

СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ НА УРОКАХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Миногоина Елена Викторовна

Зиамбетов Влад Юсупович

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический университет» Институт физической культуры и спорта
г. Оренбург, Российская Федерация

Аннотация: в статье рассматриваются теоретические и практические аспекты оптимизации использования средств воспитания общей выносливости у школьников 11-12 лет на уроках волейбола, базовой части раздела спортивных игр программы по физической культуре; представлены практически апробированные средства, ориентированные на учащихся основной образовательной школы.

Summary: in article theoretical and practical aspects of optimization of use of educational tools of the general endurance at school students of 11-12 years at lessons of volleyball, a basic part of the section of sports of the program of physical culture are considered; almost approved means focused on pupils of the main educational school are presented.

Вопросы развития выносливости и её значение в физическом воспитании школьников актуальны для всех возрастных периодов (особенно для возраста 11-12 лет, так как происходит развитие высшей нервной деятельности, физических (двигательных) качеств). Выносливость зависит от многих факторов, главными из которых являются правильно подобранные средства, то есть - интенсивность упражнений, продолжительность и интервал отдыха, в сочетании с психофизиологическими особенностями данного возраста.

Воспитание выносливости весьма помогает подрастающему поколению легко войти в среду трудовой деятельности, повысить уровень физической подготовленности и физического развития школьников.

Отметим, что по данным научного собрания 2010 года, по теме здравоохранения, около 40-50% учащихся образовательных учреждений имеют серьезные отклонения в физическом и психическом развитии, а к абсолютно здоровым относятся только 10-14% выпускников школ (Т.А. Голикова). Развитие выносливости позволяет снизить заболеваемость детей на 60-70%, в виду повышения резервных возможностей организма.

По определению Е.Н. Захарова выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни человека. Она отражает общий уровень работоспособности человека [2].

Солодков А.С. трактует выносливость иначе как способность наиболее длительно или в заданных границах времени выполнять