

## ИССЛЕДОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНЫХ СТРАН

*В. А. Хамянков* (МГУ имени А. А. Кулешова)  
Науч. рук. *В. Г. Иванов*,  
доцент

Выносливость является важным показателем общей физической подготовленности и здоровья подростков. Поэтому при комплексном тестировании двигательной подготовленности школьников в каждую тестовую программу включают испытание на определение выносливости.

В России детям школьного возраста в основном предлагают бег на 1000 м. Данный тест включен в программу «Президентские состязания».

В Германии при комплексном тестировании предлагают выполнить 6-ти минутный бег. В Англии же в зависимости от возраста дети выполняют бег на 600 метров или 12-минутный бег. Последний тест является основным для определения выносливости и у школьников Голландии. Основным тестом для определения выносливости американских школьников является бег на 1 милю (1609 м). В Японии для детей 10-17 лет предлагается Гарвардский степ-тест с различной высотой ступеньки для восхождения, в зависимости от возраста.

При тестировании выносливости у школьников разных стран предлагаются различные методы, что не позволяет объективно определить и сравнить уровень их аэробной выносливости.

Европейский консультативный комитет по развитию спорта предложил в 1995г. ряд тестов для определения физической подготовленности европейских детей и молодежи «Еврофит», где с целью унификации различных методов кардиореспираторную выносливость предлагается тестировать с помощью велоэргометрического теста  $PWC_{170}$ . Вместе с тем этот тест требует наличия велоэргометров и тредбанов, что делает его достаточно сложным и трудоемким.

Нами на педагогической практике апробирована модифицированная методика оценки уровня работоспособности с применением бегового варианта теста  $PWC_{170}(V)$ . При исследовании 28 школьников 11 класса СШ № 18 среднеступенчатой уровня работоспособности составил  $964 \pm 81$  кгм/мин. Предлагаемая методика не требует велоэргометра или тредбана, обладает высокой пропускной способностью.

### Литература

1. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Жвалук, В. Г. Бауэр – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с.