**Выполнила: Шипаева Екатерина Андреевна**

**Специальность: 44.02.02 «Преподавание в начальных классах»**

**Преподаватель физической культуры: Комарова Юлия Николаевна  
ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»  
г.Дзержинск, Нижегородская область**

**Статья на тему**

**«ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ВЫНОСЛИВОСТИ»**

Выносливость – способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности. Это мышечная работа преимущественно или исключительно аэробного характера.

Проявления общей выносливости могут потребоваться в разных жизненных ситуациях. И зависит выносливость часто от образа жизни, от состояния здоровья, тонуса мышц. Благодаря тренировке выносливости, каждый орган получает способность функционировать в усиленном и более экономичном режиме продолжительное время.

К спортивным упражнениям, требующим проявления выносливости, относятся все аэробные упражнения циклического характера, в частности легкоатлетический бег на дистанциях от 1500 м, спортивная ходьба, велогонки, лыжные гонки на всех дистанциях, бег на коньках на дистанциях от 3000 м, плавание на дистанциях от 400 м и др.

Нормативы каждой ступени современного комплекса ГТО включают в свою обязательную часть испытания на выносливость. Для VI ступени ГТО у мужчин 18-24 лет (студенты) – это бег на 3 км, бег на лыжах 5 км или кросс 5 км по пересеченной местности без учета времени (для бесснежных районов). Для женщин 18 – 24 лет – бег на 2 км, бег на лыжах 3 км или кросс 3 км по пересеченной местности.

В практике чаще всего выносливость обычно сводят к двум видам: общую и специальную. Общая выносливость – это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера. Она является составной частью всестороннего физического развития.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению. Применительно к упражнениям циклического характера (бег, ходьба, плавание, бег на лыжах и др.) принято говорить о развитии скоростной выносливости. Но любое из этих упражнений может совершаться с различной скоростью. Более выносливым окажется тот, кто сможет поддерживать заданную скорость передвижения дольше, чем другой. В зависимости от скорости передвижения будет разной и длительность выполнения упражнений: чем выше скорость, тем меньше окажется продолжительность работы, и наоборот. В основе скоростной выносливости умеренной мощности, прежде всего лежит ёмкость аэробного механизма энергопродукции.

Общая выносливость приобретается посредством почти всех физических упражнений, включаемых в круглогодичную тренировку. Наилучшими средствами для приобретения общей выносливости служит длительный бег с относительно небольшой интенсивностью (особенно кросс), передвижение на лыжах, гребля, плавание. Бег в равномерном темпе не исчерпывает «беговых» средств повышения выносливости, но он всегда остаётся основным средством, особенно для начинающих и недостаточно подготовленных спортсменов.

Физическая подготовка каждого человека, в том числе и студента, направлена на развитие основных физических качеств, которые тесно связаны между собой: силы, выносливости, быстроты, ловкости. Достижение физического совершенства связано с общей физической подготовкой (ОФП), а она на прямую связана с уровнем здоровья, всесторонним развитием физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях труда, в различных сферах общественной жизни.

Базисной колледжной программой по учебной предмету «физическая культура» предусмотрен регулярный педагогический контроль за динамикой физической подготовленности каждого студента в начале и в конце учебного года. С этой целью используются обязательные контрольные упражнения определенной направленности, отражающих уровень развития самых жизненно необходимых качеств. Для определения выносливости: бег на 2 км у девушек, 3 км у юношей. [3, c.6]

В данной статье рассмотрим показатели физического качества «выносливость» по проведенным тестам для юношей на дистанцию 3 км и показатели результатов на 2 км у девушек студентов колледжа.

Юноши тестировались на дистанции 3 км. Всего прошли тестирование 29 человек, а девушки 93, в данном тестировании – бег на дистанцию 2 км, приняли участие 59 человек.

Оценивались результаты по видам нормативов: по учебной школьной программе Ляха В.И., Зданевича А.А. для 11 класса, на оценки «5», «4», «3», «неудовлетворительно»; по базисной колледжной программе на баллы от «1» до «5»; по нормам VI ступени ГТО – «Золотой», «Серебряный», «Бронзовый» значки и «не сдали» нормы ГТО.

Тестирование юношей на дистанцию 3 км показало следующие результаты:

1. по школьной программе на оценку «5» пробежали 4 человека (13,8%); на оценку «4» – 7 человек (24,1 %); «3» – 11 (24,1%); неудовлетворительно – 37,9 %
2. по программе колледжа на «5» баллов выполнили норматив 3 студента (10,3%); на «4» балла – 1 (3,4%); «3» – 0 (0%); 2 – 3 человека (10,3%); на «1» балл – 22 студента (75, 9%)
3. по нормативам ГТО 6 ступени: «Золотой» значок – 3 человека (10,3 %); «Серебряный» – 1 (3,4%); «Бронзовый» – 2 человека (6,9%). Не выполнили нормы ГТО – 23 человека (79, 3%).

Результаты тестирования девушек на дистанцию 2 км:

1. по школьной программе на оценку «5» пробежал 1 человек (1,6 %); на оценку «4» – 16 человек (27,1 %); «3» – 9 (15,2%); неудовлетворительный результат показали 33 девушки – это 55, 9 %.
2. по программе колледжа на «5» баллов выполнили норматив 3 студента (5%); на «4» балла – 8 (13,5%); «3» – 10 (16,9%); на «2» балла – 5 человек (8,4%); на «1» балл – 33 студентки (56%).
3. по нормативам ГТО 6 ступени: «Золотой» значок – 3 человека (5 %); «Серебряный» – 8 (13,5%); «Бронзовый» – 8 человек (13,5 %). Не выполнили нормы ГТО – 41 человек (69, 4%).

Оценивая и сравнивая данные результаты тестирования юношей и девушек по физическому качеству выносливость, можно сделать вывод, что по всем видам оценок наибольшие показатели: «неудовлетворительно» 38% (юноши) и 56%(девушки) – для школьной программы, на «1» балл – 76% (юноши) и 56% (девушки) по базисной вузовской программе; нормы ГТО VI ступени также  не сдали 79,3 % юношей и 69, 4 % девушек, т.е. В целом, такое важное и жизненно необходимое качество физической подготовки как выносливость в данной возрастной категории, категории, которая будет являться в недалеком будущем опорой экономики нашей страны, находится на очень низком уровне. Поэтому это надо обязательно учитывать в построении учебного процесса по «физической культуре», включая обязательно занятия на улучшение данного качества.

**Список использованных источников**

1. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с. ISBN 978-5-9718-0192-4  
2. Теория и методика физического воспитания и спорта.: учебное пособие для студю колледжей. уч. Заведений, 2 е изд. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Изд. Центр Академия: 2002. – 480 с.

3. Тестирование на учебно-тренировочных и оздоровительных занятиях физической культурой : учебное пособие для преподавателей, студентов средних специальных и высших учебных заведений, педагогов общеобразовательных школ, инструкторов / Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования Петрозав. гос. ун-т; [И. А. Берлин [и др.]; сост. Л. М. Киэлевяйнен]. — Петрозаводск : Изд-во ПетрГУ, 2014. — 47 с.: ил., табл.