**Влияние физической нагрузки на развитие общей выносливости у школьников 7-8 лет автор статьи Светлана Игоревна Понькина**

*(учитель физической культуры МАОУ Гимназия №10)*

В статье представлена проблема снижения общего уровня физической подготовки школьников. Затрагивается проблема несоответствия школьной программы и реальное состояние проведения урока физической культуры. Проблема увелечиния выносливости у младших школьников недостаточно изучена.

Общий уровень физической подготовки у школьников, снижается, уроки физической культуры, требуют корректировки в организации, выносливость, недостаточно изучена.

На сегодняшний день по данным многочисленных мониторингов двигательных способностей у школьников можно с уверенностью сказать о том, что общий уровень физической подготовки у школьников, в том числе и у учеников младших классов, значительно снижаеться. Именно поэтому уроки физической культуры нуждаются в изменении, причем изменять необходимо сам подход к их организации.

Значительное повышение требований к ученикам со стороны современных школ приводит к тому, что дети перегружены и переутомлены, а это может создать предпосылки для приобретения проблем со здоровьем и усугубления уже имеющихся заболеваний. На сегодняшний день проблема увеличения выносливости у младших школьников недостаточно изучена, так как ученые, как правило, концентрируются на каких-либо определенных видах спорта. Также проблема заключается в том, что очень часто реальное состояние проведения уроков физической культуры, к которым относятся довольно легкомысленно, не соответствует тому, что рекомендовано программой.

Под выносливостью современные исследователи понимают способность противостоять физической утомляемости в процессе различных видов мышечной деятельности. Материалом для выносливости называют время, в ходе которого идет мышечная деятельность определенного характера и определенной интенсивности. К примеру, если говорить о циклических физических упражнениях, то измеряется минимальное время, за которое ученик преодолевает заданную дистанцию. В игровых видах спорта, как и в единоборствах, замеряется то время, за которое будет осуществляться данный вид двигательной активности. В различных сложно координированных видов спорта, которые связаны с максимальной точностью выполнения каждого движения, выносливость – это стабильно правильное технически выполняемое движение.

Ученые различают как общую, так и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают способность на протяжении длительного времени выполнять умеренно интенсивную работу, если глобально функционирует вся мышечная система. Второе ее название. Которое также активно используют исследователи – аэробная выносливость. Например, человек выдерживает длительное время бег в умеренном темпе. К общей выносливости можно отнести такие компоненты, как энергетическое обеспечение, биомеханическая и функциональная экономизация. Данный вид выносливости играет очень значительную роль в оптимизации процессов жизнедеятельности и относится к наиболее важным компонентам физического здоровья и служит предпосылкой для того, чтобы развивалась специальная выносливость.

В свою очередь, под специальной выносливостью является отношение к определенным видам двигательной активности. Специальную выносливость ученые классифицирует по таким признакам:

* признак двигательных действий, на основе которого двигательная задача и решается;
* признак взаимодействия с остальными качествами (физическими), которые нужны для успешного решения данной двигательной задачи.

Главной задачей по развитию выносливости у детей младшего школьного возраста является создание условий, в которых может сформироваться неуклонное повышение общей выносливости, которая формируется на основе разнообразных видов двигательной активности, которые предусмотрены в обязательных программах по физическому воспитанию. Если удастся решить эти задачи, значит – удастся получить гармоничное и разносторонне развитие всех способностей. В конце концов, задача вытекает из того, что необходимо получить максимально высокий результат по развитию всех типов и видов выносливости, которые имеют большое значение для тех видов спорта, которые выбраны в школах как предмет специализации на уроках физического воспитания.

К средствам развития общей выносливости можно отнести те упражнения, которые вызывают максимальное развитие дыхательной сердечной и сосудистой систем. Мышечную работу тренируют аэробными источниками. Работа может выполняться с большой, малой или же переменной интенсивностью. А суммарная длительность выполнения различных упражнений может быть от одной до десяти и более минут.

В практике физического воспитания существую упражнения как циклического, так и ациклического характеров. Основные требования, которые предъявляются к их выполнению, таковы:

* упражнения выполняются либо в зоне умеренной, либо в зоне большой мощности работы;
* продолжительность упражнений должна быть максимальной;
* работа должна осуществляться при максимальном функционировании всех групп мышц.

Основной объем видов специальной выносливости в большей мере обуславливается уровнем, на котором происходит развитие различных анаэробных возможностей детского организма, для чего можно использовать любые упражнения, которые включают функционирование значительных групп мышц и дают возможность выполнять работы с максимальной или около максимальной интенсивностью.

Библиографический список:

1. Бальсевич В.К., Лубышева, Л.И. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе/ В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 2003. - №5. - С. 19-22

2. Богданова И.В. О проблеме двигательной активности школьников на уроках физической культуры/ И.В. Богданова // Физическая культура в школе. - 2006. - №4 - С. 18

3. Бутин И.М., Бутина И.А. и др. Физическая культура в начальных классах / И.М. Бутин., И.А Бутина., Т.Н. Леонтьева и др. - М. : Владос Пресс. - 2003. – 175 с.

4. Головина Л.Л., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физиологические эффекты тренировки выносливости у детей младшего школьного возраста / Теория и практика физической культуры. – 2000. - №7. - С. 13-15

5. Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. Руководство для врачей. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицину 2001. – 560 с.

6. Жолдак В.И. Концептуальные основы формирования культуры здоровья / В.И. Жолдак // I Всероссийская научно-практическая конференция «Физкультурно-оздоровительные технологии в XXI веке»: Материалы конференции. - Малаховка: МГАФК,- 2005. - С. 72-84

7. Дудина Е.А. Аэробные возможности и состояние здоровья: клинико-морфофункциональные параллели / Е.А. Дудина // Теория и практика физической культуры. 2006,- №1. - С. 25-26

8. Жиляев A.A. Биомеханическая диагностика оптимального выполнения циклических движений / A.A. Жиляев // Теория и практика физической культуры. 2001,- №10. - С. 41-50

9. Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. 2001,- №5. - С. 45-50

10. Корженевский А.Н., Квашук П.В. Особенности адаптации детей к физическим нагрузкам / А.Н. Корженевский, П.В. Квашук // Теория и практика физической культуры, 2002.- №5. С. 25-27

11. Головихин E.B. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. -№4. -С. 41-44

12. Литвинов E.H., Погадаев, Г.И. и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя / E.H. Литвинов, Г.И. Погадаев и др. /М.: Просвещение, 2007. - С. 200

13. Лышевская В.М. Индивидуальный прогноз развития , двигательные способности у детей и подростков / В.М. Лышевская // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков,- 2003.- №2. -С. 94-101

14. Орехова И.Л. Валеологическое сопровождение вариативного обучения в общеобразовательной школе / И.Л. Орехова / Автореф. дис. . канд. пед. наук . Уфа.- 2000. - 22 с.

15. Плешаков А.Н., Лотоненко A.B. Потребность в физической культуре как области деятельности / А.Н. Плешаков, A.B. Лотоненко //Теория и практика физической культуры. 2002. - №5. - С. 23-28

16. Попов В.И. Практикум по теории и методике физической культуры/ В.И. Попов /учеб.-метод.пособие; СПб.: изд-во СПбГАФК им. Лесгафта, 2004.- 105 с.