



молодых '99

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

В.В. Курзов

Целью работы явилось повышение уровня функционального состояния и общей выносливости учащихся старших классов общеобразовательной школы.

Развитие выносливости, как правило, связано с применением значительных нагрузок большой и умеренной мощности. Кроме того, адаптационные возможности организма учащихся, не имеющих специальной подготовленности в вышеозначенных зонах мощности, недостаточно совершенно и протекает при полной мобилизации функциональных резервов организма.

В этой связи задачей нашей работы явилось изучение особенностей адаптации организма учащихся к длительной нагрузке умеренной мощности.

В качестве тренирующей нагрузки предлагались два варианта выполнения упражнений повторным и непрерывным методом, имеющих существенные различия в механизме развития выносливости.

Первый вариант, при котором упражнение выполняется непрерывно, в большей степени способствует развитию устойчивости к метаболическому и респираторному ацидозу вследствие низких компенсаторных возможностей аппарата внешнего дыхания у детей.

Второй вариант, когда упражнения выполняются с введением интервалов отдыха, направлен на удержание высокого ударного и минутного объемов крови, что сохраняет условия для высокой скорости утилизации кислорода работающими мышцами, и, следовательно, газообменных функций окислительного потенциала мышц.

По нашему мнению, второй вариант применения тренировочных нагрузок при развитии общей выносливости является более предпочтительным, так как длительное воздействие нагрузки в условиях ацидоза приводит к снижению чувствительности и увеличению резистентности организма к гипоксии в ущерб развитию мощности систем дыхания, и может являться причиной гипокинетического типа реакции кардиореспираторной системы на па-

грузку, который, по мнению специалистов, развивается особенно быстро в период роста и развития организма и свидетельствует об отклонении от оптимальной адаптации. Для того, чтобы избежать чрезмерного напряжения сердечно-сосудистой системы организма и повысить продолжительность тренирующей нагрузки с преобладанием аэробных процессов энергообеспечения в исследуемом режиме интенсивности, необходимо вводить кратковременные интервалы отдыха.

В этой связи, нами проведен педагогический эксперимент, по определению эффективности влияния нагрузок аэробного характера средней интенсивности, выполняемых различными методами. Было выделено по два 8-х, 9-х и 10-х класса. В течение семи учебных месяцев в одном из класса параллели применялись физические нагрузки аэробного характера равномерным методом с контролем частоты сердечных сокращений, а в другом — с введением интервалов отдыха. В начале эксперимента, уровень показателей физической работоспособности и функционального состояния учащихся обоих классов параллели не имели достоверных различий ($P > 0,05$).

По окончании эксперимента в классе, занимающимся по второму варианту, отмечены более выраженные положительные изменения показателей, характеризующих уровень выносливости и функционального состояния организма учащихся ($P < 0,05$).

Таким образом, выполненное исследование позволило уточнить особенности развития аэробных способностей учащихся старших классов при развитии выносливости.

Литература

1. Бондаренко К.К. Построение учебных занятий по физическому воспитанию при развитии физических качеств / Актуальные вопросы научно-методической работы: Материалы докладов конференции. — Гомель, ГГУ, 1998. — С. 97-99.
2. Бондаренко К.К., Севдалев С.В., Могилевцева Т.Е. Особенности адаптации организма при развитии общей выносливости / Совершенствование форм и методов физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: Материалы II региональной научн.-практич. конф.-Витебск, 1997.-С.219-220.
3. Квашук П.В., Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е. Варианты выполнения упражнений для развития общей выносливости юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации / Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: Материалы международной науч.-практич. конфер. Минск, 1998. - С. 158 - 161.
4. Бондаренко А.Е., Бондаренко К.К. Адекватность применяемых средств физического воспитания функциональному состоянию детского организма / Валеология: формирование, сохранение и укрепление здоровья: Материалы докладов 2-й Республиканской научно-практической конференции -

Минск, 1998. - С. 51-54.

5. Выносливость у юных спортсменов. / Под общ. ред. Р.Е. Мотылянской. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 223 с.