

УДК 378.016

**И.А. БЕРГ**

КГУ «Октябрьский комплекс «Общеобразовательная средняя школа – детский сад» отдела образования Шемонаихинского района, с. Октябрьское, ВКО, Казахстан

**РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ  
У УЧАЩИХСЯ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ**

В данной статье рассмотрены методы и формы развития выносливости у учащихся, особенности тренировочного процесса. Представлен примерный годовой план тренировочного процесса по развитию данного качества.

**Ключевые слова:** выносливость, методика развития, деятельность учащихся и учителя.

**ОҚУШЫЛАРДЫҢ САБАҚТАН ТЫС УАҚЫТТА ЖАЛПЫ  
ЖӘНЕ АРНАЙЫ ТӨЗІМДІЛІКТЕРІН ДАМУ**

Мақалада оқушылардың шыдамдылықтың әдістері мен нысандарын дамыту, жаттығу процесінің ерекшеліктері қарастырылған. Ұсынылған қасиеттерді дамыту мақсатында жаттығу процесінің болжамдық жылдық жоспары ұсынылған.

**Түйін сөздер:** төзімділік, дамыту әдістемесі, қызметі оқушылар мен мұғалімдер.

**DEVELOPMENT OF THE GENERAL AND  
SPECIAL ENDURANCE IN PUPILS AFTER HOURS**

In this article methods and forms of development of endurance in pupils, features of training process are considered. The approximate annual plan of training process for development of this quality is submitted.

**Keywords:** endurance, development technique, activity of pupils and teacher.

Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни. Выносливость необходимо развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться. Существуют методы и программы развития выносливости. Это различные тренировки, имеющие свои особенности. Естественно, что слабо подготовленному человеку при больших нагрузках тренировок не выдержать, поэтому методы применяют разные, иногда индивидуальные. Уровень развития выносливости определяется в большей степени функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную

интенсивность деятельности. В практике различают два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы [1]. Ее также называют аэробной выносливостью. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Считается, что общая выносливость является основой для развития всех остальных разновидностей проявления выносливости.

Специальная выносливость – это способность проявлять мышечные усилия в соответствии со спецификой (продолжительностью и характером) специализированного упражнения [1].

В беге на средние дистанции специальная выносливость (её в этом случае также называют скоростной выносливостью) проявляется в поддержании необходимой скорости на дистанции.

Воспитанию выносливости необходимо уделять достаточное внимание во всех формах работы по физическому воспитанию с детьми – в общей физической подготовке по школьной программе, во внешкольных занятиях и, особенно в спортивной тренировке юных спортсменов.

Естественно, что решая задачу воспитания выносливости в школьные годы, нужно тщательно учитывать большие возрастные различия в приспособительных реакциях организма к повышенным физическим нагрузкам. При воспитании выносливости у младших школьников чаще всего используются подвижные игры, включающие кратковременно – интенсивные повторяющиеся двигательные действия с сюжетными паузами, а затем и играми с повышенной моторной плотностью. По мере возрастного созревания организма для воспитания выносливости используется всё более широкий комплекс упражнений – циклических (бег на различные дистанции, передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, гребля и т.д.), ациклических и смешанных. При этом основной организационно-методической формой использования ациклических и смешанных упражнений в этих целях является круговая тренировка по методу длительной непрерывной и интенсивной работы.

Методика развития общей выносливости.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. Основными методами развития общей выносливости являются:

– метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;

- метод повторного интервального упражнения;
- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

При этом придерживаются следующих правил:

1. Доступность. Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям учащихся. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

2. Систематичность. Эффективность физических упражнений, т.е. влияние их на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости должны сочетаться с днями отдыха. В случае использования бега он должен сочетаться с ходьбой, т.е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередным бегом.

3. Постепенность. Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечно-сосудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма.

Методика развития скоростной выносливости.

О скоростной выносливости принято говорить применительно к упражнениям циклического характера (бег, ходьба, плавание, гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Любое из них может совершаться с различной скоростью. Более выносливым окажется тот, кто сможет поддерживать заданную скорость передвижения дольше, чем другой. Естественно, что в зависимости от скорости передвижения будет разной и длительность выполнения упражнений: чем она выше, тем меньше окажется продолжительность работы, и наоборот. К примеру, бег с максимальной скоростью не может быть продолжительным. Он длится десятки секунд, и за это время преодолевается небольшое расстояние –

100-200 м. Если же человек пробегает большую дистанцию, то он уменьшает интенсивность бега, т.е. бежит медленнее. Во всех случаях критерием мощности (интенсивности) работы является не дистанция, а время, необходимое для ее выполнения. Поэтому относительно одинаковыми по мощности могут быть, например, бег на 500 м и плавание на 100 м, так как оба упражнения требуют приблизительно одинакового времени – около минуты. Для развития специальной выносливости применяются следующие методы:

1. Методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный).
2. Методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный).
3. Соревновательный и игровой методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин (иногда по 15-30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося. Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Ниже представлена индивидуальная работа из личного опыта.

Индивидуальная работа с учащимися, используемые формы и методы:

- индивидуальное тренировочное занятие;
- педагогический контроль и самоконтроль;
- применение основных принципов тренировки (специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность,

индивидуализация).

План работы с учащимися. Цели:

- создание условий для выявления, поддержки и развития одаренных детей в спорте, их самореализации, развитие способностей;
- участие в соревнованиях;
- достижение высоких спортивных результатов.

Задачи:

- повышение уровня физических качеств (общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств);
- повышение технической и тактической подготовки;
- создание благоприятных условий для тренировочного процесса;
- воспитание морально-волевых качеств, психологической подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства.

В таблице представлен годовой план тренировочного процесса.

Деятельность учителя:

- составление годового плана тренировочного процесса;
- реализация плана тренировочного процесса;
- управление процессом тренировки;
- наблюдение за поведением, восприятием тренировочной нагрузки одаренным учащимся;
- прогнозирование результата тренировочного процесса;
- участие в соревнованиях одаренного учащегося;
- поиск одаренных детей в спорте.

Для повышения выносливости применяются упражнения на развитие общей и специальной (скоростной) выносливости. Это кроссовый бег различной продолжительности и интенсивности. Используются различные методы (повторный, переменный, интервальный) бега скоростных отрезков разного объема и интенсивности. Длина отрезков варьируется исходя из направленности тренировки и подготовки к соревнованиям.

Ожидаемый результат:

- повышение функциональной подготовки организма;
- повышение физических качеств, связанных со специализацией;
- овладение спортивной техникой, тактикой;
- приобретение теоретических и практических знаний.

Выносливость детей различного возраста очень значима. Правильно развитая выносливость помогает противостоять утомлению детей при физических нагрузках. Выносливость повышает работоспособность детей различного возраста в спортивной деятельности. Каждая форма проявления выносливости, в свою очередь, может включать целый ряд видов и разновидностей.

Таблица 1 – Примерный годовой план тренировочного процесса по развитию выносливости

Сроки	Метод	Основное назначение	Упражнение	Содержание метода	Интенсивность		Объем
					ЧСС	% от максимума	
Сентябрь, октябрь	Равномерный	Развитие общей выносливости	Кроссовый бег, подвижные игры	Прохождение дистанции в равномерном темпе, постепенно увеличивая продолжительность	130-150 уд/мин	-	30 мин. и более
Ноябрь, декабрь	Метод повторных усилий, метод «до отказа»	Развитие силовых качеств, общей физической подготовки	Упражнения с отягощениями	Выполнение упражнений с внешним сопротивлением	-	Вес 30-40% от собственного	4-5 подходов
Январь, февраль, март	Повторный, переменный	Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости	Повторный бег, переменный бег	1. Повторное пробегание отрезков 2. Чередование бега средней и максимальной интенсивности	170-180 уд/мин	80-90%	8-10x100м, 5x200м, 4x400м и др.
Апрель, май	Повторный	Развитие скоростных качеств	Спринт, прыжки, метания	Повторное пробегание скоростных отрезков	170-180 уд/мин	95-100%	4-5 серий, 5-6 подходов в серии

Средствами развития выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут. Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интервальные, а также контрольный (или соревновательный) методы тренировки. Каждый из методов имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров применяемых упражнений. Варьируя видами упражнений, их продолжительностью и интенсивностью, количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха, можно менять физиологическую направленность выполняемой работы. Для развития **общей выносливости** наиболее простым и доступным является бег. При начале беговых тренировок следует помнить и соблюдать следующие правила:

- перед тренировкой тщательно разомнитесь;
- нагрузка должна нарастать постепенно;
- бегать следует не реже 3-х раз в неделю и не меньше 20 мин.;
- постоянно следует укреплять мышцы свода ступней, чтобы избежать развития плоскостопия;
- следует следить за частотой пульса (ЧСС).

Основой развития скоростной выносливости является общая выносливость, для развития которой применяются разнообразные упражнения, выполняемые длительно и с большой нагрузкой. Целенаправленное и систематическое применение разнообразных средств и методов тренировки приводит к положительным изменениям в организме, которые определяют уровень его подготовленности. Спортивная подготовленность характеризуется целым комплексом изменений, происходящих под влиянием проведения различных видов подготовки: технической, физической, тактической и т.д. Под воздействием нагрузок растет тренированность отдельных органов и систем, повышается уровень развития физических и волевых качеств и др.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – Глава 7. Теоретико-практические основы физических качеств. – 7.4. Выносливость и основы методики ее воспитания.
2. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2007.

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002.
4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М., 1999.

## REFERENCES

1. Holodov Zh.K., Kuznecov V.S., *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. M.: Akademiya, 2003. Glava 7. Teoretiko-prakticheskie osnovy' fizicheskix kachestv. 7.4. Vy'noslivost' i osnovy' metodiki ee vospitaniya (in Russ).*
2. Lyah V.I., *Fizicheskaya kul'tura. Testovyy kontrol' posobie dlya uchitelya. V.I. Lyah. M., Prosveshchenie, 2007 (in Russ).*
3. Ozolin N.G., *Nastol'naya kniga trenera N.G. Ozolin. M. Astrel', 2002 (in Russ).*
4. Maksimenko A.M., *Osnovy teorii i metodiki fizicheskoy kul'tury A.M. Maksimenko. M., 1999 (in Russ).*

ӘОЖ 373.3:78](574)

### М.Ш. ДЮСУПОВА

С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан мемлекеттік университеті,  
Өскемен қ., Қазақстан

#### ҚАЗАҚ ХАЛЫҚ МУЗЫКАСЫ АРҚЫЛЫ БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕ БЕРУ

Қазақ халық музыкасы арқылы бастауыш сынып оқушыларына тәрбие берудің әртүрлі бағыттары және қазақ халық музыкасын пайдаланудың формалары және осы қазақ халық музыкасы арқылы оқушыларды патриоттық тәрбие беру мәселелері толығымен қамтылған. Клубтық сабақтар, сыныптан тыс жұмыстар, топтық сабақтар жайында мәселелер қозғалып, оны жүргізудің жолдары мен формалары қаралған. Сыныптан тыс жұмыс барысындағы сынып жетекшісінің рөлі мен жұмыс жоспары жайында баяндалған.

**Түйін сөздер:** қазақ халық музыкасы, бастауыш сынып, патриоттық тәрбие, міндеттері, формалары, клубтық.

#### ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПОСРЕДСТВОМ КАЗАХСКОЙ НАРОДНОЙ МУЗЫКИ

В данной статье представлены различные направления воспитания учащихся начальных классов посредством казахской народной музыки, описаны формы их использования, а также уделено внимание роли народной музыки в патриотическом воспитании. Затрагиваются проблемы клубных занятий, внеклассной работы, групповых занятий, рассмотрены способы и формы их проведения. Говорится о плане работы классного руководителя и о его роли при проведении внеклассных мероприятий.

**Ключевые слова:** казахская народная музыка, начальные классы, патриотическое воспитание, задачи, формы, клубный.