**А.Е. МАМЕКОВ**

*(Учитель физической культуры МБОУ Гимназия №4)*

**ИННОВАЦИИ В ОЦЕНКЕ ПРОГРЕССА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИТ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

 У большинства современных школьников наблюдается гиподинамия-малая физическая активность. Дети всё чаще сидят за компьютерами, учебниками, телевизорами, не уделяя должного внимания физкультуре, утрачивая, при этом, работоспособность многих физические качества, в том числе и выносливость.

 Выносливость – это способность организма к продолжительной мышечной деятельности и выполнению физической работы относительно длительное время без явных признаков утомления.

 В современной школе для оценки общей выносливости используются следующие контрольные нормативы (По В.И. Ляху):

Старшая школа: Тест-Купера:6-минутный бег, кросс 2 км.

Данные тесты оценивают специальную (скоростную выносливость), а не общую т.к.

1)Не учитываются процессы врабатывания организма,

2)Время и дистанция, отведённые для достоверности результатов тестов малы, за это время нельзя объективно оценить общую выносливость.

3)В этих тестах преобладают смешанные энергетические источники мышечной работы (высокий процент гликолиза в работе)

 На наш взгляд тест для определения общей выносливости должен контролироваться функциональными возможностями сердечно-сосудистой системы

Самым простым и доступным для измерения и контроля является пульс (ЧСС)

 Инновацией, на наш взгляд, может являться данный тест, способный наиболее объективно оценить степень развития общей выносливости:

Учителем ФК делаются два контрольных теста (осенью и весной)

12-минутный модифицированный Тест-Купера (бег в сочетании с ходьбой)

И после сдачи второго теста сравниваются результаты пройденного расстояния у каждого ученика

* Тест выполняется с учётом пульсового режима.
* Тест должен приниматься при прочих равных условиях

а. Тест должен проводиться в совокупности с другими тестами, которые оценивают другие двигательные качества.

б. Тест должен проводится с учётом погодных условий, психологической подготовленности, мотивации)

Ссылаясь на труды русского физиолога П. Янсена определить пульсовой режим можно следующим образом: взять усреднённый показатель пульса, который с большой долей вероятности будет находиться в аэробной зоне (пульс 160уд/мин. вполне подходит) и пользуясь методом М. Карвонина(220-возраст ученика), по расчёту максимального ЧСС, мы сможем рассчитать верхнюю границу аэробной зоны, а значит и порог анаэробного обмена (ПАНО).

Для достоверности результатов тест сдаётся на 1-2удара пульса ниже, чем уровень ПАНО.

 Контролировать процесс бега до своего уровня ПАНО можно следующим образом:

На каждого ребёнка надевается датчик мониторинга сердечного ритма (пульсометры). В функциях выставляется нижняя и верхняя зона аэробной работы.

Предлагаемый способ оценки контроля прогресса развития общей выносливости, на наш взгляд, является более объективным.

Перспективу нашего исследования мы видим в поиске инноваций в оценке прогресса развития общей выносливости у младших школьников.

Список литературы:

1.Янсен П.: ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006.