

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 42 К группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
**факультета физической культуры**  
наименование факультета, института, колледжа  
**Спесивцева Ивана Сергеевича**  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

\_\_\_\_\_

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Тимушкина Н.В.  
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.  
инициалы, фамилия

Балашов 2016

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящий период одним из приоритетных и главных направлений реформирования и становления общеобразовательной школы представляется поддержание и укрепление здоровья обучающегося. Итоги научных исследований минувших лет свидетельствуют о значительном ухудшении здоровья учащихся.

Одним из характеристик здоровья учеников, представляется общая выносливость. Помимо этого, она формирует уверенность в себе, дает возможность совладать с работой, требующей существенных физических усилий, какие есть и постоянно будут в нашей жизни.

Один из факторов отставания силовой подготовки подростков – неумение либо нежелание заниматься, провоцируемое нашим компьютерным веком, когда малоподвижный характер жизни характерен для многочисленных семей. Появляются основательные проблемы при подготовке подобных ребят к выполнению школьной программы, хотя используемый общеобразовательный стандарт не сложен.

Практика наглядно демонстрирует, что стать выносливым можно при любой наследственности. Всё дело в регулярных тренировках. Таким образом, одна из главных проблем преподавателя – научить ребят на занятиях трудиться. Стимулом обычно служит превосходная и отличная оценка. Безусловно, это неверно, если ребёнок трудится только лишь из-за оценки. Однако для ныне сформировавшейся ситуации такого рода подход может быть оправдан.

Выносливость нужна в той либо другой мере при исполнении любой физической работы. В одних видах физических упражнений она напрямую устанавливает спортивный результат (ходьба, кросс на средние и длинные дистанции, велогонки, кросс на коньках на длинные дистанции, лыжные гонки), в прочих – дает возможность лучшим образом осуществить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т.п.); в третьих – может помочь переносить многократные кратковременные высокие

нагрузки и гарантирует скорое восстановление в последствии работы (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика, фехтование и пр.).

Надо признать, что выносливость необходима абсолютно всем спортсменам и тут не может быть исключений. К тому же выносливость нужна спортсменам и не только лишь в ходе соревнований, но еще и с целью выполнения большого объема тренировочной работы, Для того чтобы не утомляться от длительной разминки и долговременных ожиданий между стартами, для более стремительного восстановления.

Большой уровень общей выносливости – одно из основных свидетельств превосходного здоровья ученика. Вот почему так значим процесс формирования этого физического качества.

Главная задача при развитии выносливости у ребят среднего школьного возраста заключается в формировании условий с целью неуклонного увеличения общей аэробной выносливости на основе разных видов двигательной деятельности, предусмотренных с целью освоения в обязательных программах физического воспитания.

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их – следовательно достичь разностороннего и гармоничного формирования двигательных возможностей у ребят среднего школьного возраста. Еще одна задача следует из необходимости достижения предельно высочайшего уровня развития этих типов и видов выносливости, которые представляют особенно главную роль в определенных видах спорта.

Актуальность темы и степень её научного освещения определили цель данного дипломного исследования. Таким образом, **цель работы** заключается в разработке и апробировании программы о повышении уровня общей выносливости у старшеклассников.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать научно-методические аспекты развития выносливости;
2. Рассмотреть методики развития общей и специальной выносливости;
3. Подобрать комплекс упражнений для повышения уровня развития общей выносливости на уроках физической культуры, у подростков основной группы среднего школьного возраста (учащиеся 8 «а» класса).

Таким образом, **объектом** исследования является уроки физической культуры в школе. **Предметом** исследования стал процесс развития выносливости у детей среднего школьного возраста.

Тема и задачи исследования обусловили выбор методов исследования.

- 1) Анализ и обобщения литературных источников;
- 2) Наблюдения за физическим состоянием учеников на уроках;
- 3) Педагогический эксперимент;
- 4) Метод математической статистики.

Структурно выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав **«Характеристика выносливости как физической способности»** и **«Экспериментальная работа по развитию общей выносливости»**, заключения и списка использованной литературы.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе **«Характеристика выносливости как физической способности»** рассмотрена основная терминология работы, даны определения таким понятиям, как «выносливость», которое характеризует способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Выносливость нужна в той либо другой мере при выполнении любой физической работы. В одних типах физических упражнений она напрямую устанавливает спортивный результат (ходьба, кросс на средние и длинные дистанции, велогонки, кросс на коньках на длинные дистанции, лыжные гонки), в иных – дает возможность наилучшим способом осуществить

установленные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т.п.); в третьих – может помочь переносить неоднократные кратковременные высокие нагрузки и гарантирует стремительное восстановление в последствии работы (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика, фехтование и пр.).

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

О степени развития выносливости можно судить на основе двух групп показателей:

1. *Внешние* (поведенческие), которые отражают результативность двигательной деятельности человека во время утомления:

При любых физических упражнениях внешним показателем, возникают величина и характер изменений разных биомеханических характеристик двигательного воздействия (длина, частота шагов, время отталкивания, точность движений и др.) в начале, середине и в завершении работы. Сопоставляя их значимости в различные периоды времени, устанавливают уровень различия и дают заключение о степени выносливости. Равно как принцип, чем меньше меняются данные показатели к окончанию упражнения, тем выше уровень выносливости. Внешние показатели выносливости в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

2. *Внутренние* (функциональные), которые отражают определённые изменения в функционировании различных органов и систем организма, обеспечивающих выполнения данной деятельности.

Внутренние показатели выносливости: изменения в ЦНС, сердечнососудистой, дыхательной, эндокринной и др. системах и органах человека в условиях утомления.

Уровень развития и проявления выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от целого ряда факторов: энергетический потенциал организма, функциональный потенциал различных систем организма, быстроты активации и степени согласованности в работе выше упомянутых систем, устойчивости физиологических и психических функций позволяющие сберечь активность функциональных систем организма к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма, экономичность использования энергетического и функционального потенциала организма, подготовленности опорно-двигательного аппарата, совершенства технико-тактического мастерства, личностно-эмоциональных особенностей, возрастно - половые и морфологические, внешние условия деятельности, то есть среды и наследственности (генотипа).

Формирование выносливости происходит от дошкольного возраста вплоть до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и больше). Более интенсивный прирост отмечается с 14 до 20 лет.

Различают общую и специальную выносливость. Первая является частью общей физической подготовленности спортсмена, вторая – частью специальной подготовленности.

Средствами формирования общей (аэробной) выносливости являются упражнения, активизирующие максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем и удерживание высочайшего уровня потребления кислорода долгое время. С целью формирования общей выносливости более широко используются циклические упражнения длительностью не меньше 15-20 минут.

Общая выносливость гарантирует спортсмену возможность продолжительно совершать работу, что обуславливается высокой функциональной возможностью абсолютно всех организаций и систем организма. Собственно это устанавливает значимость превосходной подготовленности в общей выносливости, как главнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и равно как основы с целью

дальнейшего формирования выносливости, однако уже в наиболее мощной работе.

Основными методами для развития общей выносливости являются:

1. Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
2. Метод повторного интервального упражнения;
3. Метод круговой тренировки;
4. Игровой метод;
5. Соревновательный метод.

При формировании выносливости необходимо помнить, что одно и то же занятие, в основном циклического характера, допускается исполнять с различной интенсивностью. В согласовании с этим максимальной период его исполнения будет изменяться от некоторых секунд вплоть до некоторых часов. Механизмы утомления (а, таким образом, и выносливости) в данных вариантах станут разными, то и требования, предъявляемые к организму, станут значительно разнообразны. А это следовательно, что при дозировке нагрузки с целью улучшения выносливости при размеренной мышечной работе необходимо отталкиваться из познаний зон временных промежутков с целью нормирования скоростных нагрузок при установлении интенсивности двигательной работы, и в взаимосвязи с этим акцентируют области относительной мощности (напряженности) физической нагрузки.

**Во второй главе «Экспериментальная работа по развитию общей выносливости»** проведена организация исследования, подобран комплекс упражнений для развития общей выносливости у подростков основной группы среднего школьного возраста, дана оценка эффективности подобранного комплекса упражнений.

В нашем исследовании приняли участие учащиеся 8-го «а» класса в количестве 10 человек, из них 5 девочек и 5 мальчиков, МБОУ СОШ № 1 с. Святославка Самойловского района Саратовской области. Все учащиеся, принимавшие участие в эксперименте, по данным медицинского осмотра

имеют основную медицинскую группу и приблизительно все находятся на одном уровне развития и физической подготовки. Наше исследование проводилось в период с марта 2016г. по ноябрь 2016 г. и включало 4 этапа.

На первом этапе (март 2016 г. – май 2016 г.) была изучена научно-методическая литература согласно проблеме исследования.

На втором этапе (сентябрь 2016 г.) нами были выбраны испытуемые и подобран комплекс упражнений для повышения общей выносливости у детей среднего школьного возраста.

На третьем этапе (сентябрь 2016 г. – октябрь 2016 г.) было проведено предварительное тестирование детей, а также применен на практике подобранный нами комплекс упражнений.

На четвертом этапе (ноябрь 2016 г.) нами было проведено повторное тестирование и обработка полученных результатов.

Исследования проводились в начале педагогической практики (сентябрь 2016 г.) и на протяжении восьми недель, согласно календарному плану уроков по физической культуре (конец октября 2016 г.). Все предложенные нами упражнения проводились на уроке физической культуры в основной части. Перед каждым упражнением проводится инструктаж про каждое задание в отдельности, также обязательно с ребятами был проведен инструктаж по технике безопасности. Для определения уровня развития выносливости у подростков основной группы среднего школьного возраста (ученики 8 «а» класса) мы использовали следующие тесты:

1. Для определения уровня развития общей выносливости бег 1000м для девочек, и 2000м для юношей.

2. Тест Купера.

Первоначальное тестирование проводилось вначале педагогической практики и спустя восемь недель после нее. Все учебно-тренировочные занятия по физической культуре проводились по подобранному нами комплексу упражнений. Занятия в данном классе проводились три раза в неделю на протяжении 45 мин. Учащиеся старались выполнять все задания

качественно и добросовестно. После этого при возможности участники выполняют тесты на максимальный результат, после чего, результат заносится в таблицу.

Все полученные нами результаты мы заносили в таблицу.

Все полученные нами результаты мы обрабатывали с помощью метода критерий знаков. Он предназначен для сравнения состояния некоторого свойства у членов двух зависимых выборок на основе измерений, сделанных по шкале не ниже ранговой.

Оценка результатов тестирования после проведения экспериментальных исследований выявила улучшение показателей во всех тестовых упражнениях. В ходе эксперимента стало видно что, у большинства испытуемых сдвиг произошел в положительную сторону (см. Таблицы №1 и №2). Результаты детей принявших участие в эксперименте значительно повысились (см. Таблицу №3).

Таблица №1 Показатели уровня развития выносливости учеников 8 «А» класса до и после подобранного комплекса упражнений.

И. Ф.	1000 м дев.		2000 м мал.	
	до	после	до	после
Антон Б.	-	-	9.51	9.41
Борис А.	-	-	9.53	9.46
Владимир К.	-	-	9.46	9.30
Максим К.	-	-	10.03	9.56
Роман С.	-	-	10.00	9.51
Анна У.	4.46	4.39	-	-
Дарья С.	4.40	4.28	-	-
Мария И.	4.31	4.16	-	-
Ольга Н.	4.28	4.13	-	-
Полина Ш.	4.18	4.05	-	-

Таблица №2 Показатели уровня физической подготовленности учащихся с помощью теста Купера.

И. Ф.	результат (м)		уровень подготовленности	
	до	после	до	после
Антон Б.	2130	2320	средний	средний
Борис А.	2150	2260	средний	средний
Владимир К.	2180	2300	средний	средний
Максим К.	2245	2370	средний	средний
Роман С.	2240	2370	средний	хороший
Анна У.	1680	1740	средний	средний

Дарья С.	1710	средний	1800	средний
Мария И.	1740	средний	1830	средний
Ольга Н.	1870	средний	1920	хороший
Полина Ш.	1860	средний	1960	хороший

Таблица №3. Обработка полученных данных с помощью метода критерий знаков.

И. Ф.	Бег 1000 м - девочки 2000 м - мальчики				различия		Тест Купера, м		различия
	до мин	до м/с	после мин	после м/с	с	м/с	до	после	
Антон Б.	9.51	3,38	9.41	3,44	+10	0,06	2130	2320	+90
Борис А.	9.53	3,37	9.55	3,36	-2	0,01	2150	2160	+10
Владимир К.	9.46	3,41	9.30	3,5	+4	0,09	2180	2300	+120
Максим К.	10.03	3,31	9.56	3,35	+7	0,04	2245	2370	+125
Роман С.	10.00	3,33	9.51	3,38	+9	0,05	2240	2370	+130
Анна У.	4.46	3,49	4.39	3,58	+7	0,09	1680	1740	+70
Дарья С.	4.40	3,57	4.45	3,5	-5	0,07	1710	1705	-5
Мария И.	4.31	3,69	4.16	3,9	+15	0,21	1740	1830	+90
Ольга Н.	4.28	3,73	4.20	3,84	+8	0,11	1870	1920	+50
Полина Ш.	4.18	3,87	4.05	4,08	+13	0,21	1860	1960	+100
Среднее значение		<b>3,51</b>		<b>3,59</b>		<b>0,08</b>			

Проведенное нами тестирование детей среднего школьного возраста, а именно в 8 «А» классе показало, что результаты детей после трех месяцев уроков по физической культуре проводимых по общепринятой методике улучшились, а то есть скорость бега увеличилась в среднем на 0,08 м/с.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В течение выполнения предоставленной работы была изучена научно-методическая литература согласно проблеме исследования. Многочисленные авторы занимались исследованием этого вопроса, любой из них предоставлял собственное определение данному физическому качеству, однако всегда авторы сближались в том, что выносливость – это способность человека длительное время выполнять работу, преодолевая утомление. Кроме того были выявлены основные определения такие как: «физические качества», «двигательные способности», «выносливость» и рассмотрены виды выносливости.

Были установлены средства и методы формирования выносливости. Исходя из изученных средств и методов, можно сделать следующий вывод.

Приступая к развитию выносливости следует придерживаться установленной логики построения тренировочного процесса, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня тренированности. Следует заметить, что на начальном этапе развития выносливости следует сосредотачивать внимание на развитие аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, то есть на развитии общей выносливости. *На другом этапе* следует повышать объём нагрузки, используя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания и т.д. *На третьем этапе* необходимо увеличение объёмов тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений.

Таким образом, на основании вышесказанного мы видим, что главная задача физического воспитания равно как педагогического процесса — всестороннее формирование и развитие высокой физической культуры каждого обучающегося. Существенную значимость в этом представляет развитие выносливости обучающихся.

В сегодняшнем образовании система физического обучения ориентирована на формирование предельно благоприятных условий с целью выявления и развития физических и духовных возможностей и способностей обучающегося.

Мотивирование на всестороннее формирование ученика, подразумевает освоение основами индивидуальной физической культуры, перед которой подразумевается целостность знаний, умений, навыков, большой индекс здоровья и физического формирования.

В ходе нашего исследования, мы разработали комплекс упражнений для повышения уровня развития общей выносливости на уроках физической культуры, у подростков основной группы среднего школьного возраста

(учащиеся 8 «а» класса). Для проверки эффективности предложенного нами комплекса упражнений, мы выбрали следующие тесты:

1. Для определения уровня развития общей выносливости бег 1000м для девочек, и 2000м для юношей.

2. Тест Купера.

Первоначальное тестирование проводилось вначале педагогической практики и спустя восемь недель после нее. Все учебно-тренировочные занятия по физической культуре проводились по разработанному нами комплексу упражнений. Занятия в данном классе проводились три раза в неделю на протяжении 45 мин. Все полученные нами данные были занесены в таблицы.

Проведенное нами тестирование учащихся среднего школьного возраста на примере 8 «А» класса показало, что занятия, проводимые по подобранному нами комплексу упражнений, повышают результаты детей. Так, все результаты испытуемых улучшились в положительную сторону.