МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура

Развитие выносливости у школьников среднего возраста по средствам легкой атлетики

Выполнил: Клеуш Алексей Алексеевич

Научный руководитель: Фадеев Юрий Константинович

г. Красноярск
2016 год

Актуальность:

Материалы современной литературы, показывают, что система воспитания выносливости у детей школьного возраста в настоящий момент разработана недостаточно.

Особенно актуально решение исследуемой проблемы в школьном возрасте. Данный возраст характеризуется активным созреванием всех систем организма.

Объект: Школьники 5-8 класса средней школы №15 с. Кучердаевка, Иланского района, Красноярского края

Предмет: Развитие выносливости на уроках физической культуры

Гипотеза: Предполагалось, что разработка и использование методики проведения уроков физической культуры, основанной на применении индивидуального и дифференцированного подходов с учетом соматотипа, типа высшей нервной деятельности, позволит повысить уровень проявления выносливости у учащихся

Проблема:

В научной литературе есть на этот счет различные мнения о выносливости и ее развитии, но единой согласованности по этому вопросу нет.

Разногласия в теории отрицательно сказывается на методике, и тем самым, ограничивается возможность совершенствования этого качества, наиболее важного и главного для детей.

Цель: Теоретическое и экспериментальное обоснование развития выносливости у школьников среднего возраста на уроках физической культуры.

Задачи:

1. Изучение методической литературы.
2. Выявить индивидуально-типологические особенности у средних школьников и их влияние на развитие выносливости на уроках физической культуры.
3. Теоретически и экспериментально обосновать методику развития выносливости на уроках физической культуры у средних школьников.
4. Определить эффективность разработанной методики развития выносливости у средних школьников с учетом их индивидуально-типологических особенностей.

Методы:

- Теоретический анализ и обобщение литературы
- Тестирование
- Сравнительно – аналитический
- Педагогический эксперимент
- Математическая статистика

ВЫНОСЛИВОСТЬ

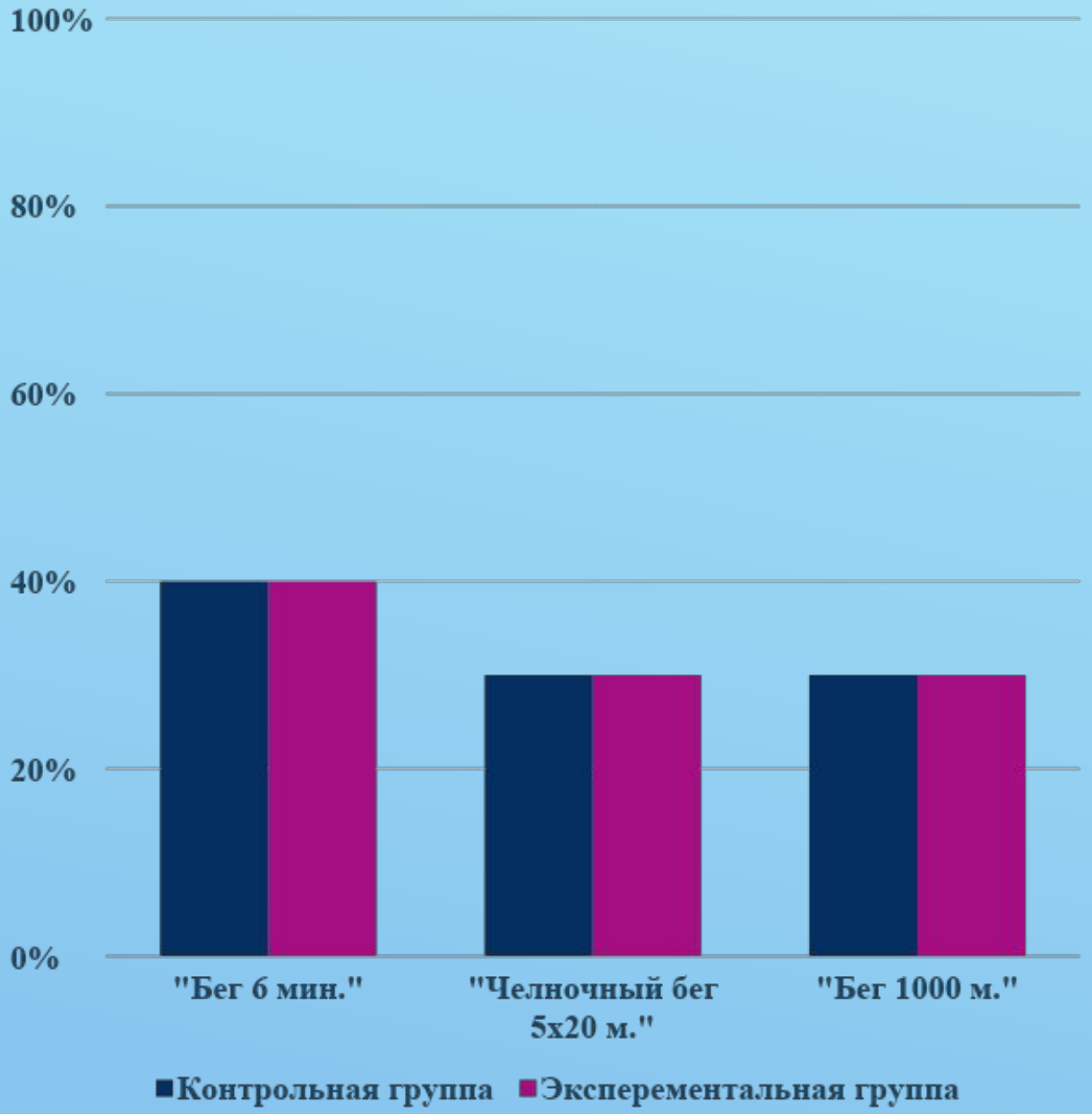
СПЕЦИАЛЬНАЯ

- СИЛОВАЯ СКОРОСТНАЯ
- СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ
- СТАТИСТИЧЕСКАЯ
- ДИНАМИЧЕСКАЯ

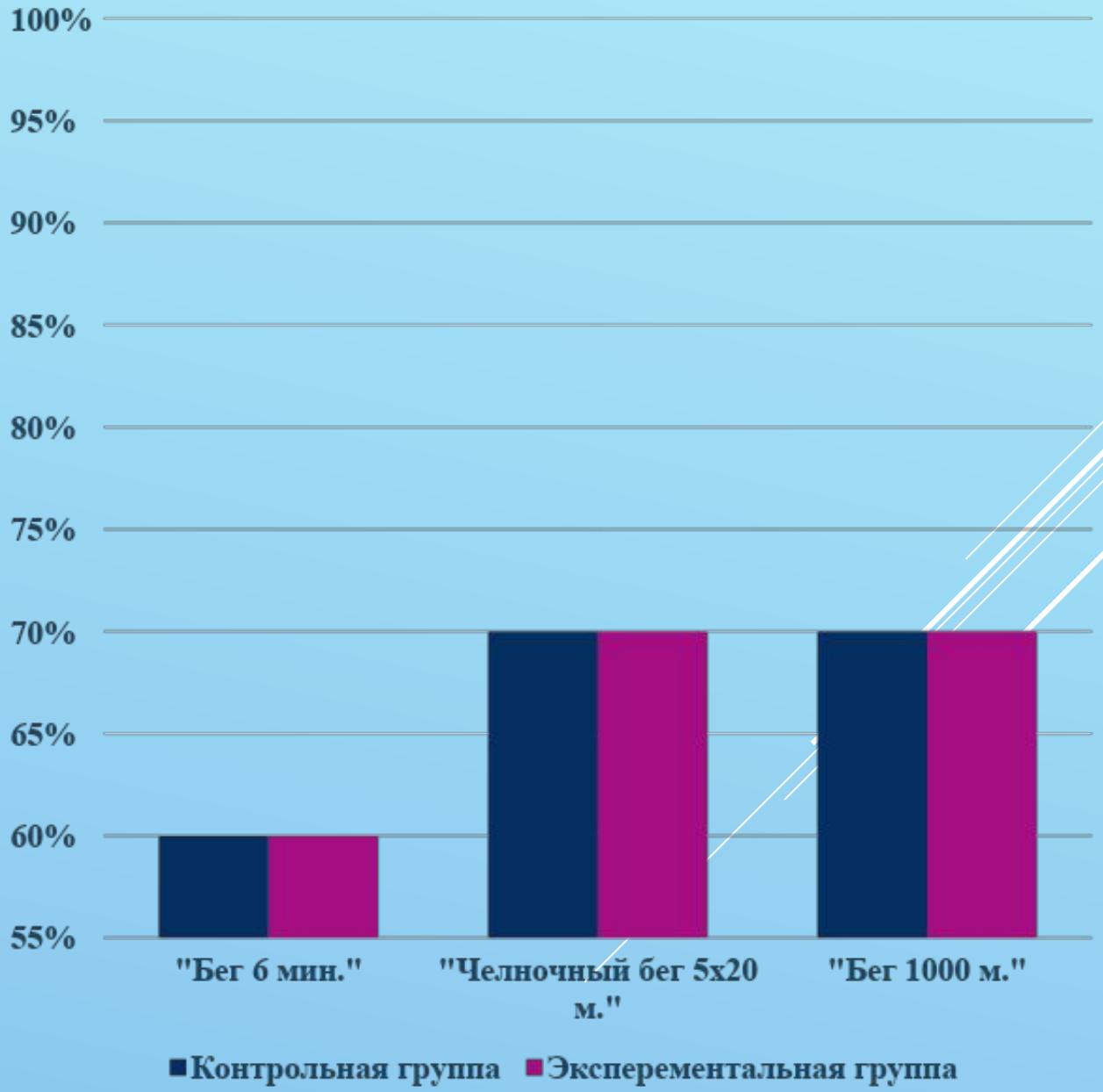
ОБЩАЯ

- КООРДИНАЦИОННАЯ

Анализ результатов констатирующего этапа исследования (Средний показатель выносливости)

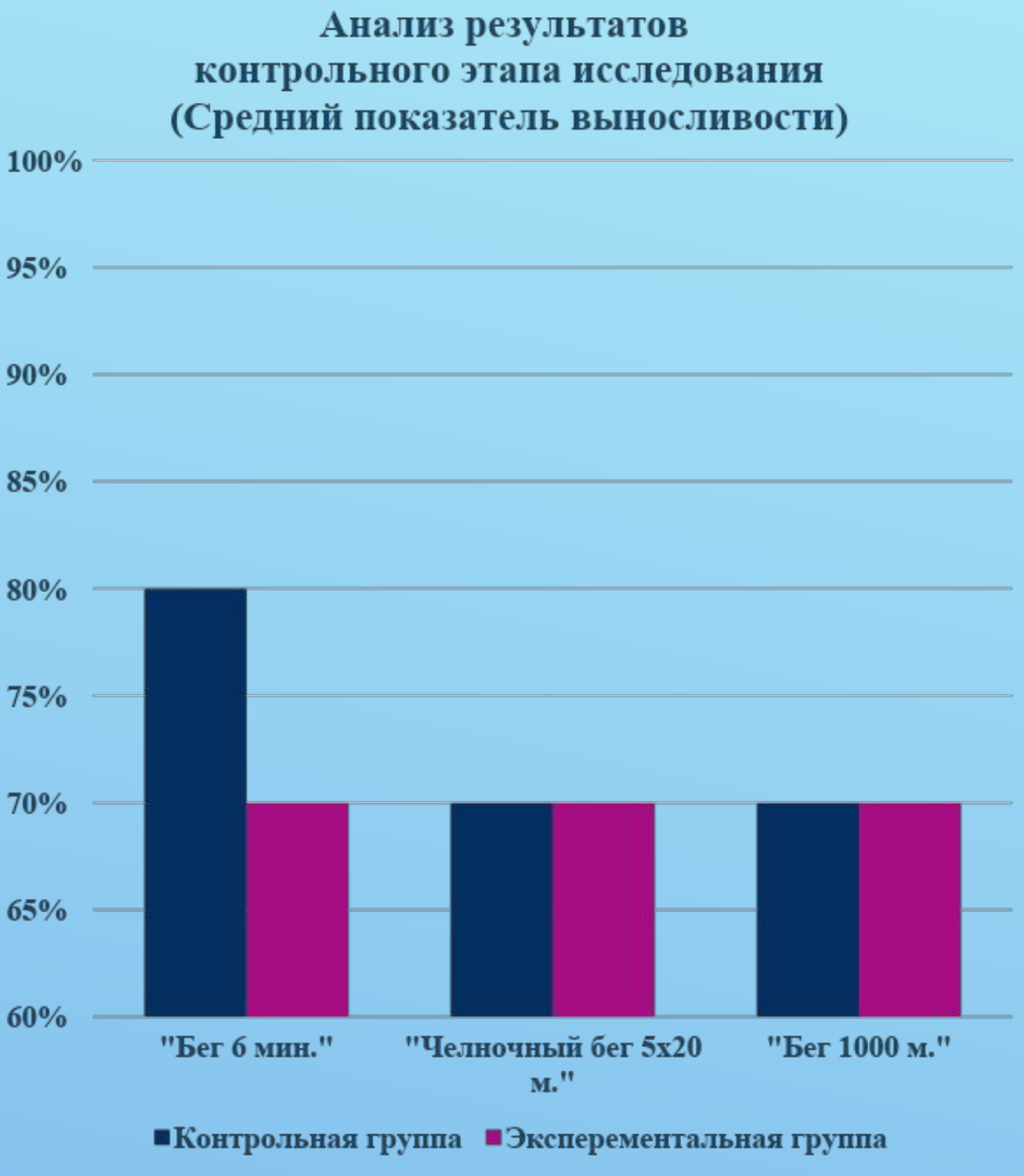


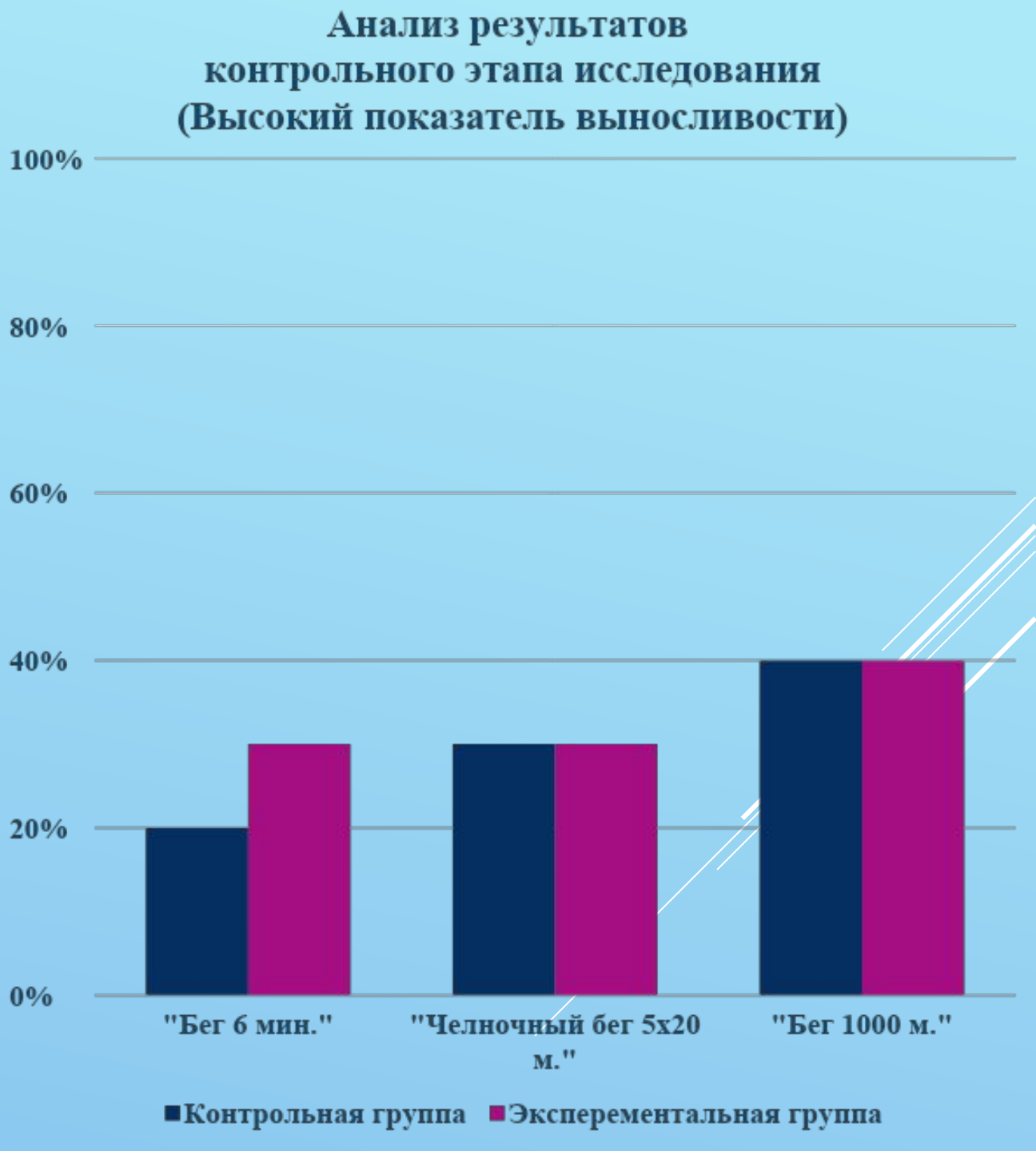
Анализ результатов констатирующего этапа исследования (Низкий показатель выносливости)



Упражнения для развития общей и специальной выносливости

- бег в быстром темпе в гору;
- семенящий бег,
- сменяющийся на широкий и быстрый;
- бег с ускорением на 40 м;
- бег с горы повторяющийся 5-7 раз;
- прыжки на обеих ногах по 15-20 м;
- старты с различных положений. медленный и длительный кросс от получаса до двух часов;
- быстрый бег продолжительностью 20 минут-1 час;
- чередование медленного бега и ходьбы в течение двух часов;
- участие в различных соревнованиях на короткие и длинные дистанции;
- медленное продолжительно плаванье в любом из водоемов;
- длительная игра в футбол или баскетбол;
- бег на лыжах с высокой скоростью на дистанции от 3 до 15 км;
- прыжки со скакалкой несколькими сериями по 1 минуте и с перерывами 2-3 минуты.


Анализ результатов
контрольного этапа исследования
(Средний показатель выносливости)
100%
95%
90%
85%
80%
75%
70%
65%
60%
"Бег 6 мин."
"Челночный бег 5х20 м."
"Бег 1000 м."
Контрольная группа
Эксперементальная группа


Анализ результатов
контрольного этапа исследования
(Высокий показатель выносливости)
100%
80%
60%
40%
20%
0%
"Бег 6 мин."
"Челночный бег 5х20 м."
"Бег 1000 м."
Контрольная группа
Эксперементальная группа

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ЗАНИМАЕТ ОДНО ИЗ ВЕДУЩИХ МЕСТ.

- БЕГ - ОДИН ИЗ САМЫХ МАССОВЫХ ВИДОВ СПОРТА И ШИРОКО РАСПРОСТРАНЕН ВО ВСЕХ РЕГИОНАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. БЕГ ЯВЛЯЕТСЯ ДЕЙСТВЕННЫМ И ДОСТУПНЫМ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИМ УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ГАРМОНИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И НАВЫКОВ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.

- ПРОВЕДЕННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО, ЧТО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ В РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМАХ, ПОЗВОЛЯЕТ СУЩЕСТВЕННО ВЛИЯТЬ НА ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ. НО В ДАЛЬНЕЙШЕМ ТРЕБУЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ДОРАБОТКИ. НА КОНТРОЛЬНОМ ЭТАПЕ ИССЛЕДОВАНИЯ БЫЛО ПРОВЕДЕНО ПОВТОРНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура

Развитие выносливости у школьников среднего возраста по средствам легкой атлетики

Выполнил: Клеуш Алексей Алексеевич

Научный руководитель: Фадеев Юрий Константинович

г. Красноярск
2016 год