***Выносливость и её значение для формирования***

***здорового образа жизни подрастающего поколения.***

Лушникова В.В., учитель

МАОУ «СОШ №40», г. Старый Оскол.

В физическом воспитании школьников одно из ведущих мест занимает развитие двигательных качеств, в том числе и выносливости.

Под выносливостью понимают способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. А уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем выше выносливость.

К сожалению, уровень развития выносливости у многих учащихся невысок, и они не всегда справляются с учебными нормативами в беге на длинные дистанции, в кроссовой и лыжной подготовке. А ведь это качество имеет огромное значение для здоровья, физического развития учащихся, их будущей трудовой деятельности и службы в рядах Российской Армии.

Высокий уровень технического прогресса привёл к снижению двигательной активности и увеличению массы тела. Типичной болезнью нашего века становится нервное перенапряжение. Волнения, напряжённые ситуации нагружают детскую нервную систему настолько сильно, что неизбежно приводят к нарушению сна и отдыха, а также к росту сердечно-сосудистых заболеваний.

Занятия любым видом спорта имеют определённое оздоровительное значение. В своей работе особое внимание уделяю развитию выносливости. Именно в упражнениях на выносливость учащиеся сталкиваются с преодолением больших физических и психических нагрузок. Упражнения на выносливость повышают работоспособность ребят, что в дальнейшем помогает им выполнять значительные объёмы тренировочных нагрузок в беге, спортивной ходьбе. Упражнения на выносливость укрепляют здоровье школьников и особенно сердечно-сосудистую и дыхательные системы.

Среди видов спорта, способствующих развитию выносливости на первое место можно поставить бег и ходьбу. Обе эти формы физических упражнений, просты, доступны всем возрастам, повсюду применимы и не нуждаются в особом материально-техническом обеспечении.

Довольно неожиданно выяснилось и ещё одно достоинство бега. Оказывается, бег с его ударными нагрузками на суставы, мышцы и позвоночник прекрасно лечит радикулиты, остеохондрозы и другие суставные заболевания. Возникающая при беге «тряска» активизирует обменные процессы и уменьшает застойные явления в организме. Нельзя не отметить и очень сильное психотерапевтическое влияние бега. Все регулярно бегающие знают, как с приходом испарины, с глубоким дыханием и мышечной радостью уходят беспокойство, нервная усталость, внутреннее напряжение. И все эти блага в сочетании с простотой, доступностью, минимальными затратами на экипировку!

В своей педагогической деятельности, в качестве основных средств развития выносливости применяю продолжительный бег в медленном темпе, повторный и кроссовый бег, прыжковые упражнения, элементы спортивных и народных игр.

Продолжительный бег в медленном темпе на открытом воздухе, как правило, планирую в 1 четверти, в 3 и в конце 4 четверти. Использую бег при занятиях в зале, когда обучаю ребят гимнастическим упражнениям и спортивным играм.

Особое внимание обращаю на детей с алиментарной формой ожирения. Нагрузка на выносливость у них должна быть снижена так, чтобы ЧСС в процессе адаптации не превышала 150 ударов в минуту. Для них подбираю упражнения в размеренном темпе, умеренной интенсивности.

Повторный бег применяю не только на коротких и средних отрезках, но и на длинных. Вводим его в урок после 5 – 6 занятий равномерным бегом и затем чередуем равномерный бег с повторным. Это позволяет усилить эффективность урока, повышает эмоциональность занятий.

В ненастную погоду занятия провожу в зале. Это не мешает эффективно работать над развитием выносливости. Одновременно акцентирую внимание на формирование у учащихся правильного дыхания во время бега, исправляю ошибки в технике бега. Как правило, работу на развитие выносливости сочетаю с обучением кувыркам, стойкам и другим гимнастическим упражнениям.

Хорошо сочетается повторный бег и с обучением элементам спортивных игр, с подвижными играми. Общая игра пробегаемой дистанции на одном уроке составляет в 5 – 6 классах у мальчиков 1000 – 1500 м, у девочек около 1000 м, в 7 – 8 классах соответственно 2000 – 1 500 м.

Кроссовый бег применяю как на уроках лёгкой атлетики, так и во время прохождения раздела лыжной подготовки. Бегаем обычно на улице, где много различных естественных препятствий и можно бежать по различному грунту.

На первых уроках кроссовой подготовки бег чередуем с ходьбой. В 5 классе применяю, например, следующие сочетания смешанного передвижения: бег 100 – 200 м, ходьба 100 – 200 м, бег 200 – 400 м, ходьба 100 – 200 м, бег 100 – 200 м, ходьба 100 – 200 м. Общая дистанция бега при таком режиме занятий – около 1000 – 1500 м. Темп передвижения: каждые 100 м бега за 28 – 30 секунд, ходьбы - 60 – 70 секунд.

В последующих классах при смешанном передвижении пробегаемая дистанция увеличивается (6 кл. – 1500 м, 7 кл. – 2000 м, 8 кл. – 2200 м). Выше, как правило, становится и скорость преодоления беговых отрезков, а вот тем передвижения шагом остаётся тем же.

Для развития и поддержания необходимого уровня выносливости регулярно включаю в уроки прыжковые упражнения со скакалкой. Как показывает практика, учащиеся 5 – 8 классов довольно быстро повышают уровень выносливости после прыжков со скакалкой в чётко подобранном и отлаженном режиме. Но успех, конечно, приходит лишь тогда, когда учащиеся хорошо осваивают технику прыжков со скакалкой. Оптимальный темп выполнения прыжковых упражнений со скакалкой – 120 – 140 прыжков в минуту. Для этого строим «лесенку» по принципу арифметической прогрессии. Так, пятиклассники выполняют сначала 10 прыжков, а затем после фазы отдыха, в 5 – 10 секунд, 20, 30, 40, 50 прыжков. А учащиеся 6 класса прыгают ещё 60 прыжков и так далее. Фаза отдыха каждый раз увеличивается на 5 секунд. Для более подготовленных учащихся использую дополнительную «лесенку» вниз, по принципу убывающей арифметической прогрессии.

Далее следуют серии безостановочных прыжков (прыжков без отдыха). В 5 классе вначале, время, отпущенное на упражнения со скакалкой, составляет около 2 минут. Постепенно увеличиваем его примерно на 5-10 секунд после каждой серии из 10-12 минут. Пятиклассники уверенно справляются с такой нагрузкой. В 6 классе, время, отводимое на выполнение упражнений со скакалкой, доводим до 2,5 минут, в 7 – 3 , в 8 – до 3,5 минут. Чтобы прыжки со скакалкой не надоедали школьникам, зачастую проводим их в игровой форме (эстафеты и др.), периодически устраиваем соревнования на количество прыжков за обусловленное время. Прыжки со скакалкой включаем и в домашние задания.

На уроках для развития выносливости детей широко применяю игровой метод. Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. При соответствующей методике многие игры могут стать средством воспитания выносливости. Применяю следующие игры: «Не давай мяч водящему», «Салки», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», а также двусторонние игры и другие.

Таким образом, физические упражнения по программе развития выносливости, выполняемые в умеренной интенсивности в течение 15-20 минут, позволили добиться общеукрепляющего и оздоровительного эффекта. Формируя здоровый образ жизни подрастающего поколения в условиях систематического и планомерного использования природных факторов, воздушные и солнечные ванны, нами достигнуто положительное общеукрепляющее действие на организм детей, что сказалось на улучшении работы системы терморегуляции, на повышении уровня закаливания.

Повысившийся уровень выносливости позволяет школьникам добиться положительных сдвигов и в развитии других двигательных качеств, в освоении программного учебного материала.

**Литература:**

1. Поров В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. «Юный легкоатлет» М. «Физкультура и спорт», 1984г.
2. Дедковский С.Н. «Скорость или выносливость?», М.«Физкультура и спорт», 1986г.
3. Журнал «Физическая культура в школе», №2 2009г., с. 12-15
4. Малая энциклопедия «Физкультура и сорт». М. «Радуга» 1982г.
5. Приложение к газете «1сентября» «Спорт в школе», №3 2004г.
6. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
7. Самборский А.Г., Никифоров А.А. Совершенствование системы подготовки учителя физической культуры. Сборник материалов для учителей физической культуры Белгородской области, 2007 год.
8. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом - М.: Астрель, 2002.
9. Приложение к газете «1сентября» «Спорт в школе», №20 2009г., с.10-11

Лушникова Виктория Владимировна

Старый Оскол, МАОУ «СОШ№40» , первая категория, учитель физической культуры; 8 960 626 94 53.

Lushnikova\_\_1968@mail.ru