

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ 13-14 ЛЕТ**  
**НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 403 группы  
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Габриневского Артема Петровича

**Научный руководитель**

Ассистент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

И.А. Глазырина

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2018

## Введение

**Актуальность.** Среди основных двигательных качеств, определяющих всестороннее развитие человека, выносливость занимает особое место, являясь показателем здоровья, функциональных возможностей организма и главным фактором обеспечения работоспособности. Уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение, и чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость. Это качество необходимо при длительном беге, ходьбе на лыжах и при выполнении более кратковременных упражнений скоростного и силового характера.

Учитывая то, какое огромное значение имеет выносливость для здоровья, физического развития, трудовой деятельности и успешной воинской службы, актуальность данной темы вне всяких сомнений.

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (V-VIII классы). В этот период в организме происходят такие бурные процессы, что и внешнее их проявление, а также воздействие на психику весьма велики. Занятия физической культурой и спортом по данным ученых благоприятно воздействуют на формирование и развитие организма подростка.

Для достижения оптимального уровня двигательной подготовленности школьников на уроках физической культуры большое внимание уделяется развитию двигательных качеств, в связи с чем задача преимущественного развития общей выносливости с целью повышения общей работоспособности стоит в первой учебной четверти, во второй и третьей - совершенствования ловкости и силовых способностей. В осенне-зимнем периоде занятия направлены на повышение уровня работоспособности, который начинает снижаться во второй четверти в связи со спецификой прохождения раздела гимнастики. К концу года на основе уже достигнутого уровня двигательной подготовленности начинается развитие быстроты и скоростной выносливости, что способствует повышению потолка общей физической подготовленности школьников.

Таким образом, была выбрана тема выпускной квалификационной работы: «Развитие выносливости у детей 13 - 14 лет на уроках физической культуры»

**Объектом** исследования явился процесс развития физических качеств на уроках физической культуры в школе.

**Предмет** исследования – педагогические условия и результативность применения средств и методов развития выносливости на уроках физической культуры.

**Целью** наших исследований стало выявление особенностей развития выносливости в процессе уроков в условиях общеобразовательной школы.

**Гипотеза.** В практике школьного урока нельзя применять все средства и методы по развитию выносливости, поэтому оптимальным условием является эффективное сочетание в занятиях с детьми 13-14 лет средств и

методов комплексной программы по физическому воспитанию, которые призваны способствовать развитию выносливости и других кондиционных качеств, а также сохранению здоровья, формированию адекватной оценки собственных физических возможностей.

**Задачи** исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Беседы с учителями физической культуры в целях выявления опыта планирования занятий физической культурой в учебном процессе.
3. Педагогические наблюдения за проведением занятий по физической культуре.
4. Контрольные упражнения по физической подготовке, анализ обработка данных.

Развитие двигательных качеств учащихся, их поддержание на нормативном уровне осуществляется на уроках физической культуры, во время самостоятельных тренировок, на занятиях в спортивных кружках, секциях, клубах, в туристских походах и т.д. Эффективность этих занятий во многом определяется рациональной структурой и нормированием нагрузок.

Большинство учащихся не занимаются спортом. Поэтому именно на уроках физической культуры они должны получить необходимую дозу развивающих нагрузок.

Должные параметры нагрузок, которые необходимо выполнять на каждом уроке физической культуры, приведены в таблице.

Как видно из таблицы, для развития основных двигательных качеств до нормативного уровня необходимо затратить около 45 минут, а для их поддержания на нормативном уровне – около 30 минут. Однако столько времени практически выделить невозможно, так как на уроке, помимо развития двигательных качеств, должны решаться и другие задачи. В связи с этим на уроке физической культуры могут быть использованы определенные методические приемы, дающие как бы дополнительные резервы времени.

Силовые нагрузки в развивающем объеме можно выполнять преимущественно на уроках по разделу «гимнастика», а в поддерживающих объемах – на занятиях легкой атлетикой, а также с использованием спортивных и подвижных игр.

Нагрузка для развития скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой, в играх может способствовать развитию выносливости и ловкости при сложно-координационных движениях. [2]

Таблица 2

Структура нагрузок		Упражнения	Параметры нагрузок				Метод выполнения	
Направленность (качество)	Группы мышц		Интенсивность	объем				
				Развивающий	Поддерживающий			
			Кол-во серий	Время, мин	Кол-во серий	Время, мин.		
Сила	Плечевой	Основ-	70 – 75%	3	4 – 5	2	2 - 3	Повторно-

	пояс и руки  Ноги, брюшной пресс	ная и снарядная гимнастика, акробатика	от максимальной, интервал между сериями – 40 – 90 с.					серийный
Скоростная взрывная сила	Туловище, плечевой пояс и руки  Ноги	Метания игры, прыжки	80 – 100% от максимальной	3 (по 2 – 3 повторения)	6	2	3	Повторно-серийный
Скорость	-	Бег, игры	80 – 100% от максимальной	2 (по 2–3 повторения)	3	1	1	Повторно-серийный
Общая выносливость	-	Бег, игры	Пульсовой режим 150 – 160 уд/мин	-	15 мин	-	15 мин	Непрерывный, равномерный и переменный

## 2.2 Педагогическое исследование

В процессе педагогического эксперимента нами исследовались возможности урока физической культуры в школе развития выносливости.

Для наблюдений были выбраны юноши 8-х классов, уроки физической культуры проводились в соответствии со школьной программой. Группу «А» составили учащиеся МОУ СОШ РП Озинки № 2, где имеется небольшой игровой зал. Школа не располагает какой-либо спортивной площадкой, поэтому уроки проходят в основном в зале, с преимущественным использованием спортивных игр. Группу «Б» составили учащиеся МОУ СОШ РП Озинки № 1. Данное учебное заведение находится в непосредственной близости от стадиона, и у педагогов имеется возможность проводить на нем уроки физической культуры в теплое время года.

Обе группы занимались на уроках физической культуры в соответствии с программой физического воспитания, но в группе «А» в основном вместо уроков легкой атлетики проводились уроки с использованием спортивных игр.

МОУ СОШ РП Озинки № 1, располагающей возможностью занятий на стадионе, в уроки включались все виды упражнений легкой атлетики, в том числе и длительный бег (как средство развития общей выносливости). В

школе № 2, где занятия проходили в основном в спортивном зале, в течение первой и четвертой четвертей в занятия включались спортивные игры, и эпизодично (2 – 3 раза за четверть) – бег в равномерном темпе до 5 – 10 минут (см. табл.3).

Таблица 3 - Примерное распределение программного материала

ГРУППА «А»	ГРУППА «Б»
<b>1 ЧЕТВЕРТЬ</b>	
1. Бег в медленном темпе (до 5 - 10 мин); прыжки в длину с места; метание набивных мячей (2 часа) 2. Эстафеты; подвижные игры (2 часа) 3. Футбол (6 часов) 4. Баскетбол (4 часа)	1. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30 м, 100 м); длительный бег (2000 м – мальчики, 1500 м – девочки), прыжки в длину (с места и с разбега), метание малого мяча (10 часов). 2. Эстафеты (2 часа). 3. Футбол (2 часа).
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b> Гимнастика, баскетбол	
<b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b> Гимнастика, волейбол	
<b>4 ЧЕТВЕРТЬ</b>	
1. Бег в медленном темпе (до 5 мин); прыжки в длину с места; метание малого мяча в цель 2. Эстафеты; подвижные игры 3 Баскетбол 4. Футбол	1. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30 м, 100 м); длительный бег (2000 м – мальчики, 1500 м – девочки), прыжки в длину, метания малого мяча 2. Эстафеты (2 часа)

Тестирование учащихся проводилось в апреле 2017 г. и в апреле 2018 г. по программе «Президентских тестов»\* «Президентские состязания» обеспечивают систематическую самооценку занимающимися и контроль учителем физической культуры за уровнем физической подготовленности детей и подростков в Саратовской области. Для определения уровня развития выносливости у школьников мы выбрали такой тест, как бег 1000 м. Кроме этого, мы сравнили результаты таких тестов, как подтягивание в висе на перекладине (силовая выносливость), бег 60 м (скоростные качества), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества)

Тестирование проводилось по общепринятым методикам, согласно следующим требованиям.

1. Бег 1000 м выполняется с высокого старта; результат фиксируется с точностью до 0,1 сек. В процессе бега допускается переход на шаг.

2. Подтягивание на перекладине. В висе на перекладине (руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивание

считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным разгибанием рук, не засчитываются.

3. Бег 30 м. Выполняется с низкого старта, время определяют с точностью до 0,1 сек.

4. Прыжок в длину с места. Участник встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, выполняет прыжок. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Дается три попытки, засчитывается лучший результат.

*\*В соответствии с Указом Президента Российской Федерации N 823 от 7 июня 1996 года "О целевой спортивно-оздоровительной программе "Президентские состязания" проводятся постоянно действующие очно-заочные состязания учащихся, направленные на массовое привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни и повышения социальной активности подрастающего поколения.*

Для анализа были взяты 25 лучших результатов из каждой группы учащихся. Средние результаты, показанные в группах, представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Результаты тестирования в беге 1000 м

Упражнение	Группа «А»			Группа «Б»		
	1 изм.	2 изм.	динамика	1 изм.	2 изм.	динамика
Бег 1000 м	4.41,5	4.22,5	19,0	4.42,2	4.28,1	14,1

Наибольший прирост показателей выносливости отмечен в первой группе (7%). Использование спортивных игр, включающих элементы бега с различной интенсивностью, естественно приводит к улучшению показателей общей выносливости школьников.

Двухчасовые занятия в неделю с преимущественным использованием средств легкой атлетики, гимнастики и равномерное распределение различных разделов школьной программы дало меньший прирост общей выносливости (5%). По данным В.П. Киселева [17], при этих режимах более эффективно развиваются мышечная сила, статическая выносливость, подвижность в суставах, точность движений и др. Общая же выносливость развивается медленными темпами. Для обеспечения оптимального развития общей выносливости на уроках в школе необходимо направленное и систематическое использование упражнений на выносливость, особенно в беге с субмаксимальной и умеренной интенсивностью.

По данным многих авторов, существующая методика применения упражнений в беге на уроках физической культуры в школе не обеспечивает оптимального уровня развития общей выносливости у детей всех возрастных групп. Даже преимущественное использование средств легкой атлетики на уроках физической культуры, по нашим наблюдениям, не дали существенного прироста выносливости. Это объясняется тем, что на уроках легкой атлетики в школе недостаточно используется бег с различной интенсивностью на разных дистанциях. Если он и вводится в уроки, то, как

правило, не выполняется до желаемых стадий утомления, а эффективное развитие выносливости возможно только при выполнении упражнений оптимальной длительности.

В процессе исследования ставилась задача проверить, какое влияние и в каком объеме, наряду с увеличением показателей выносливости, оказывают уроки с разной направленностью на развитие других физических (кондиционных) качеств, школьника (таблица 4).

Таблица 4 - Результаты тестирования

Упражнение	Группа «А»			Группа «Б»		
	1 изм.	2 изм.	динамика	1 изм.	2 изм.	динамика
Подтягивание	6,0	10,5	4,5	5,6	9,8	4,2
Бег 30 м	5,4	5,2	0,2	5,5	5,2	0,3
Прыжок в длину с места	188	195	7	190	196	6

Приведенные данные показали, что результаты в группах практически одинаковые (небольшая разница объясняется лишь недостаточным контингентом испытуемых).

Совмещение в работе спортивных игр с бегом дает хоть и незначительный, но все же больший эффект в повышении выносливости и других качеств, чем с одной лишь беговой тренировкой – в условиях школьного урока, где строго регламентируется время на развитие физических качеств. Применяемый комплекс средств, включающий беговую тренировку в различных вариантах, особенно в игровой и соревновательной формах, оказывает положительное воздействие на формирование столь важных для подростка в этот период кондиционных качеств: быстроты, силы, и др. Повышение функциональных возможностей организма создает благоприятные предпосылки для развития выносливости.

Одним из важных условий достижений положительного физиологического эффекта на уроке физической культуры является постепенность увеличения нагрузок. Во вводной части урока следует применять простые по координации и легкие по степени физиологического воздействия упражнения, затем увеличивать их сложность и величину нагрузки. В основной части урока нагрузка должна повышаться до уровня, соответствующего возрасту и физической подготовленности детей. В заключительной части урока нагрузку надо снижать, с тем, чтобы активизировать восстановительные процессы и обеспечить постепенный переход от активной деятельности к относительному мышечному покою на общеобразовательных уроках. При делении урока на вводную, основную и заключительные части следует учитывать как его методические основы, так и особенности вработывания у школьников.

У детей школьного возраста быстрее, чем у взрослых, происходит мобилизация физиологических функций. Быстрому вхождению детского организма в работу способствует меньшая, чем у взрослых, инертность сердечно - сосудистой и дыхательной систем. На школьном уроке

физической культуры не применяются максимальные физические нагрузки. Поэтому и нет необходимости в подготовке учеников к ним, т.е. в специальной разминке с достижением максимальной интенсификации физиологических функций. Однако если на уроке предполагается выполнение контрольных нормативов, то необходимо проводить разминку, характерную для тренировочных занятий. При оценке степени воздействия физической нагрузки на организм школьника учитель, как правило, вынужден полагаться на видимые показания утомления: понижение внимания, расстройство координации, вялость движений, нежелание заниматься, неточность выполнения команд и распоряжений. При утомлении падает максимальное и повышается минимальное АД, неадекватно нагрузке увеличивается ЧСС, ухудшается самочувствие [34].

При большой информативной ценности ЧСС, как показателя функционального состояния организма следует помнить, что он не всегда отражает степень воздействия упражнения. Например, работа статического характера, предъявляющая высокие требования к сердечно - сосудистой системе, сопровождается небольшим увеличением ЧСС. В тоже время ЧСС может значительно возрасти при эмоциональных напряжениях, даже если они не связаны с физической нагрузкой. В пубертатном периоде особого внимания требуют девочки - подростки. Чрезмерные физические нагрузки могут привести у них к различным расстройствам овариально-менструального цикла. С началом менструаций у девочек падает работоспособность, ухудшается настроение и самочувствие. Поэтому даже при отсутствии у них объективных признаков снижения функциональных показателей следует ограничивать нагрузки, требующие проявления выносливости и специальных физических качеств в сложно-технических и игровых видах спорта. Учитель может правильно оценить влияние физических упражнений на организм только совместно с врачом в ходе специально организованного врачебно-педагогического обследования. Физическое воздействие урока в значительной степени определено моторной (двигательной) плотностью. Повышение моторной плотности урока увеличивает его эффективность в развитии физических качеств. Моторная плотность урока повышается при сокращении интервалов отдыха между упражнениями. При разучивании новых движений паузы должны быть такими, чтобы сохранилась оптимальная возбудимость корковых проекций двигательного анализатора, так как на фоне возбуждения в ЦНС освоение движений происходит быстрее. Для повышения эффективности упражнений, направленных на воспитание быстроты, интервалы отдыха должны быть полными, т.е. достаточными для восстановления, при котором можно выполнить последующее упражнение с максимальным эффектом. При выполнении упражнений, направленных на воспитание выносливости, паузы отдыха, наоборот, сокращаются, чтобы последующие упражнения выполнялись на фоне неполного восстановления.



## Заключение

Обобщая результаты проведенных нами исследований, можно сказать, что общая выносливость развивается при использовании многих средств физического воспитания (гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, и т.д.), однако наиболее эффективно она развивается при комплексном использовании этих средств в сочетании со специальными беговыми упражнениями, бегом.

В настоящее время воспитание физических качеств у детей и подростков занимает одно из ведущих мест в теории и практике спортивной тренировки. Существуют различные взгляды практиков и исследователей на методику воспитания физических качеств. Как указывают специалисты, работающие в области юношеского спорта, рациональная методика развития физических качеств в подростковом периоде может явиться надежной базой для дальнейшей специализации с целью достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значительное место в системе физического воспитания подростков занимает воспитание выносливости. В возрасте 14 лет несколько возрастает энергетическая мощность и выносливость организма, но временно. Уже с 15 лет интенсивно начинают расти силовые и скоростные возможности организма, опережая развитие выносливости.

Развитие и воспитание выносливости одна из главных частей подготовки школьников в общеобразовательной школе.

При обучении двигательным действиям необходимо помнить: чем богаче двигательный опыт учащихся, тем легче и быстрее формируются у них новые двигательные акты; что существует взаимосвязь физических качеств с навыками – чем лучше развиты физические качества, тем быстрее и качественнее формируются двигательные навыки.