



Известия Балтийской государственной академии
рыбопромышленного флота. 2026. № 2(76). С. 264–268
Научная статья
УДК 796.06
Doi:10.46845/2071-5331-2026-2-76-264-268

Разработка методики по развитию выносливости у подростков

Елена Вячеславовна Лукина¹✉, Наталья Евгеньевна Житникова²

^{1,2}Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина,
Нижний Новгород, Россия

¹lukina.ieliena@mail.ru; <http://orcid.org/0000-0003-1437-3337>

²g-nat@mail.ru; <http://orcid.org/0000-0001-8547-3699>

Аннотация. Изучается проблема развития выносливости в подростковом возрасте; развитие физических качеств, выносливости является одной из главных в физическом воспитании. В предложенной методике развития выносливости тренировочный процесс был разбит на мезоциклы, а они, в свою очередь, на микроциклы. Методика была опробована в МБОУ «Школа № 6» для развития выносливости у девушек и юношей 14–15 лет; показала положительную динамику и может быть реализована на занятиях по физической культуре в образовательных организациях среднего и высшего образования.

Ключевые слова: развитие выносливости, подростковый возраст, легкая атлетика, методики формирования выносливости

Для цитирования: Лукина, Е. В., Житникова, Н. Е. Разработка методики по развитию выносливости у подростков // Известия Балтийской государственной академии рыбопромышленного флота. – 2026. – № 2(76). – С. 264–268.

Введение

Актуальность исследования обусловлена тем, что в наше время спортивные секции утратили главенствующее влияние на развитие спорт и воспитание здоровой и спортивной нации, которое у них было во время СССР. Спортивные секции должны выполнять такие важные функции как приобщение детей и подростков к регулярным занятиям физических упражнений, участию в соревнованиях и марафонах.

Сейчас в спортивные секции дети приходят поиграть, пообщаться, провести время, мало кто ставит перед собой цель добиться высоких спортивных результатов, а ведь в школьные годы формируется база для спорта высоких достижений. Спортивные секции должны быть основой, базой для развития нашего спорта в стране, как например, в Японии, Китае, где при каждой школе, колледже и вузе есть различные кружки и секции, а также хорошие базы для занятия в них (тренера, стадионы, инвентарь).

Мы, не используя школьные секцию «по полной», получается, теряем не только возможность воспитать великих спортсменов, но и здоровое поколение. Легкая атлетика является классическим видом спорта, где подростки могут реализовать свои амбиции, показать результаты, что благотворно способствует формированию ответственности, дисциплинированности, требовательности к себе и к окружающим [5, 6].

Изложение основного материала статьи

Занятия легкой атлетикой является классическим видом спорта, занятия в котором благоприятно действуют на развитие личности подростка. Применение различных методик позволяет достижению высоких результатов и заинтересованности в физическом воспитании.

Проблема развития и совершенствования физических качеств в том числе и выносливости является одной из главных в физическом воспитании. Данную проблему можно рассмотреть на примере результатов сдачи норм Всероссийского комплекса ГТО, или сравнить количество и результаты спортсменов, участвующих в соревнованиях по легкой атлетике на средние и длинные дистанции [1, 3].

В наше время на работе, да и в повседневной жизни из-за ее высокого темпа от нас постоянно требуется высокая работоспособность, инициативность, энергичность – качества, для воспитания которых нельзя обойтись без физической культуры.

В настоящее время, если подростки большое количество времени проводят сидя за компьютером, а также ведут малоподвижный образ жизни, что в будущем часто приводит к всевозможным проблемам со здоровьем особенно остро встает проблема с физическим и функциональным развитием. Что в свою очередь бьет по опорно-двигательному аппарату и сердечно-сосудистой системе. По этой причине немало важно в школьные годы, в пубертатный период и развития организма, уделять пристальное внимание физическому формированию детей.

Индивидуальный, а также дифференцированный подход в особенности значим для легкоатлетов, обладающих или низкими, или высокими результатами. В 14–15 лет, когда происходит стабилизация тактических и технических навыков также их совершенствование, основой для повышения уровня их освоения является физическая подготовка.

На данных этапах физическая подготовка, в особенности специальная, тесно переплетается с технической, что в свою очередь дает возможность регулярно увеличивать степень технической подготовленности. К 15 годам физическая подготовка в основной степени ориентирована на развитие уровня быстроты, специальной выносливости и силы, скоростно-силовых качеств. Постепенно с взрослением происходит увеличение мышечной силы, а ее максимальный увеличение и прирост происходит в 13–17 лет [2, 4].

На основе выше сказанного можно сказать, что для создания благоприятные условия для успешного развития специальной выносливости у подростков, нужно большое внимание уделять развитию высшей нервной деятельности, физических, а также двигательных качеств.

Для определения уровня выносливости использовался классический метод бег на 300 м, а для определения абсолютного показателя выносливости использовался метод – бег на 1000 м. Результаты приведены в таблице 1 и рис. 1.

Таблица 1

Показатели скоростной выносливости в начале эксперимента

Показатели	Юноши		Дост.разл. $p \leq 0,05$	Девушки		Дост.разл. $p \leq 0,05$
	Контр. группа	Эксп. группа		Контр. группа	Эксп. группа	
Бег 1000 м (сек)	199,25 ± 4,1	200,88 ± 4,4	t = 0,77 p > 0,05	220 ± 4,1	224 ± 4,4	t = 0,49 p > 0,05
Бег 300 м (сек)	44,15 ± 1,5	44,28 ± 1,2	t = 0,19 p > 0,05	48,5	48,7	t = 0,19 p > 0,05

У девочек экспериментальной группы результат на 1000 м составил в начало эксперимента 200,88 ± 4,4 сек; в контрольной группе 199,25 ± 4,1 сек ($p > 0,05$), а результат на 300 м составил в начало эксперимента 44,28 ± 1,2 сек; в контрольной группе 44,15 ± 1,5 сек. Материалы представлены на рисунке 1.

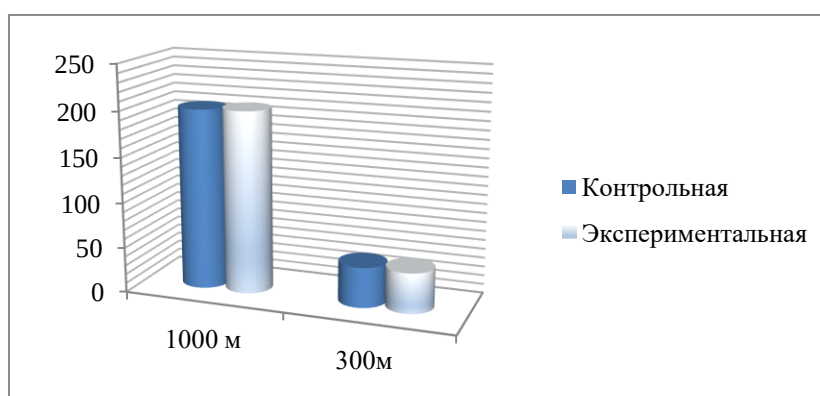


Рис. 1. Показатели скоростной выносливости в начале эксперимента



Тест «Бег 1000 м и 300 м (с)» – юных легкоатлетов экспериментальной и контрольной групп показывают уровень выше среднего развития скоростной выносливости.

В разработанной методике развития выносливости у девушек и юношей 14-15 лет, тренировочный процесс был разбит на мезоциклы, а они в свою очередь на микроциклы.

Годичный цикл разработанной методики включил в себя 10 мезоциклов:

1. Втягивающий (02.09.24 – 04.10.24 г.);
2. Базовый (05.10.24 – 06.11.24 г.) – (13.02.25 – 14.03.25 г.);
3. Контрольно-подготовительный (07.11.24 – 06.12.24 г.) – (16.03.25 – 11.04.25 г.);
4. Предсоревновательный (07.12.24 – 30.12.24 г.) – (13.04.25 – 05.05.25 г.);
5. Соревновательный (31.12.24 – 17.01.25 г.) – (06.05.25 – 19.05.25 г.);
6. Восстановительный (18.01.25 – 12.02.25 г.).

Рассмотрим разработанную методику более подробно, что именно входило в данные мезоциклы. Материал приведен в таблицах и рисунках далее.

Втягивающий период подготовки проходил на базе Стригинского бора г. Нижнего Новгорода, а также МБОУ «Школы № 6» с 02.09.24 – 04.10.24 г. Главной задачей этапа подготовки является постепенная подготовка спортсменов к эффективному выполнению специфических тренировочных работ. Данный этап характеризуется большим объемом нагрузки с невысокой интенсивностью (недельный объем бега постепенно увеличивается от 50 % до 80 % от максимального), а также использованием ОФП для подготовки всех систем и механизмов, определяющих уровень выносливости.

Разработанная методика была апробирована в МБОУ «Школы № 6» (Нижний Новгород) для развития выносливости у девушек и юношей 14–15 лет. В отличие от методики подготовки в школьной секции МБОУ «Школы № 126» использовалось и большое количество СФУ (прыжки в гору, забегание и бег с горы, прыжковые упражнения, бег по пересеченной местности) и круговые тренировки (разработанные специально для каждого мезоцикла, учитывая его основные задачи) для наилучшего развития скоростной и общей выносливости. Такая методика обусловлена тем, что, тренируясь только на стадионе и в зале невозможно использовать все средства для развития выносливости. А разработанная нами методика учитывает данные особенности и предоставляет пути решения данной проблемы.

На 3-ем рубеже изучения, было проведено повторное испытание занимающихся в школьной секции по легкой атлетике контрольной и экспериментальной групп, полученные сравнивались и анализировались.

В январе 2025 года было проведено повторное испытание молодых легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп в манеже на стадионе «Локомотив», полученные сравнивались и анализировались. Материалы представлены в таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2

Показатели скоростной выносливости в конце эксперимента

Показатели	Юноши		Дост.разл. $p \leq 0,05$	Девушки		Дост.разл. $p \leq 0,05$
	Контр. группа	Эксп. группа		Контр. группа	Эксп. группа	
Бег 1000 м (сек)	189,25 ± 3,1	182,88 ± 2,4	t = 4,58 p < 0,05 p > 0,01	200 ± 3,1	203 ± 2,4	t = 0,7 p < 0,05 p > 0,01
Бег 300 м (сек)	42,99 ± 1,2	40,75 ± 0,9	t = 5,09 p < 0,05 p > 0,001	46,5 ± 1,3	47,1 ± 0,5	t = 5,09 p < 0,05 p > 0,001

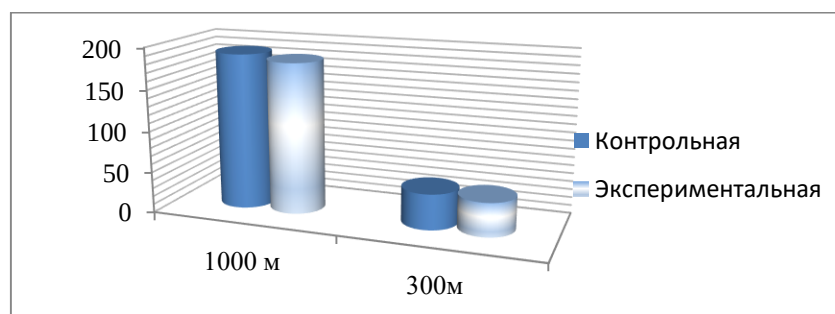


Рис. 2.

У юношей экспериментальной группы результат на 1000 м составил в конце эксперимента $182,88 \pm 2,4$; у девушек $200 \pm 2,4$ секунд. В контрольной группе результат на 1000 м составил $189,25 \pm 3,1$ секунд, а на 300 м составил $203 \pm 3,0$ у юношей ($P < 0,05$), а результат на 300 м составил в конце эксперимента $40,75 \pm 0,9$ сек; и $46,2 \pm 0,5$ в контрольной группе $42,99 \pm 1,2$ сек и $47,1$ ($P < 0,05$) – различия достоверны. Это доказывает, что наша методика действует и помогает развивать выносливость в школьных секциях по легкой атлетике, и ее использование целесообразно.

Показатель величины среднего значения теста «Бег 1000м.(с)» у юных легкоатлетов экспериментальной группы на начальном этапе составил 3.20 мин, и 3.40 у девушек, в конце 3.05 мин у мальчиков и 3.20 прирост составил 15 сек и 20 сек. В контрольной группе в начале эксперимента показатель величины среднего значения 3.19 и 3.43 мин у девушек, в конце 3.08 мин, и 3.30, прирост составил 11 сек и 12 сек.

Показатель величины среднего значения теста «Бег 300м.(с)» у юных легкоатлетов экспериментальной группы на начальном этапе составил 44.28 сек и 48.5 у девушек, в конце 40.75 сек и 46.1 прирост составил 3.53 и 2.4 сек. И в контрольной группе в начале эксперимента показатель величины среднего значения 44.15 сек и 48.7, в конце 42.99 мин и 47.2 сек, прирост составил 1,16 сек. 1.6 секунд соответственно.

Вывод. Проведенный эксперимент показал, что разработанная методика, позволяет значительно влиять на развитие выносливости в школьной секции по легкой атлетике у девушек и юношей 14–15, и привела нас к достоверным положительным результатам. Но в последующем требует добавочной доработки.

В конце проведенной работы можно сделать вывод, что разработанная методика развития выносливости для подростков 14–15 лет довольно действенна, но требует дальнейшего исследования. Также можно констатировать факт занятия легкой атлетикой не модной в наше время, но это является классическим видом спорта, тренировке в котором благоприятно действуют на развитие подростков. Данные методики можно применять на занятиях по физкультуре в образовательных организациях среднего и высшего профессионального образования, как у юношей, так и у девушек, развивая их выносливость и общую физическую подготовку.

Список источников

1. Волкова, В. Т. Оптимизация методов контроля эффективности физических нагрузок при воспитании выносливости / В. Т. Волкова, Д. А. Волков // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – Чебоксары : ЧГПУ, 2016. – С. 528–530.
2. Гаврилова, Н. А. Развитие общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) для сдачи норм комплекса «ГТО» / Н. А. Гаврилова, И. В. Бойчук, Д. В. Пензин // Вестник научных конференций. – 2023. – № 3-4(91). – С. 19–22.
3. Григорьева, Е. Л. Методическое обеспечение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / Е. Л. Григорьева, Ю. С. Жемчуг, И. Ю. Грязнов, М. В. Лебедкина // Инновационные технологии в образовании и науке : сборник материалов Международной научно-практической конференции : в 2 т. – Чебоксары : Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2017. – Т. 1. – С. 60–63.



4. Гричишкина, С. С. Влияние спортивных нагрузок на кардиореспираторную систему организма студентов / С. С. Гричишкина [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 11. – С. 18–20.

5. Жемчуг, Ю. С. Методические рекомендации самостоятельной подготовки к нормативам ГТО учащихся младших классов общеобразовательной школы / Ю. С. Жемчуг, В. А. Мордавиченков // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – № 30. – С. 100–103.

6. Петровец, С. Л. Повышение мотивации школьников к сдаче комплекса ГТО / С. Л. Петровец, Е. О. Веренкова, Г. И. Яковлева // Восемнадцатая всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета : статьи докладов. – Нижневартовск : Нижневартковский государственный университет, 2016. – С. 1742–1744.

Информация об авторах

Е. В. Лукина – старший преподаватель;

Н. Е. Житникова – старший преподаватель.

Статья поступила в редакцию 02.04.2026; одобрена после рецензирования 05.05.2026; принята к публикации 12.05.2026.