

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

**Педагогический институт**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«Развитие выносливости у учащихся среднего школьного возраста на  
уроках физической культуры»**

Автореферат

бакалаврской работы

студентки 5 курса 512 группы

направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Зеленковой Дианы Евраимовны

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.А. Антипова

**Заведующий кафедрой**

к. м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** Физическое воспитание в общеобразовательной школе занимает особое место в формировании гармонично развитой личности. В условиях современного общества, характеризующегося снижением двигательной активности школьников, ростом числа заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, вопросы развития физических качеств приобретают особую значимость. Среди всех физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость) выносливость является фундаментом для успешного освоения большинства видов спорта и поддержания высокого уровня работоспособности. Средний школьный возраст (11–14 лет) считается сенситивным периодом для целенаправленного развития выносливости, поскольку в это время организм ребёнка наиболее восприимчив к аэробным нагрузкам. Однако на практике в школьных уроках физической культуры часто не уделяется должного внимания индивидуализации и научно обоснованному планированию тренировочных воздействий, направленных на развитие этого качества. Это определяет актуальность исследования, посвящённого поиску и обоснованию эффективных методик развития выносливости у школьников среднего возраста.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

**Предмет исследования:** методика развития выносливости у школьников 11–14 лет в условиях общеобразовательной школы.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплекса упражнений, направленного на развитие выносливости у учащихся среднего школьного возраста.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что целенаправленное применение специально разработанного комплекса упражнений, учитывающего возрастные особенности и индивидуальные возможности

школьников, будет способствовать более эффективному развитию выносливости по сравнению с традиционной программой физического воспитания.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме развития физических качеств школьников.
2. Раскрыть анатомо-физиологические и психологические особенности детей среднего школьного возраста в контексте занятий физической культурой.
3. Определить критерии и методы оценки уровня развития выносливости у школьников.
4. Разработать и апробировать комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости.
5. Проанализировать результаты педагогического эксперимента и сформулировать выводы.

**Методы исследования:**

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование (контрольные нормативы: бег на 1000 м, 6-минутный бег, челночный бег).
4. Педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этапы).
5. Методы математической статистики для обработки полученных данных.

**Практическая значимость:** результаты исследования могут быть использованы учителями физической культуры при планировании уроков, а также при организации внеурочной спортивной деятельности в школе. Разработанный комплекс упражнений может быть включён в рабочие программы по физической культуре для повышения эффективности развития выносливости у подростков.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность работы, сформулированы ее цель и задачи.

В первой главе настоящей квалификационной работы мы рассматриваем теоретические основы развития выносливости у школьников среднего школьного возраста, понятие «выносливость» как физическое качество, средства и методы развития выносливости в школьном возрасте.

Во второй главе представлены результаты по организации и проведению педагогического эксперимента организация и методы исследования, обоснование экспериментальной программы.

Для определения эффективности разработанной методики на первом, констатирующем этапе педагогического эксперимента, было проведено первичное тестирование учащихся. Целью данного этапа являлось выявление исходного уровня развития общей и скоростно-силовой выносливости у школьников контрольной и экспериментальной групп, а также проверка их однородности.

В исследовании приняли участие учащиеся 6-х классов (средний возраст 12–13 лет). Всего было сформировано две группы по 15 человек в каждой: контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ).

Анализ полученных данных показывает, что средние результаты в обеих группах практически идентичны по всем четырем тестам. Различия в показателях бега на длинные дистанции, скоростно-силовых и силовых тестов являются незначительными.

Статистическая обработка подтвердила отсутствие достоверных различий между группами по всем исследуемым показателям ( $p > 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что группы были сформированы корректно и являются статистически однородными по уровню физической подготовленности на начальном этапе исследования.

Таким образом, можно констатировать, что исходный уровень развития как общей, так и скоростно-силовой выносливости у учащихся как

контрольной, так и экспериментальной групп находится на сопоставимом уровне, что создает равные условия для проведения формирующего педагогического эксперимента.

Целью формирующего этапа было повышение уровня общей и скоростно-силовой выносливости учащихся ЭГ за счет внедрения специально подобранного комплекса упражнений. Занятия проводились 2 раза в неделю в рамках вариативного компонента школьной программы, заменяя стандартные уроки, что позволило сохранить общий объем учебной нагрузки. Длительность каждого урока составляла 45 минут.

#### Методологические основы и принципы построения занятий

Разработанная методика базировалась на следующих педагогических принципах:

1. Принцип постепенности: Нагрузка увеличивалась плавно, как по объему (время, дистанция), так и по интенсивности (темп, ЧСС).

2. Принцип систематичности: Занятия проводились регулярно, что обеспечивало кумулятивный тренировочный эффект.

3. Принцип доступности и индивидуализации: Дозировка нагрузки корректировалась с учетом текущего самочувствия учащихся и их реакции на нагрузку (контроль ЧСС).

4. Принцип вариативности: Использование разнообразных средств (бег, игры, силовые упражнения) предотвращало адаптацию организма и потерю интереса к занятиям.

Основу методики составили равномерный и переменный методы тренировки, как наиболее эффективные и безопасные для развития аэробной базы в подростковом возрасте.

Таким образом, разделение результатов по полу позволяет сделать вывод, что экспериментальная методика является универсальной и эффективной для обоих полов, обеспечивая достоверно более высокий прирост показателей силовой выносливости как у мальчиков, так и у девочек по сравнению с традиционной программой.

Результаты педагогического эксперимента и математико-статистический анализ полностью подтвердили выдвинутую гипотезу. Разработанная методика, включающая рациональное сочетание равномерного бега, переменного метода (фартлек), подвижных игр и круговой тренировки, доказала свою высокую эффективность. Сравнительный анализ показал, что прирост показателей выносливости в экспериментальной группе был существенно выше, чем в контрольной, а различия являются статистически достоверными

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе выполнения бакалаврской работы была достигнута поставленная цель: теоретически обоснована и экспериментально проверена эффективность комплекса упражнений, направленного на развитие выносливости у учащихся среднего школьного возраста.

В ходе опытно-экспериментальной работы была разработана и апробирована методика, включающая в себя беговые упражнения, подвижные игры и элементы круговой тренировки. Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента показал следующее:

1. В обеих группах (контрольной и экспериментальной) наблюдался положительный прирост показателей выносливости, что свидетельствует об общей эффективности процесса физического воспитания.

2. Темпы прироста результатов в экспериментальной группе были значительно выше, чем в контрольной. Наибольший эффект был достигнут в тестах на общую и скоростно-силовую выносливость («6-минутный бег», «Прыжки через скакалку»), где прирост составил более 15% и 25% соответственно.

3. Применение методов математической статистики (t-критерий Стьюдента) подтвердило, что различия в конечных показателях между контрольной и экспериментальной группами являются статистически достоверными.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента полностью подтвердили гипотезу исследования. Было доказано, что целенаправленное применение специально разработанного комплекса упражнений, учитывающего возрастные особенности подростков, способствует более эффективному развитию выносливости по сравнению с традиционной программой физического воспитания.

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанный комплекс упражнений и методические рекомендации могут быть использованы учителями физической культуры в общеобразовательных школах для повышения качества уроков и улучшения физической подготовленности учащихся. Материалы исследования могут быть включены в методическую копилку образовательного учреждения.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В. К. Бальсевич. –Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2018.

2. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры и спорта: наследие основоположников и перспективы развития : материалы Междунар. науч. конгресса (г. Москва, 24–27 мая 2019 г.). –М., 2019.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. –6-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2020. –240 с.

4. Григорьев, В.И. Компетентностный подход к формированию физической культуры студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко // Теория и практика физической культуры. –2018.

5. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - Москва: КноРус, 2012 - 184 с.

6. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. –3-е изд., перераб. –Москва : Академия, 2019. – 272 с.

7. Иванов И.И. Развитие выносливости... // Физическая культура в школе. –2023. –№4. –С. 45-48\*).

8. Коротаева М. Ю., Макаева А. Е. Формирование общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой // Молодой ученый. - 2017 - №48. - 315-318 с.

9. Кудрявцев, М.Д. Применение круговой тренировки для развития общей выносливости у школьников старших классов / М.Д. Кудрявцев // Физическая культура в школе. –2020.

10. Кучма, В.Р. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / В. Р. Кучма, Н.А. Скоблина. - Москва: Просвещение, 2014 – Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. - М.: Физкультура и спорт, 2015 - 160 с.