

Томский государственный педагогический
университет

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему:

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ»**

Выполнил:

Научный руководитель:

Цель и задачи

Цель – совершенствование педагогических условий развития выносливости у обучающихся 5-6 классов средней школы на уроках физической культуры.

Задачи:

1. Систематизировать теоретические основы развития выносливости у обучающихся 5-6 классов средней школы на уроках физкультуры.
2. Разработать методику развития выносливости у обучающихся 5-6 классов средней школы на уроках физкультуры.
3. Экспериментально обосновать эффективность использования методики развития выносливости у обучающихся 5-6 классов средней школы на уроках физкультуры.

Этапы исследования

1. Констатирующий этап (декабрь 2020 года) уточнялось направление исследования, определялись методы исследования. Наблюдения за учащимися позволили составить контрольные испытания по воспитанию выносливости детей среднего школьного возраста в общеобразовательной школе.
2. Формирующий этап (январь 2020 года). Проводились контрольные испытания с целью определения начального уровня общей выносливости обучающихся. Проведены контрольные испытания по определению уровня развития общей выносливости у учащихся 5-Х классов и применялись комплексы физических упражнений, направленные на воспитание их выносливости.
3. Контрольный этап (январь 2020 года - май 2020 года). Были проведены контрольные испытания по определению уровня общей выносливости школьников после проведенных уроков. Осуществлялся анализ результатов практической деятельности. Полученные данные обрабатывались и анализировались, подводились итоги эксперимента.

Методы и характерные показатели нагрузки при развитии общей (аэробной) выносливости в процессе физического воспитания детей

№	Метод	Нагрузка			Отдых	Упражнения
		Число повторений	Длительность	Интенсивность		
1	Слитного (непрерывного) упражнения	1	5-10 мин	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120-130 до 160 уд/мин.	Без пауз	Бег, ходьба, езда на лыжах, прыжки через скакалку.
2	Повторного интервального упражнения	3-4	1-2 мин	Субмаксимальная ЧСС от 120-140 в начале	Активный (бег трусцой, ходьба) не полный	То же
3	Круговая тренировка	Число кругов 1-3	Время прохождения круга от 5 до 10 мин. Длительность работы на одной станции 30-60 сек.	Умеренная или большая	Без пауз	Бег, ходьба, отжимания, приседания.
4	Круговая тренировка в режиме интервальной работы	Число кругов (1-2)	5-12 мин Длительность работы на одной станции 30-45сек.	Субмаксимальная переменная	Отдых между станциями 30-60 сек Отдых между кругами 3 мин.	Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивание в висе, упражнения с набивным мячом на гимнастической стенке и т.д.
5	Игровой	1	Не менее 5-10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные игры: «Залетный мяч», «Мяч в центре», «Тяни в круг», Лапта, «мини баскетбол».
6	Соревновательный	1	В соответствии с требованиями программы	Максимальная	Без пауз	бег 1000м

Среднестатистические показатели уровня развития выносливости контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Тесты	М		G		m		t	P
	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.		
Бег на 100 м, с	21,35	19,98	1,08	0,809	0,29	0,217	0,561	p<0,05
6-минутный бег (количество метров)	1212	1266	102	99,25	27,58	26,65	0,826	p<0,05
Подтягивание на перекладине (кол- во раз)	1,9	1,6	1,14	1,12	0,3	0,3	0,627	p<0,05
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	17,6	17,1	4,28	4,01	0, 17	0,21	0,513	p<0,05

Среднестатистические показатели уровня развития выносливости контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Тесты	М		G		m		t	P
	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.		
Бег на 100 м, с	21,13	19,42	1,06	0,65	0,28	0,17	3,1	p>0,05
6-минутный бег (количество метров)	1250	1342	98,01	72,36	26,32	19,43	2,9	p>0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2,5	3,0	1,37	1,0	0,4	0,3	2,3	p>0,05
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	18,9	21,3	0,98	0,83	0,33	0,29	2,7	p>0,05

Решенные задачи

1. Анализ теоретической и методической литературы, а также педагогический эксперимент показал, что выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий преодолевается утомление определённой степени. При этом организм адаптируется к функциональным изменениям, что выражается в улучшении выносливости. Величина и направленность приспособительных изменений соответствует степени и характеру реакций, вызванных нагрузками.
2. Реализованная на этапе эксперимента методика развития выносливости на уроках физической культуры с использованием метода строго регламентированного упражнения и, сочетающих упражнения разносторонней направленности, способствуют развитию выносливости у обучающихся 5-6 классов и помогают создать необходимую базу общей физической и функциональной подготовленности школьников.
3. В результате сравнения показателей развития выносливости экспериментальной и контрольной группы после эксперимента был выявлен явный рост показателей по тестам в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Разница составила 0,8 раза (при $p < 0,001$), что говорит об эффективности использования физических упражнений в экспериментальной группе, применявшей приёмы метода строго регламентированного упражнения и кругового метода подготовки. Таким образом, была доказана эффективность методики, направленной на развитие выносливости у обучающихся 5-6 классов средней школы на уроках физкультуры.

Заключение

Анализ уровня двигательной активности современных школьников позволяет заключить, что на данном возрастном этапе в силу влияния различных факторов, в частности социально-экономических условий жизни, особенностей принятого в семье образа жизни, климатогеографических условий, создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом, наблюдается недостаток двигательной активности у школьников 11--13 лет, как девочек, так и мальчиков. Все это создает условия для снижения естественного фона совершенствования выносливости у учащихся данной возрастной группы. В связи с этим необходимо совершенствовать систему физического воспитания в школе, и в частности средства и методы совершенствования выносливости, так как это физическое качество является одним из основных составляющих физического совершенства. Необходимо создать условия для появления интереса у школьников к занятиям физической культурой и спортом, поэтому необходимо внедрять более совершенные методики работы, учитывая особенности каждой возрастной категории, применительно к школьникам 11-13 лет - это преимущественно игровая и соревновательная деятельность.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!