 представлены результаты ортостатической пробы.

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

№	Фамилия, имя	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост показателей
1.	П.Г.	6	5	1
2.	С.А.	8	7	1
3.	Ш.А.	8	6	2
4.	П.А.	6	5	1
5.	Я.К.	6	6	0
6.	Г.А.	8	7	1
7.	Л.Е.	6	5	1
8.	Д.Е.	8	6	2
9.	Х.А.	8	7	1
10.	В.М.	8	6	2

Оценка результатов ортостатической пробы:

- 6 уд/мин – восстановление хорошее – рекомендуется работать над силовой и скоростной выносливостью;
- 8 уд/мин – наблюдается недостаточное восстановление – рекомендуется работать над выносливостью;
- 12 уд/мин. И выше – необходимы мероприятия по восстановлению (снижение нагрузки, восстановительный кросс, прогулки).

Выводы:

1. Изучив научно-методическую литературу удалось составить представление о выносливости в спортивном ориентировании; обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса развития выносливости в спортивном ориентировании как одного из важных физических качеств спортсменов - ориентировщиков.

2. Спортивное ориентирование 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, 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. По результатам Гарвардского степ-теста можно судить, что ИГТС, у занимающихся спортивным ориентированием, повысился с уровня «ниже среднего» до среднего уровня.

Литература:

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. – М.: Тера–спорт, 2001. – 520 с.
2. Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология физическое воспитание и спорт. Учебник для студентов средних и высших заведений. – М.: Владос–пресс, 2002. – 608 с.
3. Войнов В.Б., Воронова Н.В., Золотухин В.В. Методы оценки состояния систем кислородобеспечения организма человека: Учебно–методическое пособие. – Ростов–на–Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2002. – 99 с.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немьтов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование.– М.: Academia, 2001. – 208 с.