

**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.

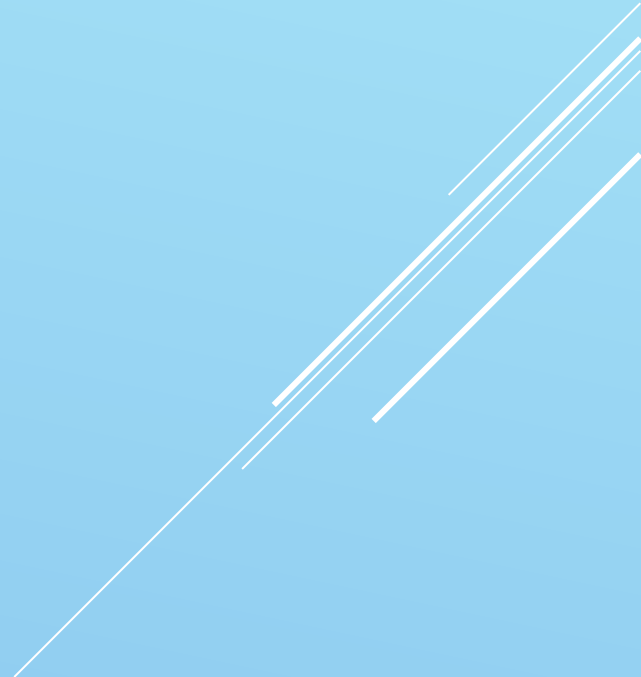
Разногласия в теории отрицательно сказывается на методике, и тем самым, ограничивается возможность совершенствования этого качества, наиболее важного и главного для детей.

**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

## ОБЩАЯ



СИМОВАЯ  
СКОРОСТНА

СКОРОСТНО

СИЛОВАЯ

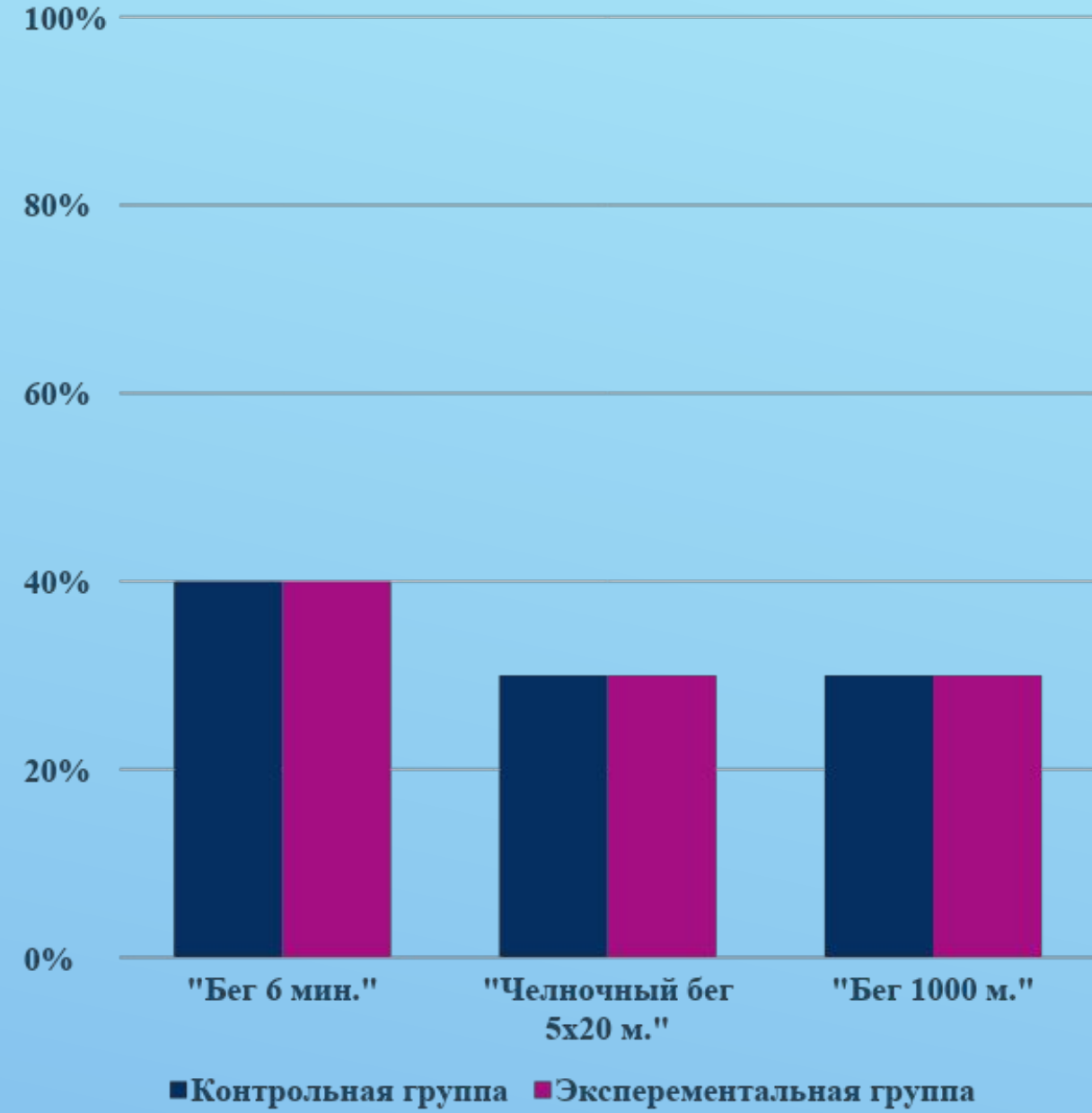
ДИНАМИЧЕСКАЯ

СТАТИСТИЧЕСКАЯ

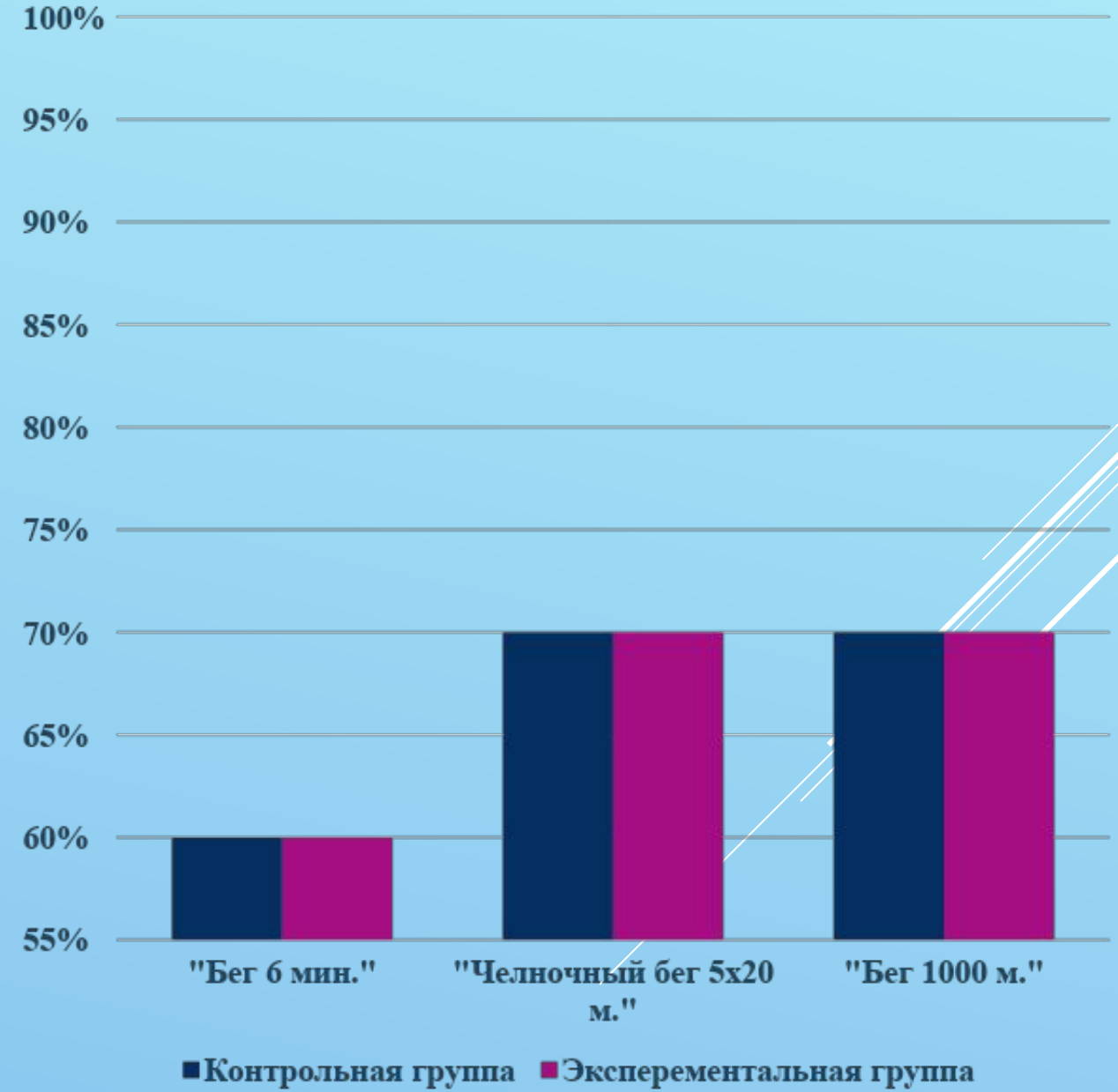
КООРДИНАЦИОННАЯ



**Анализ результатов  
констатирующего этапа исследования  
(Средний показатель выносливости)**



**Анализ результатов  
констатирующего этапа исследования  
(Низкий показатель выносливости)**

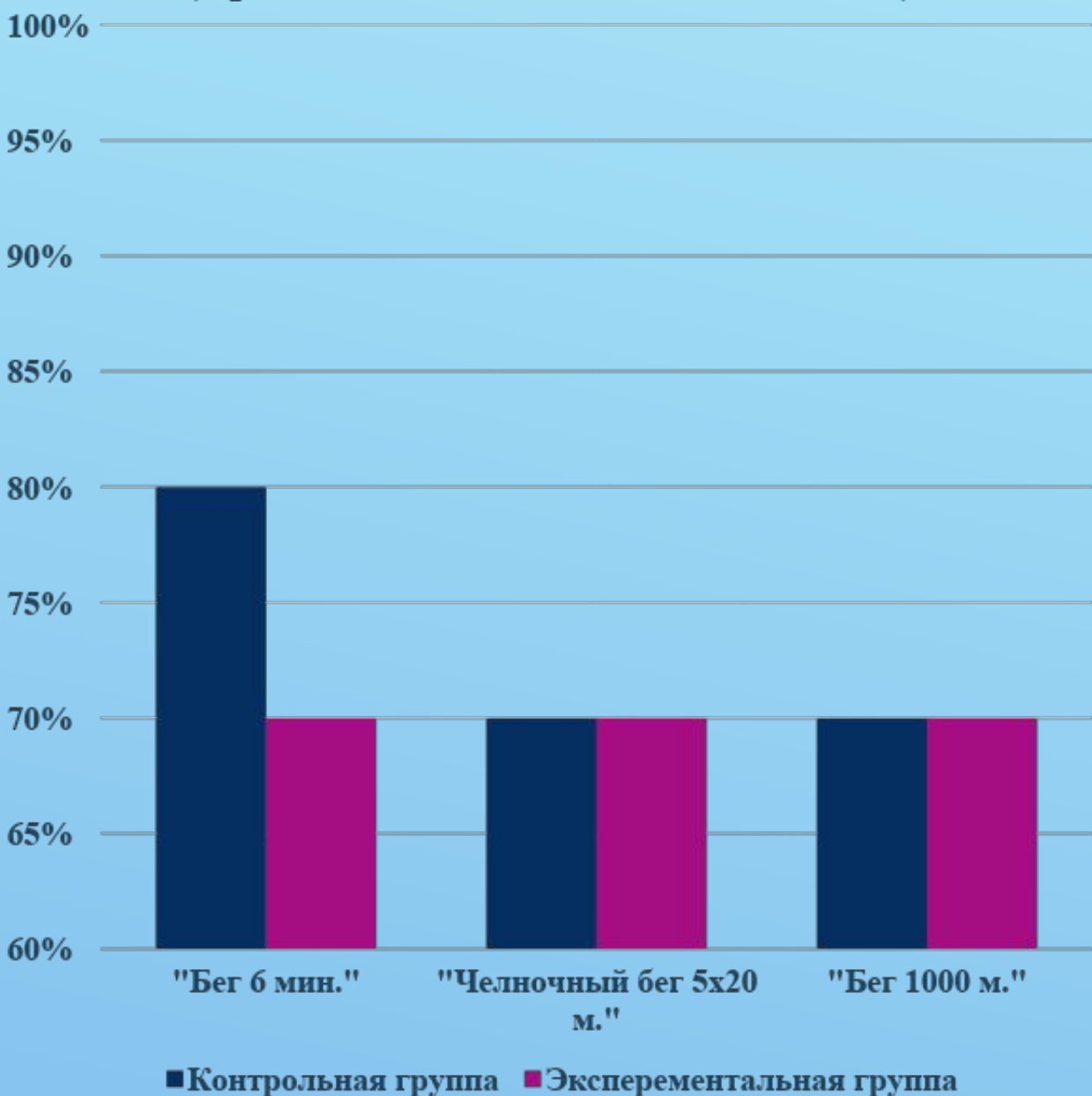




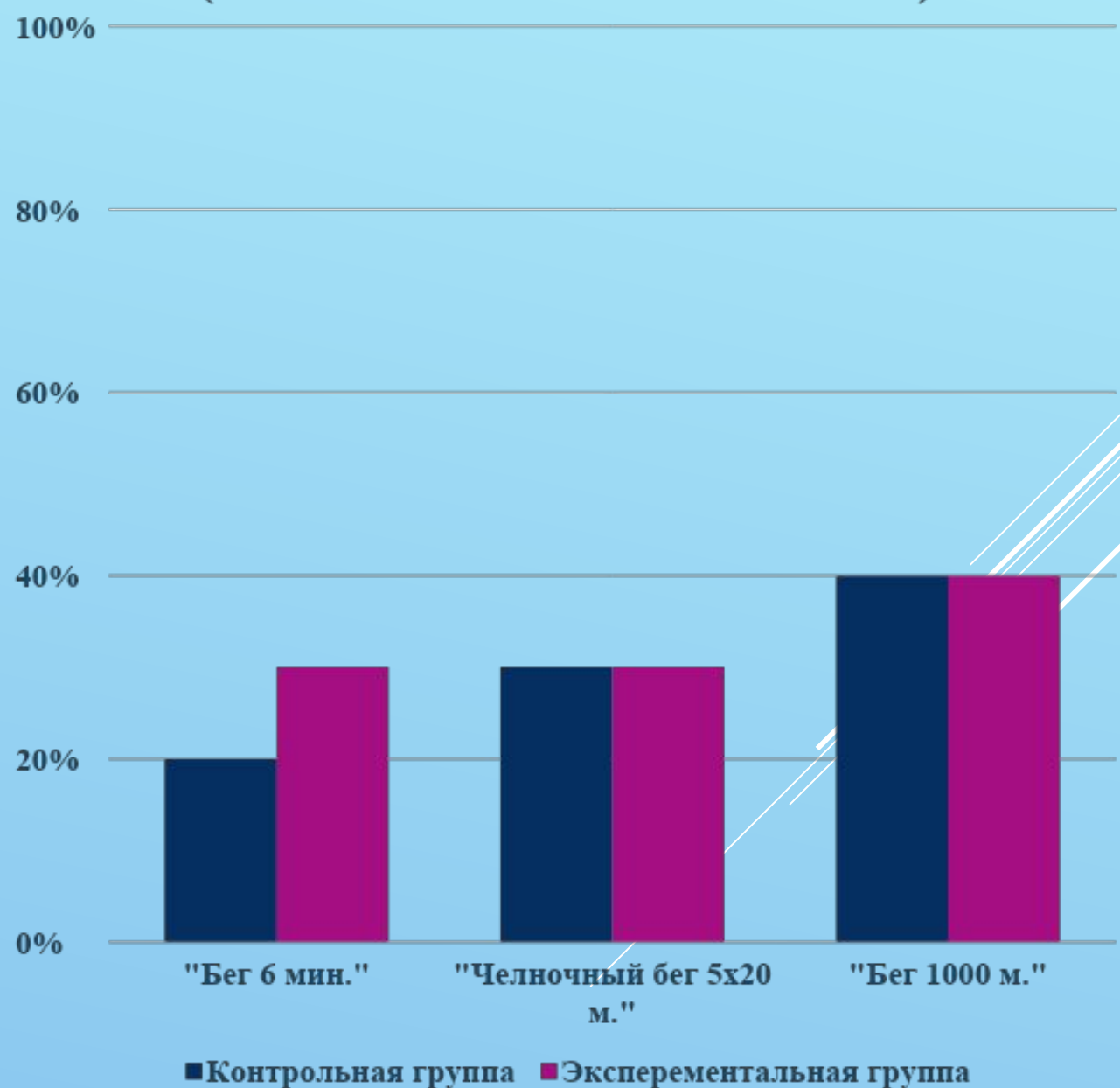
## Упражнения для развития общей и специальной выносливости

- 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 плавание 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)



Анализ результатов  
контрольного этапа исследования  
(Высокий показатель выносливости)



# 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.



**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**