

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Акмурадова А.А.

Акмурадова Айну́р Акмурадо́вна – студент,
Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
г. Ашхабад, Туркменистан

Аннотация: в статье рассматриваются педагогические подходы и методы, направленные на развитие выносливости у учащихся средствами физического воспитания. Анализируются физиологические, психологические и педагогические аспекты формирования выносливости, а также роль систематических физических упражнений в гармоничном развитии организма.

Ключевые слова: выносливость, физическое воспитание учащихся, педагогические методы, физическая подготовка, тренировка.

PEDAGOGICAL METHODS FOR DEVELOPING ENDURANCE IN STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION

Akmuradova A.A.

Akmuradova Ainur Akmuradovna – student,
TURKMEN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
ASHGABAT, TURKMENISTAN

Abstract: This article examines pedagogical approaches and methods aimed at developing endurance in students through physical education. It analyzes the physiological, psychological, and pedagogical aspects of endurance development, as well as the role of systematic physical exercise in the harmonious development of the body.

Keywords: endurance, physical education, students, pedagogical methods, physical fitness, training.

УДК 796

Современная система образования рассматривает физическое воспитание как важнейший фактор всестороннего развития личности. Одним из ключевых направлений физического воспитания является развитие выносливости – способности организма противостоять утомлению при продолжительных физических нагрузках.

Формирование выносливости у учащихся требует системного педагогического подхода, включающего рациональную организацию занятий, выбор соответствующих упражнений и методов их проведения, а также учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Теоретические основы выносливости

Выносливость является сложным психофизиологическим качеством, зависящим от функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Различают общую и специальную выносливость.

- **Общая выносливость** характеризует способность человека выполнять продолжительную работу умеренной интенсивности (бег, плавание, езда на велосипеде и т.д.).

- **Специальная выносливость** связана с профессиональной или спортивной деятельностью и требует адаптации организма к специфическим нагрузкам.

Развитие выносливости у учащихся способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, улучшению обмена веществ и устойчивости к стрессовым ситуациям.

Педагогические методы развития выносливости

В педагогической практике применяются разнообразные методы и средства развития выносливости. Основные из них:

1. **Метод равномерной нагрузки** — выполнение упражнений в стабильном темпе в течение определенного времени (например, равномерный бег 10–20 минут).

2. **Интервальный метод** — чередование периодов интенсивной нагрузки с активным отдыхом, что способствует повышению адаптационных возможностей организма.

3. **Повторный метод** — многократное выполнение упражнений с заданной интенсивностью и промежутками отдыха.

Педагогическая ценность данных методов заключается в том, что они формируют не только физическую, но и волевую устойчивость учащихся, воспитывают дисциплину, настойчивость и целеустремленность.

Практические рекомендации

Для эффективного развития выносливости у учащихся рекомендуется:

- систематически проводить занятия не менее 3 раз в неделю;
- дозировать нагрузки в зависимости от возраста и уровня физической подготовки;
- включать в уроки элементы циклических упражнений (бег, плавание, ходьба);
- использовать метод самоконтроля (ведение дневников тренировок, оценка самочувствия);

Кроме того, важную роль играет мотивация учащихся, формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, что достигается применением игровых форм и соревновательных элементов.

Заключение

Развитие выносливости у учащихся средствами физического воспитания является одной из приоритетных задач современной педагогики. Эффективное применение методов тренировки позволяет не только укрепить здоровье, но и сформировать у обучающихся волевые качества, настойчивость и способность к саморегуляции.

Список литературы / References

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1982.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, 2002.