**РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У КАДЕТ 10 КЛАССА**

 Никульшин Андрей Александрович

1Оренбургское Президентское кадетское училище, Оренбург

**Аннотация:** в данной статье рассматривается развитие выносливости у кадет 10 класса в Оренбургском Президентском кадетском училище.

**Ключевые слова:** выносливость, физическое развитие, воспитательная работа, общеобразовательная организация, кадет.

Повышенные требования к уровню физической подготовки среднего общего образования зачастую могут привести к переутомлению, которое приводит к сдвигам жизненно важных систем организма и приобретению различных заболеваний или осложнениям в состоянии здоровья обучающихся МО РФ [1]. Кадеты 10-х классов подвергаются большим перегрузкам в психоэмоциональной сфере [2], которые связаны с подготовкой к экзаменам, выбором будущей профессии и поступлением в выбранное высшее учебное учреждение [3].

Исследуемая проблема начинает проявляться в основном у подростков, чьи физиологические особенности характеризуются созреванием всех систем организма [4]. Именно физиологические изменения присущи учащимся старшего школьного возраста, с одной стороны, и эти изменения почти соответствуют состоянию организма взрослого человека, с другой [5]. Теоретическая значимость проделанного исследования в том, что результаты педагогического эксперимента дополняют уже известные факты о подходах к развитию физических качеств (выносливости) в практике физического воспитания в общеобразовательной организации МО РФ [6, 7]. Кроме того, ряд исследователей, занимающихся данным вопросом, уже получили данные по школьному возрасту сельской местности с учетом соматотипа, типа высшей нервной деятельности, биологического возраста [8], с учетом телосложения и биологического возраста [9], используя различные средства (в том числе различные тренажеры) индивидуализации нагрузки [9], однако подобного исследования не проводилось.

Развитие выносливости у юношей 16–17 лет требует учёта возрастных особенностей и использования подходящих методов тренировки. В этом возрасте важно развивать как общую, так и специальную выносливость, учитывая специфику будущей деятельности.

Виды выносливости

Общая выносливость – способность длительно выполнять физическую работу умеренной интенсивности. Проявляется в повседневной жизни: при ходьбе, беге, плавании, езде на велосипеде.

Специальная выносливость – способность эффективно выполнять работу и противостоять утомлению в определённом виде деятельности. Например, лыжники сохраняют технику при подъёме в гору, баскетболисты выполняют точные броски в конце матча.

 Общая и специальная выносливость развиваются параллельно: улучшение одного вида положительно влияет на развитие другого.

Методы развития выносливости

Основные методы развития выносливости у юношей 16-17 лет:

Равномерный метод – продолжительное выполнение циклических движений (плавание, передвижение на лыжах) в равномерном темпе.

Метод переменного упражнения – непрерывное передвижение с изменением скорости на отдельных участках.

Интервальный метод – повторное прохождение отдельных отрезков со строго определённым временем отдыха.

Метод круговой тренировки – выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы.

Соревновательный метод – выполнение упражнений в условиях, приближённых к соревнованиям [3].

Для эффективности тренировок важно соблюдать принципы: постепенное увеличение нагрузок, чередование работы и отдыха, систематичность занятий, индивидуальный подход к дозировке упражнений.

Примеры упражнений

Для развития выносливости можно использовать, например:

Циклические упражнения – бег, плавание, езда на велосипеде. Начать можно с 20–30 минут умеренной нагрузки, постепенно увеличивая продолжительность и темп.

Высокоинтенсивные интервальные тренировки – короткие периоды высокой интенсивности (бег на максимальной скорости, быстрые прыжки на скакалке) чередуются с периодами низкой нагрузки, например ходьбой в умеренном темпе.

Упражнения с отягощениями – для развития силовой выносливости используют многоповторные упражнения с гантелями, штангой.

 Содержание уроков необходимо планировать в зависимости от задач обучения и воспитания с учетом проявления индивидуальных возрастных особенностей, занимающихся их восприятия нагрузки и времени восстановления, ставить перед учащимися реальные задачи в ходе учебно-воспитательной работы. Поскольку в подростковом возрасте наблюдается интенсивный рост организма и он не равномерен, то для некоторых обучающихся будет легко воспринять нагрузку, и она не окажет на их организм достаточного воздействия, для других может отрицательно влиять на системы организма и привести к утомлению [4]. Этого баланса можно достигнуть, варьируя объем и интенсивность нагрузки, время восстановления и режим/расписание двигательной активности.

Для того чтобы не допускать перегрузок подросткового организма, необходимо провести воспитательную работу по определённым темам: укрепление и закаливание организма юношей, влияние перенапряжения на отдельные функции, процессы и системы организма, воздействие неблагоприятных внешних факторов на организм занимающихся Знание этой информации поможет учащимся с ответственностью относиться к себе и окружающим и не допустить торможение своего развития [7]. Для достижения оптимального тренировочного эффекта необходимо тщательно планировать занятия, вдумчиво отбирать и применять средства и методы обучения и совершенствования, рассчитывать объем и интенсивность нагрузки в соответствии с целью занятий, постараться обеспечить оптимальные гигиенические условия для занятий физической культурой и соблюдать технику безопасности до и во время занятий (исправность снаряжения, инвентаря и т.д.).

В процессе многолетней подготовки юноши 10 класса проходят через ряд возрастных ступеней. Классификация, используемая в педагогике и психологии, разделяет кадет на группы, исходя из психолого-педагогических особенностей, а физиологическая периодизация в зависимости от строения, развития и становления функций систем организма, именно это важно учитывать при развитии общей и специальной выносливости у кадет 10 класса Оренбургского ПКУ.

**Список литературы:**

1. Безносов С.П. Профессиональные деформации личности / С.П. Безносов // Вестник Санкт-Петербургского ун-та МВД. - 2012. - № 3. - С. 167-171. 2. Бубер М. Я и Ты / М. Бубер; пер. с нем. - М.: Высшая школа, 1993. - 175 с.
2. Богданова В.А. Словарь специальных терминов по теории физической культуры и спорта / Мин-во образования и науки РФ, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Тюмен. гос. ун-т», Фак. физ. культуры, Каф. теоретич. основ физ. воспитания. – Тюмень: Вектор Бук, 2005. – 136 с.
3. Воронцов М.Л. Психологические механизмы формирования профессионализма в подготовке преподавателя-лингвиста: дис … канд. психол. наук: 19.00.07 / М.Л. Воронцов. - Нижний Новгород. - 2004. - 218 с.
4. Кузьмина С.В. Формирование психологической готовности студентов к профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07 / С.В. Кузьмина. - Нижний Новгород. - 2010. - 213 с.
5. Ларичев В. Конституция для врачебного сообщества: сб. науч. тр. / В. Ларичев // Актуальные проблемы науки и гуманитарного образования; под ред. проф. В.В. Рыжова. - М.: Изд-во Русско американского ун-та, 2014. - С. 122-129.
6. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. - СПб., 2008. - 352 с.
7. Пономаренко В.А. На чьих плечах стоим. М.: Ин-т психологии РАН, 2012.
8. Профессионализм в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / В.Ф. Костюченко, Е.Ф. Орехов, М.Ю. Щенникова, А.А. Германова. - СПб.: НОУ физкультуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - 223 с.
9. Рыжов В.В., Кузьмина С.В., Кутасин А.Н. Психологическая культура общения в образовательном процессе и формирование профессионализма будущих специалистов / В.В. Рыжов, С.В. Кузьмина, А.Н. Кутасин // Казанский педагогический журнал. - 2016. - № 2. - Часть 1. - С. 152-156.