

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение высшего
образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.
АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Развитие выносливости обучающихся среднего школьного возраста на уроках по физической культуре

Выполнила:

Хурда Анастасия Викторовна

Руководитель:

доктор педагогических наук, доцент
Мартиросова Татьяна Александровна

Красноярск 2020

Введение

Актуальность выбранной темы обуславливается тем, что в наше время существует большое количество методик развития выносливости у школьников, однако развитие выносливости у детей остается на довольно низком уровне.

Согласно мониторингу двигательных способностей школьников степень их физической подготовленности снижается необходимость в изменении подходов к организации и проведению уроков физической культуры.

Объект и предмет исследования

Объект исследования: учебный процесс по физическому воспитанию обучающихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования: развитие выносливости обучающихся среднего школьного возраста на уроках по физической культуре.

Цель

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать, внедрить в урок по физической культуре обучающихся среднего школьного возраста комплексы физических упражнений как средства развития выносливости.

Гипотеза

Гипотеза исследования: развитие выносливости обучающихся среднего школьного возраста будет результативным, если будут:

- ❖ выявлены теоретические аспекты физического воспитания, особенности развития исследуемого основного физического качества;
- ❖ обоснованы и разработаны комплексы физических упражнений, способствующие развитию выносливости;
- ❖ определена опытно-экспериментальным путем эффективность комплексов упражнений, способствующих развитию выносливости.

Задачи

Задачи исследования:

- Проанализировать и обобщить литературные источники, связанные с учебным процессом по физическому воспитанию обучающихся среднего школьного возраста, средствами и методами воспитания выносливости;
- Обосновать и разработать комплексы физических упражнений, способствующих развитию выносливости обучающихся среднего школьного возраста;
- Проверить опытно-экспериментальным путем эффективность внедрения комплексов физических упражнений, способствующие развитию выносливости обучающихся среднего школьного возраста

Организация исследования

Место проведения: «МБОУ СШ №155 им. Героя Советского Союза Мартынова Д.Д.» г. Красноярск.

Временной период: с сентября 2019 года по май 2020 года.

Выборка испытуемых: 20 человек

1. Контрольная группа – 7«А» класс – 10 мальчиков;
2. Экспериментальная группа - 7«Б» класс – 10 мальчиков.

Исследование проходило в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный этапы.

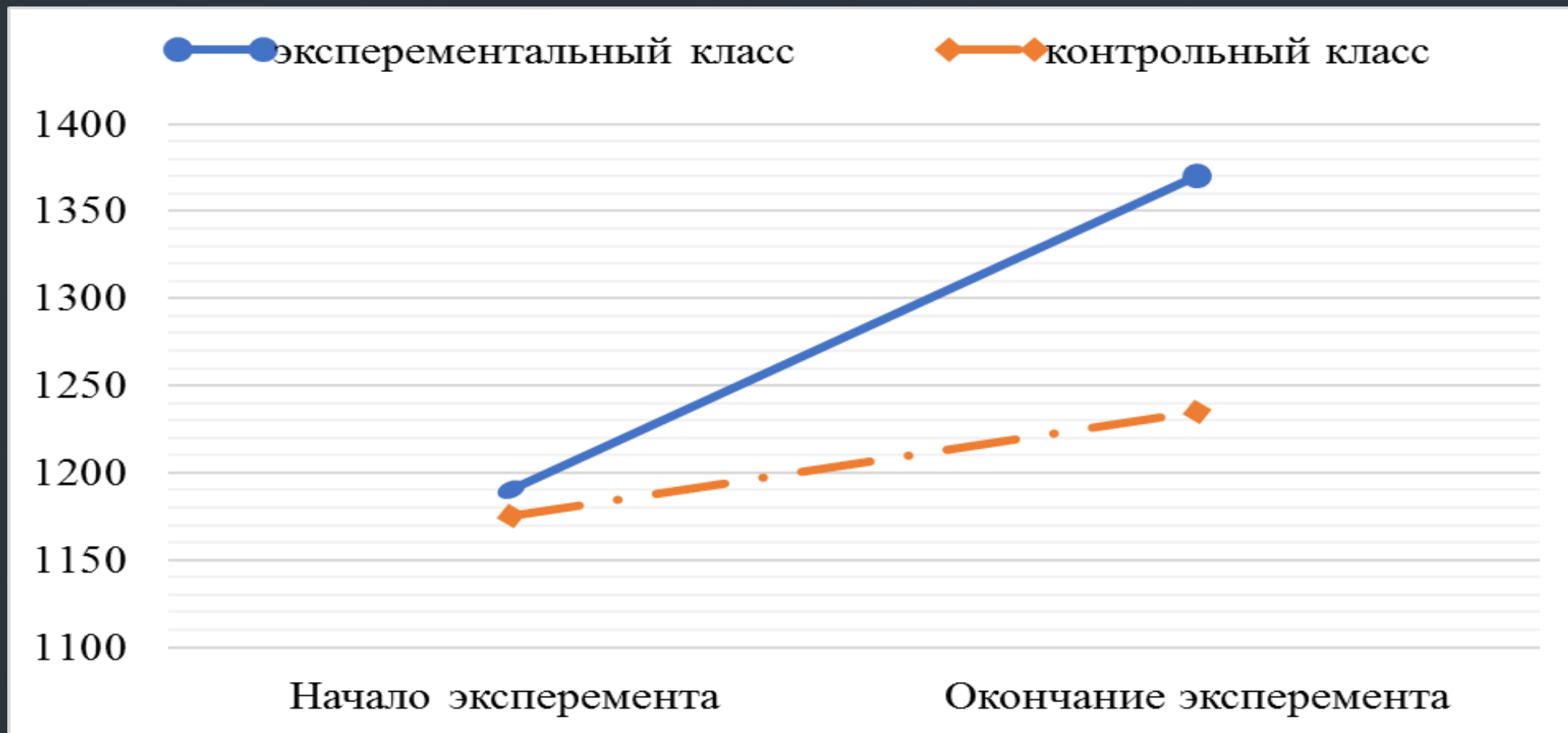
Проверка эффективности комплексов физических упражнений, направленных на развитие выносливости обучающихся среднего школьного возраста на уроках по физической культуре

- *Формирующий этап.* Проводились контрольные испытания с целью определения начального уровня общей и специальной выносливости обучающихся.
- *Контрольный этап.* Были проведены контрольные испытания по определению уровня общей и специальной выносливости школьников после проведенных уроков.

Для исследования были выбраны контрольные испытания:

- Общая выносливость – 6-минутный бег;
- Скоростная выносливость – бег на 1000 метров;
- Силовая выносливость – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

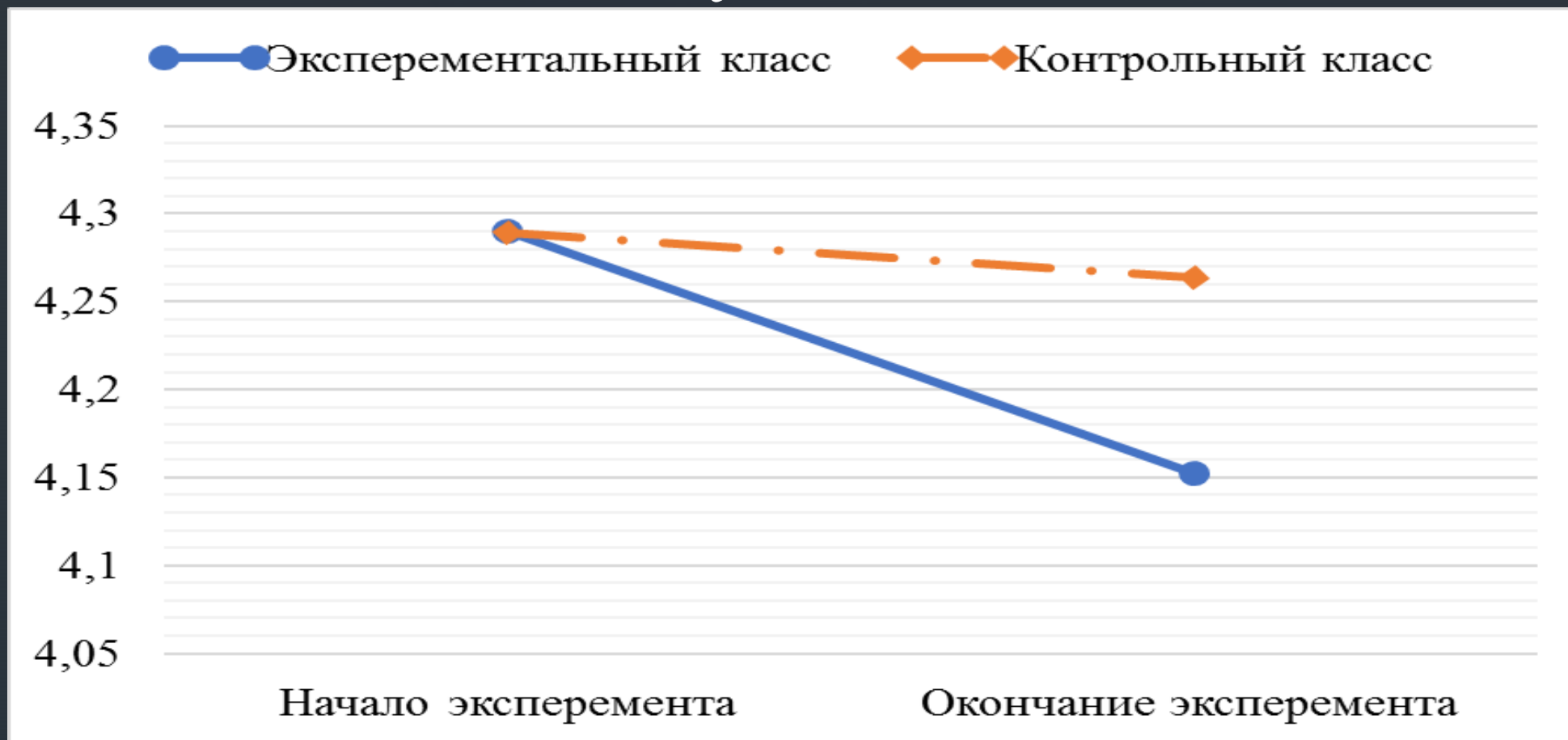
Результаты



Результат контрольного испытания по определению уровня общей выносливости (6-ти минутный бег).

В экспериментальном классе улучшение составило 15,12%, в контрольном 5,1%.

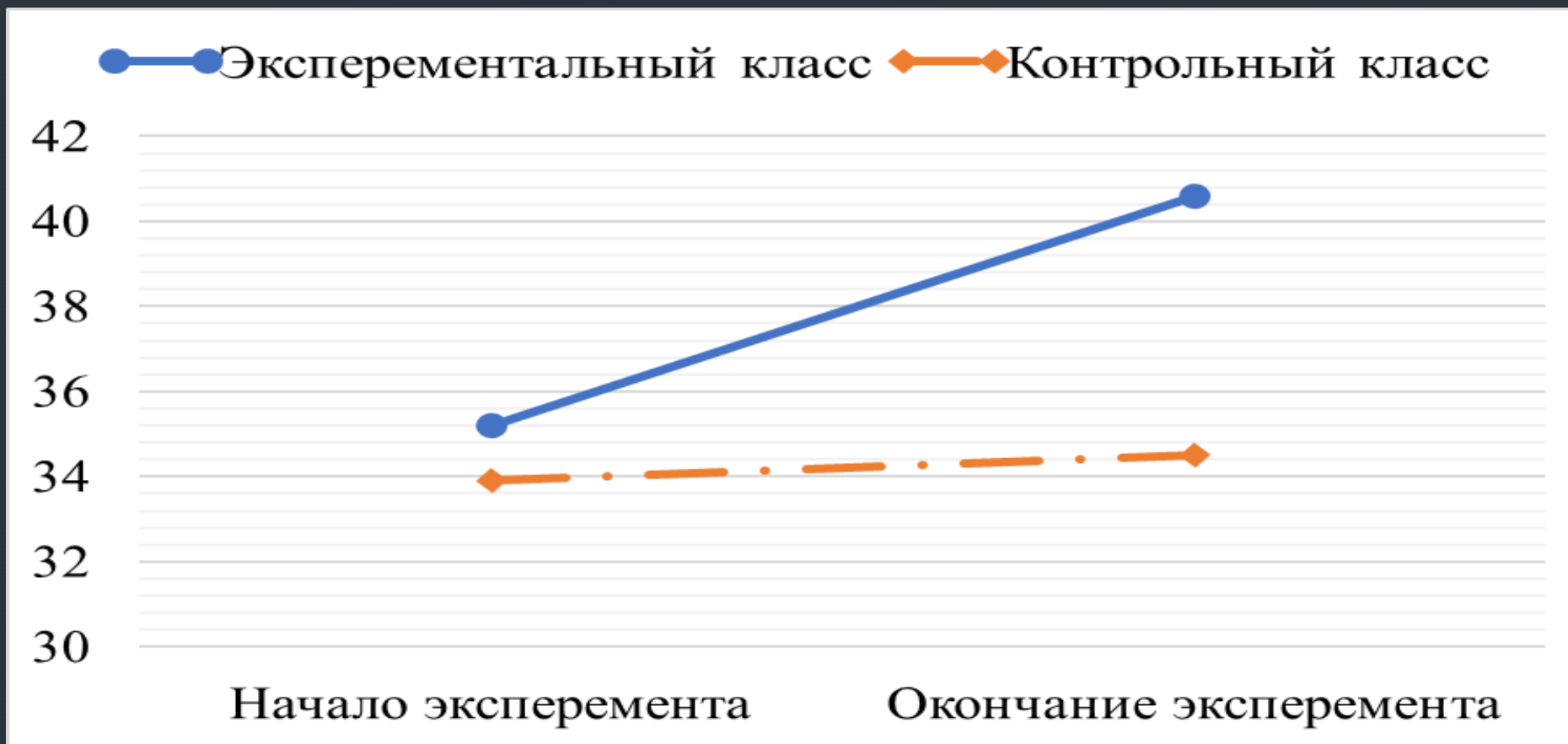
Результаты



Результат контрольного испытания по определению уровня скоростной выносливости (бег на 1000 метров).

В экспериментальном классе улучшение составило 0,13 сек, в контрольном значимых изменений нет.

Результаты



Результат контрольного испытания по определению уровня силовой выносливости (поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту).

В экспериментальном классе улучшение составило 15,3%, в контрольном 1,7%.

Вывод

Анализ результатов исследований показал прирост показателей выносливости в экспериментальном классе, по сравнению с контрольным.

Опытно-экспериментальная проверка убедило нас в обоснованности теоретической части исследования. Анализ результатов исследования показал, что у учащихся 7 классов обозначилась динамика роста показателей выносливости.

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение высшего
образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.
АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Развитие выносливости обучающихся среднего школьного возраста на уроках по физической культуре

Выполнила:

Хурда Анастасия Викторовна

Руководитель:

доктор педагогических наук, доцент
Мартиросова Татьяна Александровна

Красноярск 2020