

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/diplomnaya-rabota/354038>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 6

1.1 Выносливость как физическое качество 6

1.2 Особенности развития выносливости в младшем школьном возрасте 11

1.3 Физические упражнения как средство развития выносливости младших школьников 17

Выводы по главе 1 22

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 24

2.1 Организация и методы исследования 24

2.2 Комплекс упражнений по развитию выносливости у младших школьников на уроках физической культуры 27

2.3 Анализ результатов исследования 33

Выводы по главе 2 41

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 43

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 46

ПРИЛОЖЕНИЕ 52

Актуальность. Актуальность выбранной темы усилением внимания к сохранению здоровья школьников, оптимизации двигательной активности, создания условий для занятий физической культурой и спортом. Данная проблема рассматривается в нормативно-правовых документах и научной литературе. Так, например, в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ подчеркивается, что задачей образовательной организации является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, создание для этого необходимых условий. Приоритет жизни и здоровья лежит в основе обучения и воспитания. Важную роль в этом играет двигательная активность, поэтому в школе должны быть созданы условия для занятий физкультурой.

Образовательный процесс в современных условиях должен способствовать формированию у школьников потребности к занятиям физической культурой. Это подчеркивается в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, в котором в качестве предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» определены «умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности».

Работоспособность зависит от выносливости, под которым понимается физическое качество противодействия утомлению. Выносливость играет важную роль в умственной и физической активности, в различных сферах жизнедеятельности – в образовании, в спорте, в профессиональной деятельности человека. Без достаточного уровня выносливости невозможно достижение поставленных целей и задач деятельности. Общая выносливость – это базовое физическое качество, на основе которого формируются другие способности, необходимые для физической активности и работоспособности.

На каждом возрастном этапе выносливость развивается в соответствии с особенностями детей. Это требует подбора соответствующих форм и методов воспитания выносливости. Зная физиологические закономерности развития выносливости в младшем школьном возрасте, можно подобрать наиболее эффективные средства воспитания данного физического качества. Среди них следует выделить различные виды упражнений, которые можно использовать на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности. Включать данные упражнения нужно постепенно, методично, в разумных пределах. Развитие выносливости с помощью физических упражнений – важная часть учебного процесса, которая направлена на обеспечение эффективности физической подготовки учащихся младших классов и укрепления их здоровья.

Таким образом, актуальность проблемы развития выносливость, необходимость обоснования возможностей

физических упражнений в развитии выносливости обучающихся начальных классов обусловили выбор темы исследования: «Развитие выносливости у младших школьников на уроках физической культуры посредством физических упражнений».

Цель исследования – теоретически изучить и экспериментально обосновать влияние физических упражнений на развитие выносливости у младших школьников на уроках физической культуры.

Объект исследования – процесс развития выносливости у младших школьников на уроках физической культуры.

Предмет исследования – влияние физических упражнений на развитие выносливости у младших школьников на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что разработанный комплекс физических упражнений будет способствовать развитию выносливости у младших школьников.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие и виды выносливости как физического качества младших школьников.
2. Разработать комплекс физических упражнений по развитию выносливости у младших школьников на уроках физической культуры.
3. Выявить в ходе экспериментальной работы влияние комплекса физических упражнений на уровень выносливости младших школьников.

Методы исследования:

- 1) теоретические (анализ научной литературы по проблеме исследования, обобщение, классификация);
- 2) эмпирические (тестирование, эксперимент);
- 3) методы математической статистики (Т-критерий Стьюдента).

Теоретическая база исследования: современные представления о воспитании выносливости в процессе физической подготовки (Б.А. Ашмарин, Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский, Ю.Ф. Курамшин, Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов, В.П. Филин и др.); основы теории и методики физической культуры Л.П. Матвеева; концепция совершенствования физического воспитания школьников В.И. Ляха; концепция сенситивных периодов развития физических качеств А.А. Гужаловского; идеи и научные положения физического воспитания младших школьников: Ю.В. Менхин, Н.В. Решетников, Г.С. Туманян, Ж.К. Холодов и др.

База исследования: МБОУ СОШ № 45.

Структура исследования: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1.1 Выносливость как физическое качество

Для обоснования комплекса упражнений для развития выносливости детей младшего школьного возраста необходимо рассмотреть, что такое выносливость, какие виды выносливости существуют.

Выносливость – это физическое качество, которое включает в себя способность человека противостоять утомлению в процессе выполнения работы, при этом не снижая интенсивности деятельности, мощности нагрузки на протяжении продолжительного времени. В.Г. Афанасьев, С.В. Ульяновский подчеркивают, что выносливость является одним из важнейших физических качеств, которое необходимо как в повседневной жизни, так и в профессиональной или спортивной деятельности. Особенно важно данное качество в сфере физической культуры и спорта [6].

В.М. Зациорский отмечает, что выносливость проявляется в двух основных формах. Во-первых, выносливость – это возможность выполнения работы продолжительное время без признаков физического утомления, во-вторых, возможность продолжить выполнение физической работы при наступлении утомления и снижении физической работоспособности. Как видно из данного подхода, выносливость тесно связана с утомлением, ее задача – продолжение работы несмотря на утомление [19].

Выносливость разделяется на несколько видов. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов подчеркивают, что выносливость может быть общей и специальной. Общая выносливость – это комплекс функциональных возможностей организма человека, которые в совокупности обеспечивают выполнение физических упражнений умеренной интенсивности продолжительное время с достаточной эффективностью [44]. Общая выносливость проявляется через такой показатель, как максимальное потребление кислорода, или МПК. Он показывает, сколько кислорода потребляет человек при выполнении физической работы за единицу времени. С.А. Чуб, С.В. Агафонов подчеркивают, что показатели МПК у людей зависят от нескольких факторов – возраста, пола, уровня физической подготовленности. У людей, которые не имеют

физической подготовки, показатель максимального потребления кислорода составляет 3-4 л/мин, у спортсменов он значительно выше – 6-7 л/мин. Высокий показатель МПК свидетельствует об эффективной работе и производительности дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма [47].

Специальная выносливость – это физическое качество, которое дает возможность выполнять физическую работу в определенный промежуток времени без снижения эффективности. Специальная выносливость развивается под влиянием условий выбранного направления спортивной подготовки, характера выполняемых физических упражнений. Г.Н. Германов отмечает, что в каждом виде спорта выделяются определенные требования к специальной выносливости, например, в беге формируется скоростная выносливость, в тяжелой атлетике – силовая выносливость [13].

В соответствии с характером физических упражнений и интенсивности физической работы физической культуре и спорте выделяются следующие виды специальной выносливости, которые отражают связь выносливости с другими физическими качествами (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов):

- силовая (статическая, динамическая силовая выносливость);
- скоростная выносливость;
- скоростно-силовая выносливость;
- координационная выносливость [44].

Силовая выносливость необходима для выполнения физических упражнений, требующих значительных силовых напряжений. Г.Л. Драндров, А.А. Пауков отмечают, что силовая выносливость необходима в различных видах спорта, но ее показатели зависят от внешних условий, например, рельефа местности, водной среды, а также от особенностей применяемых упражнений, их продолжительности [18].

В зависимости от режима работы мышц силовая выносливость разделяется на статическую и динамическую. Статическая силовая выносливость необходима при выполнении статических упражнений. Ее особенность – это предельное время сохранения рабочей позы, например, при удержании руки при стрельбе из пистолета, при упоре рук в стороны на кольцах в спортивной гимнастике. Динамическая силовая выносливость, наоборот, необходима для выполнения упражнений циклического и ациклического характера, например, в отжимании, в приседании со штангой.

Показатели силовой выносливости во многом зависят от наследственных и средовых факторов. Статическая силовая выносливость в большей степени зависит от генетических факторов. Динамическая силовая выносливость, по мнению Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, взаимных, равных влияний как генотипа человека, так и среды (условий физического воспитания и режима тренировки) [44].

Скоростная выносливость – это вид специальной выносливости, которая включает способность интенсивность физических упражнений на протяжении длительного времени. О.Ю. Масалова отмечает, что данное качество позволяет поддерживать предельную и околопредельную интенсивность, что составляет 70-90% максимального значения [27].

Скоростная выносливость играет важную роль в циклических видах спорта – бег, ходьба, плавание и другие. В.С. Фарфель установил зависимость скорости и времени и определил следующие зоны мощности – максимальную, субмаксимальную, большую и умеренную. Например, в беге данные зоны мощности распределяются таким образом: максимальная мощность – короткая дистанция, субмаксимальная – средние дистанции, большая – длинные дистанции, умеренная – сверхдлинные дистанции. В дальнейшем классификация зон мощности и видов скоростной выносливости В.С. Фарфеля уточнялась и дополнялась [2].

При выполнении кратковременных движений, быстрых и сильных, проявляется такой вид специальной выносливости, как скоростно-силовая. Наиболее ярко данный вид выносливости проявляется при выполнении рывков и толчков штанги в тяжелой атлетике, при выполнении прыжков, бега на спринтерские дистанции, метаний в легкой атлетике. В.В. Бобровский отмечает, что доминирующие физические качества, которые позволяют выполнять данные движения, обеспечиваются такими показателями, как скорость сокращения мышц, темп сокращения мышц, сила сокращений и связанные воедино скоростно-силовые возможности [9].

Координационная выносливость – это вид специальной выносливости, необходимой для выполнения сложных по структуре упражнений. Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис подчеркивают, что данный вид выносливости необходим в таких видах спорта, как фигурное катание, спортивная гимнастика, спортивные игры, которые требуют высокого уровня такого физического качества, как ловкость, или координационные способности [41].

По механизму энергообеспечения выделяется аэробная и анаэробная выносливость. А.М. Трофимов, А.И. Прокофьев отмечают, что аэробная, или кислородная, выносливость обеспечивает физическую работу за

счет активного использования кислорода в качестве источника энергии. Выделяются несколько типов аэробной работы: до 8 минут – короткая, от 8 до 30 минут – средняя, более 30 минут – длинная [40]. Длительность аэробной работы характеризуется таким понятием, как процесс кислородного долга, или порог аэробного обмена (ПАО). Под ним понимается точка, при достижении которой организм переходит в анаэробный режим. Это происходит примерно 60-70% от максимальной частоты сердечных сокращений 132-154 удара в минуту. Формирование аэробной выносливости осуществляется с помощью интервальных непрерывных упражнений, например, с помощью бега отрезками, челночного бега, обычного бега на протяжении длительного периода времени.

Анаэробная выносливость – это тип работы, при котором повышается потребление кислорода относительно его подачи, то есть организм выполняет физическую работу в долг. Данный тип выносливости формируется в процессе длительной работы в аэробном режиме либо при выполнении физических упражнений анаэробного типа (например, спринт). При данном типе физической активности в мышцах накапливается молочная кислота, которая ведет к наступлению физического утомления.

1. Александрова, В.А. Совершенствование системы физической подготовки в младшей школе // В.А. Александрова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 109-111.
2. Алексеев, В.М. Методика тестирования физической аэробной работоспособности при беге в челночном режиме: учеб. пособие / В.М. Алексеев. – М.: РГУФК, 2016. – 24 с.
3. Алиев, М.Н. Воспитание общей выносливости младших школьников / М.Н. Алиев, Р.Т. Гаджимурадова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2010. – № 9 (53). – С. 90-95.
4. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для бакалавриата / Д.С. Алхасов. – М.: Юрайт, 2018. – 191 с.
5. Архипова, Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие / Л.А. Архипова. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2013. – 263 с.
6. Афанасьев, В.Г. Двигательное качество выносливости в физическом воспитании студента: учебно-методическое пособие / В.Г. Афанасьев, С.В. Ульяновкин. – Владимир: ВлГУ, 2019. – 115 с.
7. Батенкова, И.В. Влияние регулярного применения статических упражнений на статическую выносливость, физическую работоспособность и физическое развитие младших школьников / И.В. Батенкова // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. – Пермь, 2022. – С. 17-20.
8. Бекирова, С.И. Развитие выносливости у младших школьников на уроках физической культуры / С.И. Бекирова, А.С. Гемеджи // Традиции и инновации в педагогике начальной школы. – Симферополь, 2021. – С. 49-60.
9. Бобровский, В.В. Физическая культура: учеб. пособие / В.В. Бобровский, Н.А. Светличная, А.И. Бобровская. – М.: КноРус, 2016. – 59 с.
10. Виленская, Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская. – М.: Советский спорт, 2009. – 281 с.
11. Волков, Н.И. Тесты и критерии для оценки выносливости спортсменов: учеб. пособие / Н. И. Волков. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 44 с.
12. Гаджимурадов, Ф.Р. Возрастные особенности развития моторики и физических качеств младших школьников / Ф.Р. Гаджимурадов, М.Б. Абдрахманов // Современные тенденции развития образования: компетенции, технологии, кадры. – Рязань, 2019. – С. 179-184.
13. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учеб. пособие / Г.Н. Германов. – М.: Юрайт, 2018. – 224 с.
14. Германов, Г.Н. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости / Г.Н. Германов, И.А. Сабирова, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2. – С. 49-59.
15. Гибадуллин, И.Г. Методика развития выносливости студентов на занятиях по физической культуре на основе способа повышения работоспособности: монография / И.Г. Гибадуллин, И.В. Нюняев, А.Ю. Анисимова. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ им. М. Т. Калашникова, 2017. – 138 с.
16. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная Асвета, 1978. – 88 с.
17. Данильченко, И.Д. Развитие выносливости у младших школьников на уроках физической культуры / И.Д. Данильченко // Актуальные проблемы социально-гуманитарного и научно-технического знания. – 2019. – № 2 (18). – С. 21-23.

18. Драндров, Г.Л. Развитие силовой выносливости у младших школьников / Г.Л. Драндров, А.А. Пауков // Современные наукоемкие технологии. – 2022. – № 7. – С. 131-135.
19. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. – М.: Советский спорт, 2009. – 199 с.
20. Зиамбетов, В.Ю. Воспитание общей выносливости у школьников 11-12 лет на уроках по волейболу / В.Ю. Зиамбетов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2016. – № 4. – С. 78-84.
21. Ивченко Г.И. Математическая статистика: учебник / Г.И. Ивченко, Ю.И. Медведев. – М.: Либроком, 2014. – 352 с.
22. Кудрявцева, К.Э. Методы и средства развития общей выносливости у детей 15-17 лет на уроках физической культуры / К.Э. Кудрявцева // Научно-практические исследования. – 2020. – № 1-3 (24). – С. 175-180.
23. Куропятник, К.В. Развитие выносливости младших школьников на уроках физической культуры / К.В. Куропятник, А.С. Гемеджи // Педагогика и современное образование: традиции, опыт и инновации. – Пенза, 2022. – С. 118-120.
24. Лях, В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1998. – № 1. – С. 7-14.
25. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании / В.И. Лях. – М.: АСТ, 2010. – 271 с.
26. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2022. – 178 с.
27. Масалова, О.Ю. Теория и методика физической культуры: учебник / О.Ю. Масалова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2018. – 572 с.
28. Матвеев, А.П. Уроки физической культуры. 1-4 классы. Методические рекомендации / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2022. – 274 с.
29. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание : теория, методика, практика / Ю.В. Менхин. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 376 с.
30. Мозговой, А.В. Развитие общей выносливости у младших школьников как эффективное средство укрепления здоровья / А.В. Мозговой // Образование и наука в современных реалиях. – Чебоксары, 2020. – С. 79-81.
31. Наличаева, С.А. Внеурочная спортивная деятельность как фактор формирования жизнеспособности школьников / С.А. Наличаева // Семья и личность: проблемы взаимодействия. – 2020. – № 19. – С. 51-65.
32. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов. – М.: Спорт, 2017. – 143 с.
33. Окунева, Ю.С. Формирование общей выносливости у обучающихся старших классов на занятиях по легкой атлетике / Ю.С. Окунева, Д.А. Чибрикова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 34. – С. 34-36.
34. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
35. Плешаков, А.А. Тренировка мышечной силы и выносливости: учебно-методическое пособие / А.А. Плешаков, М.А. Семенова, Е.Е. Щербакова. – М.: Московский Политех, 2020. – 70 с.
36. Проблемы школьного физкультурного образования: теория и практика: монография / О.В. Булдашева, Г.М. Бурков, Л.Г. Буркова: под ред. И.С. Осиповой. – Новосибирск: ЦРНС, 2016. – 176 с.
37. Роо, К.В. Особенности развития выносливости у школьников младших классов / К.В. Роо, А.И. Величко, К.Р. Саакова // Современная наука: проблемы, идеи, инновации. – Чистополь, 2019. – С. 265-268.
38. Серых, М. Средства и методы развития общей выносливости / М. Серых // Прорывные научные исследования как двигатель науки. – Уфа, 2018. – С. 200-202.
39. Суслина, И.В. Физиологические аспекты выносливости в спорте : учеб. пособие / И.В. Суслина. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 87 с.
40. Трофимов, А.М. Физическая выносливость и ее видовая дифференциация / А.М. Трофимов, А.И. Прокофьев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 73-76.
41. Туманян, Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. – М.: Советский спорт, 2002. – 37 с.
42. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации: от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <http://base.garant.ru/70291362/>
43. Физическая культура: методическое пособие по развитию выносливости / Д.Г. Хисматуллин, А.Н. Зиновьев; под ред. Е.А. Изотова. – СПб.: НИЦ АРТ, 2017. – 35 с.
44. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов,

В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. □ 480 с.

45. Чернова, О.А. Влияние подвижных игр на развитие выносливости обучающихся 3-х классов / О.А.

Чернова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2019. – № 7-2 (85). – С. 26-29.

46. Чичикин, В.Т. Инновационные подходы к содержанию базовой физкультурной деятельности учащихся 1-

4 классов общеобразовательных организаций: методическое пособие / В.Т. Чичикин. – Нижний Новгород:

Нижегородский ин-т развития образования, 2017. – 171 с.

47. Чуб, С.А. Анализ аэробной выносливости и силовых показателей у младших школьников / С.А. Чуб, С.В.

Агафонов // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва. – Екатеринбург, 2021. – С. 113-117.

48. Шеин, А.Ю. Развитие общей выносливости у школьников младших классов с применением циклических

упражнений / А.Ю. Шеин // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. – Чебоксары, 2019. –

С. 555-558.

49. Щербаков, В.С. Развитие общей выносливости у младших школьников, занимающихся в секции «Лыжные

гонки» / В.С. Щербаков, И.А. Ильиных // Международный журнал экономики и образования. – 2016. – Т. 2. №

2. – С. 109-117.

50. Якимов, А.М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А.М. Якимов, А.С.

Ревзон. – М.: Спорт, 2018. – 95 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/diplomnaya-rabota/354038>