

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Панюсько Валерия Юрьевна, ФЗОЖ, 5 курс,
Полесский государственный университет, Республика Беларусь, г. Пинск*

*Научный руководитель: Гаврилик М. В., старший преподаватель кафедры
физической культуры и спорта ПолесГУ*

В статье рассматривается выносливость детей младшего школьного возраста. Для исследования выносливости были взяты бег на 1000 м и 6-минутный бег. Приводится динамика развития выносливости.

The article examines the endurance of primary school children. To study endurance, a 1000 m run and a 6-minute run were taken. The dynamics of endurance development is given.

Ключевые слова: выносливость; дети младшего школьного возраста; тесты; бег.

Keywords: endurance; primary school children; tests; running.

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

Выносливость, являясь многофункциональным свойством человеческого организма, включает в себя большое число процессов, которые происходят на различных уровнях: от клеточного и до всего организма. При этом результаты современных научных исследований показывают, что в преобладающем большинстве случаев главная роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения – сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе.

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 школьного возраста на уроках физической культуры.

Методика исследования. Для исследования выносливости были взяты бег на 1000 м и 6-минутный бег.

Исследование проводилось в ГУО «Средняя школа № 37 г. Бреста», где была отобрана группа школьников, учащихся 3 классов в количестве 18 человек.

Реализация запланированного педагогического эксперимента была организована и проведена в течение 2020–2021 уч. г. На первом констатирующем этапе 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 коробку, поднимание туловища из положения «лежа 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 проводилось повторное тестирование выносливости по тем же показателям, что и в начале эксперимента. В эксперименте приняли участие 29 мальчиков и 27 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.

1. Бег 6 мин. Порядок выполнения теста: с общего старта учащиеся преодолевают максимально возможное расстояние за 6 мин непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того.

Оценка результатов: фиксируется расстояние в метрах.

2. Бег на 1000 м. Порядок выполнения теста: ученики группой становятся на линию старта (сначала мальчики, затем девочки). По команде «На старт! Марш!» начинают бег со средней скоростью, в это время учитель включает секундомер и фиксирует время пробега дистанции.

Оценка результатов: фиксируется расстояние в минутах и секундах.

3. 12-минутный бег. Порядок выполнения теста: ученики группой становятся на линию старта (сначала мальчики, затем девочки). По команде «На старт! Марш!» начинают бег со средней скоростью, в это время учитель включает секундомер и фиксирует время пробега дистанции. Оценка результатов: фиксируется расстоянием в метрах. В таблице 1 представлены результаты тестирования за период эксперимента у девочек.

Таблица 1 – Результаты тестирования девочек за период эксперимента

Тест	Исходный результат	Итоговый Результат	Достоверность Различий
	$M \pm m$	$M \pm m$	P
12-минутный бег, м	$1970 \pm 9,2$	$2400 \pm 9,7^*$	$P > 0,05$
Бег 6 минут, м	$907 \pm 7,2$	$1000 \pm 5,4^*$	$P > 0,05$
Бег на 1000 м, мин/с	$6,13 \pm 0,1$	$5,50 \pm 0,2$	$P > 0,05$

На рисунке 1 представлена динамика результатов девочек за период эксперимента.

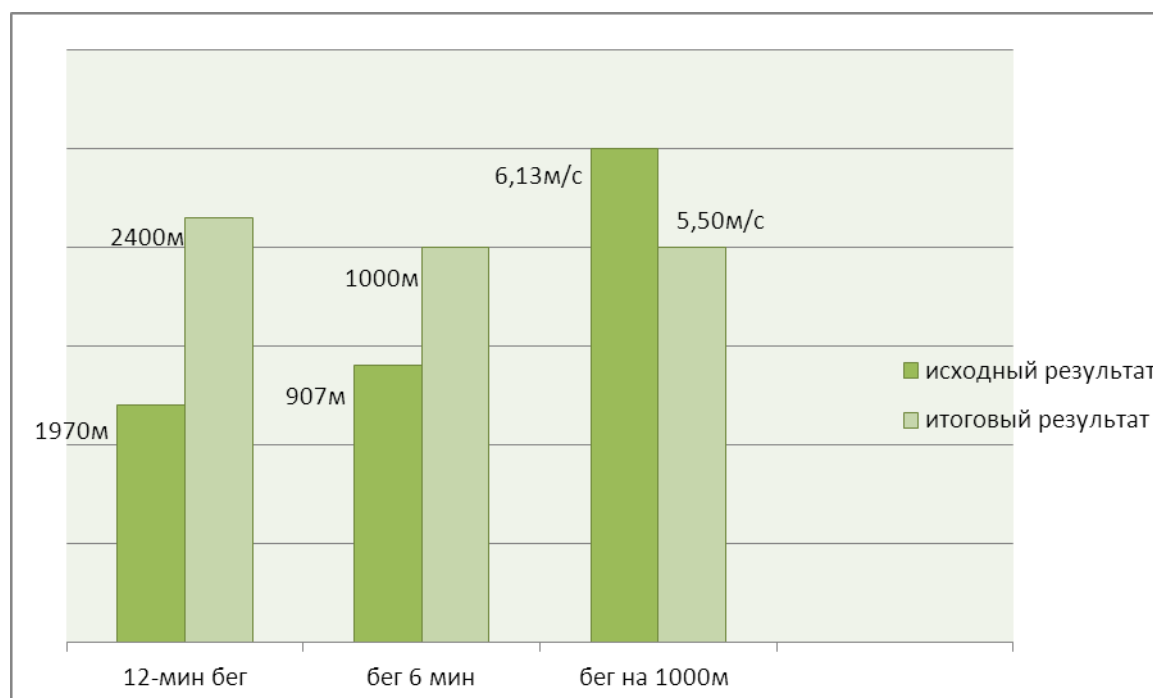


Рисунок 1 – Динамика результатов в тестах «12-минутный бег», «бег 6 мин», «бег на 1000 м» у девочек за период эксперимента

После педагогического эксперимента получены следующие результаты: из представленной диаграммы видно, что в упражнении «12-минутный бег», результаты улучшились с 1970 м до 2400 м, в упражнении «Бег 6 мин». Результаты бега у девочек за период эксперимента значительно улучшились с 907 м до 1000 м. Пробегаемое расстояние увеличилось в среднем на 93 м. Это свидетельствует о повышении уровня выносливости у испытуемых за период эксперимента, в беге на 1000 м». Анализ результатов теста «бег на 1000 м» показал, что время прохождения дистанции в среднем улучшилось с 6,15 до 5,50, что говорит о повышении общей выносливости.

После завершения эксперимента выявлены достоверно значимые различия между исходными и итоговыми показателями, достоверность различий равна 95 % ($P > 0,05$).

В таблице 2 представлены результаты тестирования мальчиков, участвующих в эксперименте.

Таблица 2 – Результаты тестирования мальчиков за период эксперимента

Тест	Исходный результат	Итоговый результат	Достоверность различий
	$M \pm m$	$M \pm m$	P
12-минутный бег, м	$2340 \pm 9,1$	$2490 \pm 9,5^*$	$P > 0,05$
Бег 6 минут, м	$951 \pm 3,8$	$986 \pm 4,6^*$	$P > 0,05$
Бег на 1000 м, мин/с	$6,10 \pm 0,4$	$6,05 \pm 0,02$	$P > 0,05$

На рисунке 2 представлена динамика результатов мальчиков за период эксперимента.

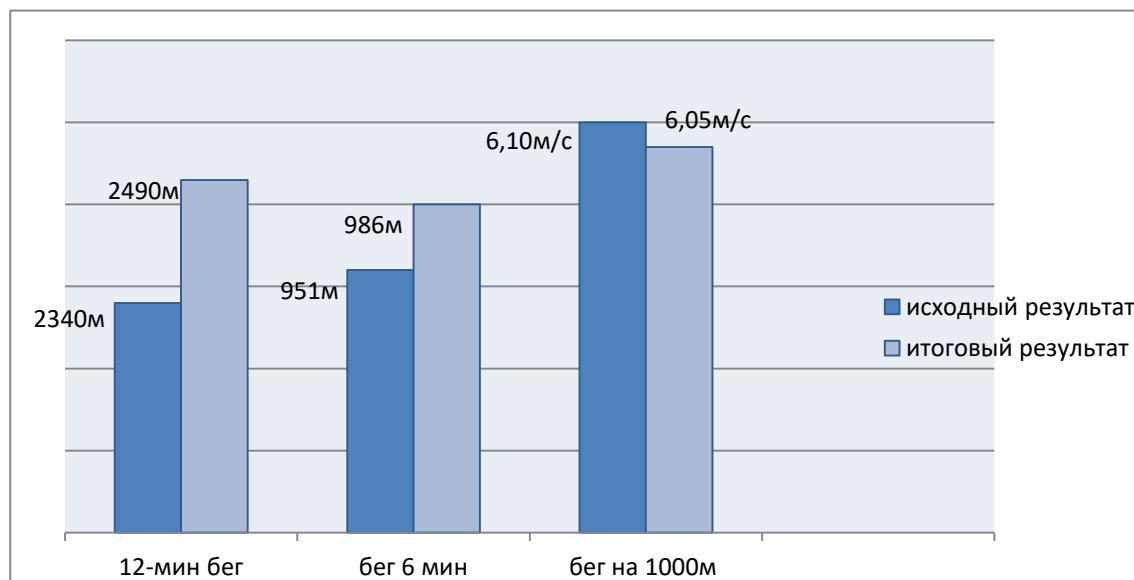


Рисунок 2 – Динамика результатов в тестах «12-минутный бег, «бег 6 мин», «бег на 1000 м» у мальчиков за период эксперимента

После педагогического эксперимента получены следующие результаты: в упражнении «12-минутный бег», результаты улучшились с 2340 до 2490 м. В упражнении «бег 6 мин» результаты бега у мальчиков за период эксперимента значительно улучшились с 951 м до 986 м. Пробегаемое расстояние увеличилось в среднем на 25 м. Это свидетельствует о повышении уровня выносливости у испытуемых за период эксперимента, в беге на 1000 м». Анализ результатов теста «бег на 1000 м» показал, что время прохождения дистанции в среднем улучшилось с 6,15 до 5,50, что говорит о повышении общей выносливости.

После завершения эксперимента выявлены достоверно значимые различия между исходными и итоговыми показателями, достоверность различий равна 95 % ($P > 0,05$).

Выводы: анализ развития выносливости за период эксперимента позволяет утверждать, что разработанные нами комплексы физических упражнений, направленные на развитие выносливости, доказали свою эффективность.

Эффективность подтверждена достоверно значимыми изменениями, которые произошли во всех исследуемых показателях: 12-минутный бег, бег 6 минут и 1000 м бег, как в контрольной группе у мальчиков, так и у девочек.

Результаты тестирования показали, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития общей выносливости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиев, М. Н. Воспитание общей выносливости младших школьников [Электронный ресурс] / М. Н. Алиев, Р. Т. Гаджимурадова // Известия ВГПУ. – 2010. – № 9. – URL: – Режим

доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-obschey-vynoslivosti-mladshihshkolnikov>. – Дата доступа: 12.03.2020.

2. Бутин, И. М. Физическая культура в начальных классах / И. М. Бутин., И. А Бутина, Т. Н. Леонтьева. – М. : Владос Пресс. – 2013. – 175 с.

3. Дьячкова, Е. В. Степень развития выносливости как показатель уровня здоровья / Е. В. Дьячкова, Т. Н. Хаирова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5 (часть 3) – С. 447–448.

4. Листова, М. Л. Выносливость важный показатель здоровья человека / М. Л. Листова // Физическая культура в школе. – 2015. – № 5. – С. 39–40.

5. Максачук, Е. П. Развиваем выносливость у младшекласников / Е. П. Максачук // Физическая культура в школе. – 2012. – № 7. – С. 28–29.

6. Яценко, Л. Б. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста / Л. Б. Яценко. – М. : Владос, 2004. – 29 с.