

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ  
У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Тибякина Даниила Эдуардовича

**Научный руководитель**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ И.Ю. Водолагина

**Зав. кафедрой**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Одной из важных проблем физического воспитания школьников является развитие двигательных качеств, таких как быстрота движений, сила мышц, выносливость к различным усилиям, вестибулярная устойчивость и другие физические качества.

В современном обществе существует необходимость в улучшении физического развития детей и подростков, так как за последние годы наблюдается негативная динамика в их здоровье и физической подготовленности.

Для улучшения физического состояния учащихся наиболее доступным и эффективным направлением является развитие общей выносливости старшеклассников на уроках физической культуры, которая является ключевым компонентом здорового образа жизни. Для успешного решения этой проблемы необходимо выявить неиспользованные возможности и разработать более совершенные формы и методы развития общей выносливости на уроках физической культуры в старших классах. Несмотря на достаточное количество методических работ, посвященных развитию общей выносливости старших школьников, проблема воспитания данного физического качества остается актуальной.

**Объект исследования:** процесс физического развития школьников на уроках физической культуры.

**Предмет исследования:** динамика развития общей выносливости у старших школьников.

**Цель исследования:** определить эффективность разработанного комплекса развития общей выносливости с помощью физических упражнений у юношей старшего возраста.

**Гипотеза исследования** заключалась в том, что применение комплекса развития общей выносливости будет способствовать повышению уровня развития общей выносливости у учащихся старших классов.

Для достижения поставленной цели исследования решались следующие **задачи:**

1. Выявить состояние проблемы в теории и практике физического воспитания.
2. Разработать комплекс физических упражнений на развитие общей выносливости у старших школьников.
3. Выявить эффективность данного комплекса на уроках физической культуры.

Для решения поставленных в исследовании задач были использованы следующие **методы:**

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.

## 5. Математическая обработка результатов исследования.

**Структура работы:** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников из 27 наименований.

**База исследования:** МОУ «СОШ №24 им. В.И. Пономаренко», г. Энгельс.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ:**

В ходе исследования проводился формирующий педагогический эксперимент на базе МОУ «СОШ №24 им. В.И. Пономаренко» г. Энгельса. В эксперименте приняли участие школьники 16-17 лет (10 класс) в количестве 30 человек, из них 15 учащихся экспериментальной группы и 15 – контрольной.

В качестве контрольных показателей до и после эксперимента спортсмены контрольной и экспериментальной групп участвовали в следующих тестах:

1. бег на 1000 м, мин, с;
2. бег на 2000 м, мин, с;
3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз;
4. подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз.

В начале реализации экспериментальной программы (сентябрь-октябрь) средством развития общей выносливости выбрали бег как наиболее доступный вид физических упражнений с возможностью относительно точно регулировать интенсивность работы.

В ходе педагогических наблюдений отмечалось, что у некоторой части учащихся отношение к длительному бегу было негативным. Поэтому применялись методы слова, в частности объяснение влияния упражнений аэробного характера на состояние жизнеобеспечивающих систем и умственную работоспособность, а также на возможность регулировать массу тела.

Объем нагрузки в беге регулировался в основном временем, в течение которого выполнялся бег. Интенсивность умеренная.

В начале первой четверти (сентябрь месяц) предлагалось задание – бег равномерный с умеренной интенсивностью. Продолжительность бега составляла не менее 4-х минут с последующим постепенным увеличением продолжительности на каждом уроке. Таким образом, осуществлялось «втягивание» учащихся в систематическую работу после летних каникул. Во

время выполнения учащимися беговых заданий, учитель наблюдал за их реакцией на нагрузку, выборочно замерял пульс до и после бега.

При развитии общей выносливости очень важно учить школьников правильно дышать (глубоко и ритмично). В процессе длительного бега рекомендовали учащимся дышать в ритме шагов: 3-4 шага – вдох, 2-3 шага – выдох.

Затем (октябрь) использовался переменный бег с умеренной и большой интенсивностью. Например, после ускорения на 100- 150 метров переходили на бег в зоне умеренной интенсивности и после того, как учащиеся достигали устойчивого состояния, снова переходили к ускорению. О величине интенсивности физической нагрузки судили по характеру дыхания: при умеренной интенсивности глубокий вдох носом и энергичный выдох через рот; при большой интенсивности ритмичное ротовое дыхание. Объем непрерывной нагрузки достигал 12-14 минут.

Во второй четверти (ноябрь-декабрь) использовались ациклические упражнения в условиях кругового метода в режиме непрерывной нагрузки, организованного по типу круговой тренировки, то есть без определения повторного максимума. Упражнения на станциях подбирались с учетом «символа» круговой тренировки. Фиксировались время прохождения круга. Нагрузка постепенно повышалась: во-первых, за счет увеличения нагрузки на каждой станции; во-вторых, уменьшения времени прохождения круга; в-третьих, за счет выполнения двух кругов с интервалом отдыха не более 3-х минут.

Круговой метод использовался во второй половине основной части урока. Круговая тренировка способствует не только высокой плотности занятий, но и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую выносливость.

Было разработано два комплекса упражнений, которые использовались поочередно в системе уроков.

Первый комплекс (темп выполнения относительно высокий):

1. Кенгуру (прыжок вверх, подтягивая колени к груди) – 10 -15 раз;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (мальчики) или от гимнастической скамейки (девочки) – 10-15 раз;
3. Лежа на животе (лоб прижат к полу) одновременно поднимать ноги и руки вверх – 10-15 раз;
4. Бег, высоко поднимая колени – 30-45 шагов;
5. Из седа, упор сзади в упор углом – 10-12 раз;
6. Выпады со сменой ног – 10-14 раз;
7. Стоя на резиновом жгуте, руки в стороны – поднимание рук через стороны вверх – 10-15 раз;
8. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Махи ногой вперед, поочередно левой и правой - 10-14 раз каждой.

Второй комплекс (темп выполнения относительно высокий):

1. Прыжки на возвышенность (стопка гимнастических матов) - 20-30 раз;
2. Из упора лежа сзади на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 – 15 раз;
3. Челночный бег с высоким подниманием бедра (5 метров) – 5 -8 раз;
4. Лежа на животе (лоб прижат к полу) одновременно поднимать руки и ноги вверх – 10 - 15 раз;
5. Лежа на спине, поочередно доставать правым локтем левое колено и левым локтем правое колено – 6-10 раз;
6. Махи ногами назад у гимнастической стенки – по 12 - 16 раз каждой;
7. Приседания у гимнастической стенки с выпрыгиванием вверх – 12 - 14 раз;
8. Глубокие наклоны вперед – 12-16 раз.

Для повышения эмоционального фона на некоторых уроках в конце основной части проводили подвижные игры с продолжительным бегом: «Навстречу противнику», «Не дай получить мяча», «Третий лишний» и др.

В третьей четверти проводилась лыжная подготовка, в процессе которой использовались методы выполнения упражнений в режиме непрерывной работы со стандартной и переменной нагрузкой. В конце четверти, когда уроки проводились в спортивном зале, использовались разработанные комплексы круговой тренировки. Нагрузка увеличивалась за счет количества повторений на станциях и времени прохождения круга.

В четвертой четверти был запланирован раздел легкой атлетики, в рамках которого помимо прыжков, метаний, бега на короткие дистанции выполнялся бег на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе с постепенным увеличением времени непрерывного бега до 20 минут, бег с неоднократным изменением скорости на дистанции, смешанное преодоление дистанции (бег и быстрая ходьба), превышающей контрольную. Например: бег 1000 м — ходьба 200 м — бег 800 м — ходьба 100 м — бег 400 м. В дальнейшем по мере подготовленности занимающихся скорость бега, длина пробегаемых отрезков увеличивались, а длина отрезков с выполнением быстрой ходьбы уменьшались.

Во второй половине апреля проводилось итоговое тестирование в беге на 1000м и прием нормативов комплекса ГТО в беге на 2000 м.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Выносливость измеряется по времени, в течение которого мышцы работают определенным образом и с определенной интенсивностью. Основными компонентами общей выносливости являются аэробная система энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость играет важную роль в оптимизации физического здоровья и является предпосылкой для развития специальной выносливости.

Анализ и обобщение специальной литературы свидетельствует о том, что выносливость является важнейшим физическим качеством, от уровня

развития которого зависит эффективность любой деятельности человека: учебной, профессиональной, спортивной, бытовой. При этом развитие выносливости на уроках физической культуры представляет одну из важнейших и сложнейших проблем теории и методики физического воспитания школьников.

2. Разработана экспериментальная программа развития общей выносливости у школьников 16-17 лет на уроках физической культуры, рассчитанная на использование в течение учебного года. В качестве средств предусмотрено применение циклических упражнений – беговых со стандартной и переменной по характеру нагрузкой, а также ациклических упражнений в условиях кругового метода в режиме непрерывной нагрузки, т.е. со строгим дозированием физической нагрузки и отдыха. Основные параметры нагрузки и отдыха регулировались на основании данных педагогического наблюдения за внешними признаками реакции организма занимающихся и определением ЧСС.

3. С помощью методов математической статистики доказано, что экспериментальная программа оказалась более эффективной, чем программа в контрольном классе, не предусматривающая строгого регулирования параметров физической нагрузки и отдыха. У учащихся экспериментального класса достоверно улучшились результаты в тестовых упражнениях на выносливость и больший процент учеников улучшили свои достижения в выполнении нормативов комплекса ГТО.

### Список использованных источников

1. Аслаханов С.-А. М. Народные игры и физические упражнения как средства оптимизации морфофункционального состояния школьников / С.-А. М. Аслаханов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. – 10 (92). – С. 24-30.
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и в спорте. - М.: Медицина, 1990. – 194 с.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология / Серия Гиппократ». – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
5. Буллер В.К. Методические указания по проведению учебно-исследовательской работы студентами методами математической статистики. – Алма-Ата: КазИФК, 1982. – 44 с.
6. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.; 1988. - 331 с.
8. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2014. – 80 с.
9. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования: морфобиомеханический подход: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
10. Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. /Учебник для институтов физической культуры. - М., 1979. - 327с.
11. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск, 1980. - 257 с. 56
12. Гуревич И.М. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е издание перераб. и доп. - Минск, 1985. – 142 с.
13. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. - 352 с.
14. Германов Г.Н. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости / Германов Г.Н., Сабирова И.А., Цуканова Е.Г. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2. – С. 36-39.
15. Дорофеев В.Г. Развитие скоростной выносливости в ходе лыжной подготовки //Физическая культура в школе. – 1999. - № 5. – С. 44 - 45.
16. Ефремова Е.В. Нормативы на выносливость в комплексе ГТО и их выполнение учащимися 5 – 6 классов // Физическая культура в школе. - 2015. - № 6. - С. 19.
17. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической

подготовки (Методические основы развития физических качеств) /Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. – 368 с.

18. Зацюрский В.М. Методика воспитания выносливости // Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – Гл. III. – С. 103-153.

19. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева и др.]. – 3-е изд., перераб. – М.: Омега-Л, 2013. – 443 с.

20. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.

21. Карпман В.Л., Хрущев С.В., Борисова Ю.А. Сердце и работоспособность спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 120 с.

22. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М., 1994. - 96 с.

23. Лепешкин В.А. Универсальная таблица для развития выносливости //Физическая культура в школе. – 1999. - № 3. – С. 10 – 11.

24. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. – Минск: Народная Асвета, 1980. – 126 с.

25. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.

26. Лях В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития. – 1998. - № 1. – С.7 –15.