Актуальность:

- Развитие выносливости в условиях севера является одним из основных физических качеств, т.к. именно здесь происходит не хватка кислорода или «кислородное голодание».

- разработать методику развития и совершенствования выносливости у детей среднего школьного возраста.

Задачи :

- Проанализировать научно–методическую литературу по данной проблеме .
- Определить состояние развития выносливости у детей среднего школьного возраста (двигательные тесты, временные нормативы установленные ГОСТом).
- Разработать методику развития и совершенствования выносливости у детей среднего школьного возраста с учетом двигательных тестов: а) Шестиминутный бег по гладкой дорожке. б) Гарвардский стэп-тест. в)Тесты, основанные на сопоставлении времени бега на коротком отрезке со средним временем бега на том же отрезке, но в процессе прохождения всей дистанции. Применение интервальго, переменного и равномерного методов.
- Подвести итоги по проделанной экспериментальной работе.

Предметом исследования

- являются педагогические условия развития и совершенствования выносливости у детей среднего школьного возраста.

Объект исследования :

- Учебно-тренировочный процесс детей среднего школьного возраста.

- 1. Анализ научно – методической литературы.
- 2. Анализ документальных и архивных материалов.
- 3. Педагогическое наблюдение.
- 4. Беседа, интервью, анкетирование.
- 5. Экспериментальное оценивание.
- 6. Хронометрирование.
- 7. Педагогический эксперимент.
- 8. Методы математико – статистической обработки результатов педагогического эксперимента
- **9. Двигательные тесты:**
- а) Шестиминутный бег по гладкой дорожке.
- б) Гарвардский степ-тест.
- в) Тесты, основанные на сопоставлении времени бега на коротком отрезке со средним временем бега на том же отрезке, но в процессе прохождения всей дистанции.

- Умеренная зона нагрузок.
- Зона больших нагрузок.
- Зона субмаксимальных нагрузок.
- Зона максимальных нагрузок.

Выносливость в умеренной зоне нагрузок

- характеризуется оптимальным взаимодействием систем дыхания и кровообращения, их взаимосогласованностью со структурой двигательного действия. Продолжительность работы обеспечивается аэробными процессами с незначительной активизацией анаэробных с нагрузкой, не превышающей 60 - 65 % от максимальной.

- характеризуется максимальными возможностями механизмов аэробного энергообеспечения, а следовательно, максимальными возможностями систем дыхания и кровообращения.

Выносливость в субмаксимальной зоне нагрузок

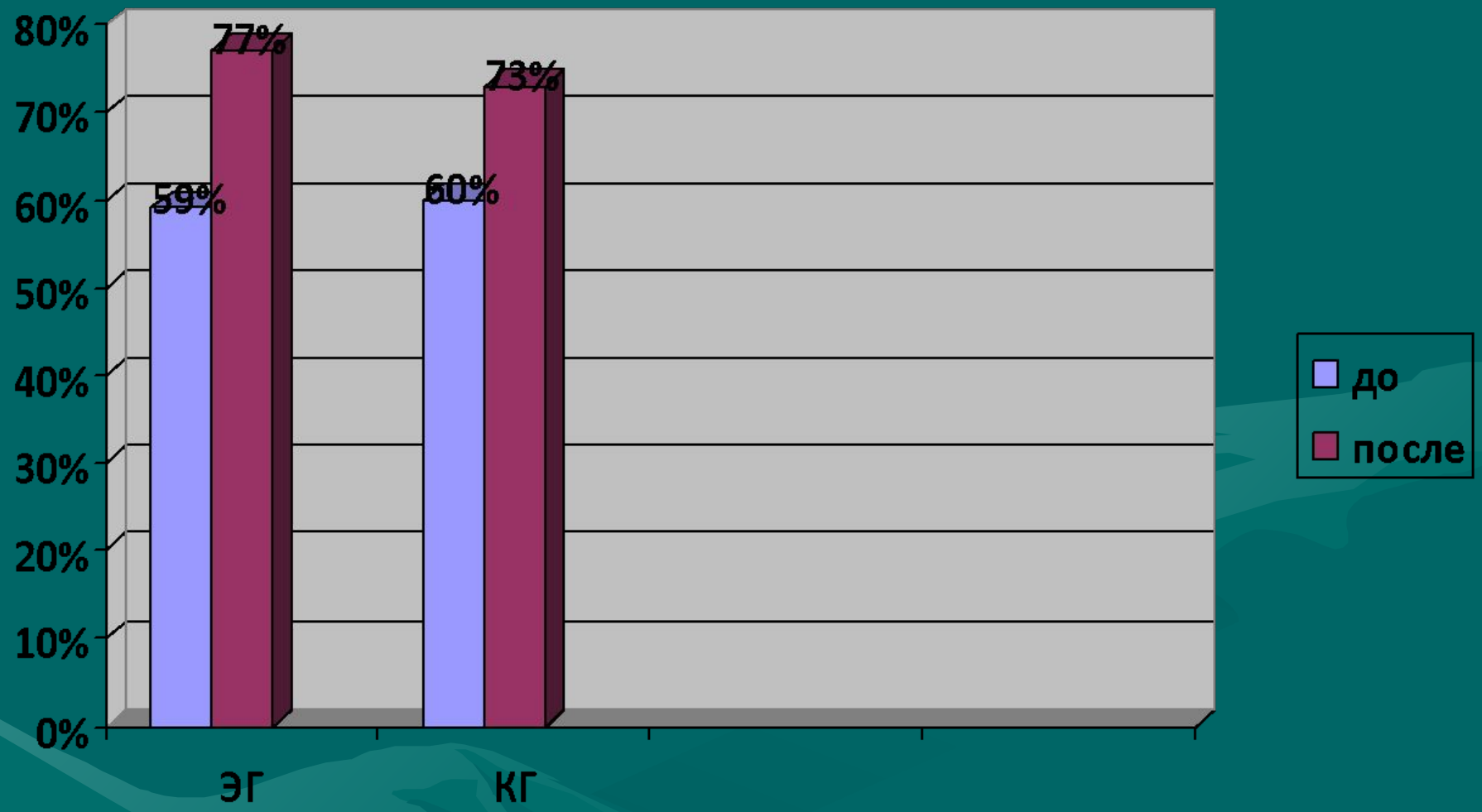
- характеризуется возможностями анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения. Максимальная продолжительность работы, проявляемая без снижения мощности, не превышает 2,5-3 мин.

Выносливость в максимальной зоне нагрузок

- во многом обусловлена функциональными возможностями анаэробного креатин фосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15 - 20 с.

В исследовании принимали участие две группы:

- 1.Контрольная группа – учащиеся 5 «а» класса.
- 2. Экспериментальная группа - учащиеся 5 «г» класса.



Гистограмма прироста групповых показателей в шестиминутном беге.

Спасибо за внимание !