(cc) BY

Мозговой Антон
инструктор по физической культуре
МОУ «Разуменская СОШ №4 «Вектор Успеха»
пгт. Разумное, Белгородская область

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация*: статья посвящена вопросу укрепления здоровья детей. по мнению автора, одним из важнейших средств улучшения здоровья учащихся младших классов являются физические упражнения и занятия, которые должны быть организованы в соответствии с организационно-методическими требованиями процесса физического воспитания и способствовать формированию общей выносливости.*

Ключевые слова*: физического воспитания, общая выносливость, укрепление здоровья младших школьников.*

В последнее время в России наметилась устойчивая тенденция к ухудшению состояния здоровья школьников. В связи с чем, вопросы физического воспитания все больше привлекают внимание педагогической, медицинской и родительской общественности. Известно, какое большое значение имеет хорошо организованное физическое воспитание для укрепления здоровья детей, гармоничного развития, повышения работоспособности их организма и расширения функциональных возможностей. Очень важно воспитывать молодое поколение в школе физически развитым, закаленным посредством формирования физической культуры личности.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Одним из важнейших средств улучшения здоровья учащихся младших классов являются физические упражнения, занятия, которые должны быть организованы в соответствии с организационно-методическими требованиями процесса физического воспитания.

Среди основных двигательных качеств, определяющих всесторонне развитие человека, выносливость занимает особое место, являясь показателем здоровья, функциональных возможностей организма и главным фактором обеспечения работоспособности.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и повседневной жизни и отражает общий уровень работоспособности человека. Под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности или как способность организма противостоять утомлению.

Такое физическое качество, как общая выносливость, считается базовым, и на его основе более эффективно развиваются другие качества. Достаточно высокий уровень общей выносливости способствует хорошей устойчивости организма к утомлению, как при физической, так и умственной работе.

Зная физиологические закономерности растущего организма и зоны развития физических качеств, возможно, развивать выносливость уже в младшем школьном возрасте, продолжая развивать ее в среднем школьном возрасте. В качестве средств можно использовать беговые упражнения, подвижные игры, всевозможные групповые и индивидуальные эстафеты. Включать данные упражнения нужно постепенно, методично, в разумных для каждого возраста пределах. Кроме этого, одновременно идет воспитание и других качеств, таких, как воля, настойчивость, целеустремленность.

На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т. е. на развитие общей выносливости.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

На втором этапе необходимо увеличить объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания и т. д. в форме круговой тренировки.

На третьем этапе необходимо постепенно увеличить объёмы тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах.

Следует отметить, что средствами для развития общей выносливости являются физические упражнения. Поэтому, подбирая упражнения для выносливости, нужно четко дифференцировать их по своей направленности: для быстроты реакции, частоты движений, скорости передвижения. Весьма эффективные скоростные упражнения, выполняемые в игровой и соревновательной форме.

Огромное значение для эффективного воспитания быстроты движений имеют подвижные и спортивные игры и эстафеты. Как известно, при длительной однообразной деятельности, чувство усталости, развивается у детей раньше, чем у взрослых, поэтому, дети младшего школьного возраста лучше переносят более разнообразные и по содержанию кратковременные нагрузки.

Главная роль в этот период отводится игровой форме организации учебно-воспитательного процесса, особенно различным подвижным играм. Данное обстоятельство связано с тем, что особенности функционирования основных систем организма младшего школьника в наибольшей степени характерны именно игровой деятельности. Игра – модель элементов реальной жизни, которая отражает поведение человека в границах заранее определенных условностей. Подтверждена так же эффективность круговой тренировки для развития общей выносливости у детей младшего школьного возраста. Условия игрового соревнования требуют от участника довольно больших физических погрузок. Поочередное изменение моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями, которые требуют небольшого напряжения, разрешает иг-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

рокам выполнять большой объем работы. Сменный характер нагрузки больше всего отвечает особенностям подрастающего организма и потому проявляет благотворное влияние на усовершенствование деятельности функциональных систем кровообращения и дыхание, увеличивает выносливость.

При использовании метода круговой тренировки у школьников вырабатывается последовательность заранее запланированных двигательных действий, воспитывается организованность при выполнении упражнений. Ученики выполняют задания на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Таким образом, опыт педагогов и результаты исследований показывают, что развитие выносливости у детей младшего школьного возраста – важная составная часть их всесторонней физической подготовки.

Занятия, на которых достаточно большое место отводится упражнениям, направленным на развитие выносливости, в сочетании с другими средствами общей физической подготовки способствует повышению уровня развития не только выносливости, но и быстроты, силы, мощностных качеств. Это объясняется тем, что между основными физическими качествами существует тесная функциональная связь.

Развитие выносливости – важная часть учебного процесса, которую невозможно не учитывать при проведении уроков по физической культуре для учащихся начальных классов и направлена на обеспечение эффективности физической подготовки учащихся младших классов и укрепления их здоровья.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)