Федеральное агентство по образованию

ГОУ СПО Тольяттинский социально-педагогический колледж

**Курсовая работа**

**Особенности развития выносливости учащихся среднего школьного возраста**

 Исполнитель: студент 3 курса

 группы ФК-32 Бореева Наталья Владимировна

 Руководитель: преподаватель

 Деменкова Т.В.

 Курсовая работа

 Защищена с оценкой «\_\_\_\_\_»

 Руководитель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2008

**Содержание**

 Введение

Глава 1. Проблемы развития выносливости у детей среднего школьного возраста

* 1. Характеристика физического качества выносливость.
	2. Возрастные особенности развития выносливости учащихся среднего школьного возраста.
	3. Методы и средства развития выносливости.

Глава 2. Проектирование технологии развития выносливости.

2.1 Тесты, характеризующие физическую подготовленность учащихся среднего школьного возраста.

2.2 Характеристика батареи тестов для определения уровня развития выносливости.

2.3 Использование рациональной методики и подбор средств для развития выносливости учащихся среднего школьного возраста.

 Заключение

 Литература.

 Приложения.

**Введение.**

 Работа посвящена довольно обширной теме – развитию выносливости учащихся среднего школьного возраста развитию выносливости в школьном возрасте уделяется мало внимания. Этому в какой-то мере способствовало неправильное понимание данного качества. Между тем нарушение гармонии в развитии всех качеств мешает правильному физическому воспитанию детей. Более того, низкий уровень выносливости у выпускников школы пагубно отражается на их дальнейшей деятельности. В ходе работы хочется отразить, насколько важно развитие выносливости в среднем школьном возрасте. Определить методы и средства воспитания выносливости, а так же выяснить, насколько эффективен предложенный комплекс занятий, направленный на повышение уровня выносливости.

 Объектом исследования является динамика развития выносливости.

 Предметом исследования является методика исследования развития выносливости на уроках физической культуры учащихся среднего школьного возраста.

 Цель работы – исследование динамики развития выносливости у учащихся среднего школьного возраста под влиянием предложенной методики.

 Задачи исследования:

1. Подобрать и изучить литературные источники по выбранной теме.
2. Подобрать тесты для определения уровня развития выносливости.
3. Разработать методику развития выносливости с использованием современных средств.

Методами исследования являются:

1. Анализ научно – методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.

**1.3 Методы и средства развития выносливости**

*Развитие скоростной выносливости.*О скоростной выносливости принято говорить применительно к упражнениям циклического характера (бег, ходьба, плавание, гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и т.п.). Любое из них может совершаться с различной скоростью. Более выносливым окажется тот, кто сможет поддерживать заданную скорость передвижения дольше, чем другой. Естественно, что в зависимости от скорости передвижения будет разной и длительность упражнений: чем она выше, тем меньше окажется продолжительность работы, и, наоборот.

Для того, чтобы полноценно проявить свои возможности в начале работы и не снижать при этом скорость передвижения , используется повторное выполнение упражнений с интенсивностью 95-100% от максимальной и продолжительностью 3-8сек. С интервалами отдыха между повторениями 2-3мин. Количество повторений в одной серии 3-5 раз. Для более глубокого воздействия на организм выполняется 2-4 серии упражнений. Время отдыха между сериями 4-6мин. Такая работа характерна для учебно-тренировочных занятий на очень коротких дистанциях.

Скоростная выносливость в работе *субмаксимальной* мощности для детей 10 лет проявляется в беге продолжительностью от9сек. до 90сек., который соответствует дистанции 50-400м. Основным средством развития скоростной выносливости при работе субмаксимальной мощности является преодоление тренировочных отрезков различной длины со скоростью, превышающей соревновательную.

Скоростная выносливость в работе *максимальной* мощности проявляется в выполнении упражнений, длительность которых может достигать примерно 2-10мин. и более. Границы временного диапазона внутри данной зоны особенно выражены у детей младшего и среднего школьного возраста, что связано с интенсивностью морфологических и функциональных изменений систем организма, происходящих в результате роста и развития ребенка . Основными средствами развития выносливости является передвижение на тренировочных дистанциях со скоростью, близкой к критической, равной ей или немного превышающей ее.

Скоростная выносливость к работе *умеренной* мощности характерна для упражнений, в которых максимальная продолжительность деятельности составляет от 9 до 10 мин. и до 1-1,5 часа и более.

У бегунов 9-11 лет дистанция 5 км относится к зоне *большой* мощности. Чтобы преодолеть ту или иную дистанцию в этой зоне мощности с лучшим результатом, необходимо поднять уровень скорости и обеспечить ее сохранение достаточно длительное время. Основными средствами развития скоростной выносливости на длинных и сверхдлинных дистанциях являются: бег, гребля, плавание, езда на велосипеде и другие циклические упражнения, выполняемые с субкритической скоростью.

*Развитие силовой выносливости****.*** Силовая выносливость, т.е. способность длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия - это одна из наиболее значимых физических способностей.

От уровня ее развития во многом зависит успешность профессиональной, бытовой, военной и спортивной деятельности.

*Силовая* выносливость имеет различные формы проявления в зависимости от характера выполняемого двигательного действия. В зависимости от режима мышечных напряжений выделяют:

- динамическую силовую выносливость

 - статическую силовую выносливость.

*Динамическая силовая выносливость* типична для упражнений с повторными и значительными мышечными напряжениями при относительно невысокой скорости выполнения движений, а также для упражнений циклического и ациклического характера, где нужна "быстрая сила". Упражнения силового динамического характера могут выполняться с различной величиной отягощения (интенсивностью) и числом возможных повторений (объема). Выносливость следует совершенствовать, применяя силовые нагрузки с весом 20% (или близкими к этой величине) от максимального.

*Статическая силовая выносливость* типична для деятельности, связанной с длительным удержанием предельных, околопредельных и умеренных напряжений, необходимых, главным образом, для сохранением определенной позы. В комплексы изометрических упражнений входят обычно не более 6-9 упражнений. Длительность статического напряжения мышц должна продолжаться не более 12-20сек. Статические упражнения в силу своей монотонности быстро приводят к утомлению, поэтому увлекаться ими не стоит.

Выполнение изометрических упражнений сопровождается натуживанием всего организма, поэтому нужно придерживаться следующих методических положений:

* статическая выносливость повышается быстрее , когда изометрические упражнения выполняются в сочетании с динамической работой мышц, усиливающей кровообращение (легкий бег " трусцой" , различные общеразвивающие упражнения и пр.);
* в занятиях не следует применять дополнительных отягощений или они не должны быть небольшими (1-Зкг);
* статические упражнения надо обязательно чередовать с упражнениями на растягивание мышц и их произвольное расслабление;
* чем больше статическая нагрузка, тем больше продолжительным должен быть отдых;
* статические упражнения в занятии следует выполнять в конце основной части урока, но при условии, что заключительная часть будет более продолжительной и динамичной.

В 6-х классах для воспитания общей выносливости применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, баскетбола. Однако основным средством следует считать подвижные игры. Основной метод воспитания выносливости- игровой, способствующий развитию скоростных и силовых проявлений выносливости. В несколько меньшей степени для развития скоростной и силовой выносливости применяют повторный метод, а для развития общей выносливости - равномерный.

Для развития общей выносливости учащихся 6-х классов

применяются следующие элементы гимнастики:

- переходы из упора присев в упор, лежа;

- прыжки в полуприседе с продвижением;

- прыжки в полном приседе с продвижением;

- приседания (на 2-х ногах, на 1-й ноге);

- прыжки со скакалкой;

- преодоление полос препятствий;

- упражнения на гимнастической скамейке;

- упражнения с гимнастической скамейкой;

- упражнения на гимнастической стенке;

- упражнения с набивными мячами;

- лазание в три приема.

К средствам повышения выносливости относятся следующие

элементы легкой атлетики:

- повторный бег: 4x50м за 9,4-10,9сек.

4x60м за 10,5-11,1 сек. 2x100м за 24,2-27,8 сек. 2-Зх100м за 23,3-26,3сек. легкоатлетические беговые упражнения

- равномерный бег: до 4-5мин

 до 5-6мин бег или кросс

 до 300м

- бег с препятствиями: до 60м- 4 препятствия Средства воспитания общей выносливости из баскетбола:

 - перебежки без мяча

* передвижение приставными шагами
* ведение мяча при передвижении
* ведение мяча с изменением направления
* ловля и передача мяча при передвижении
* учебная игра

Подвижные игры являются одними из основных средств для развития общей выносливости. В рамках 6-х классов применяются следующие подвижные игры:

-"нападают пятерки"

-"залетный мяч"

-"мяч в центре"

 -"борьба за мяч"

 -"борьба в квадратах"

 -"тяни в круг"

 -"мяч капитану"

 -эстафеты: с прыжками

 с бегом

 с ведением мяча.

В качестве главных средств развития общей выносливости должны использоваться естественные движения, связанные с относительно легко регулируемой, предпочтительно ритмичной, одновременной работой большей части мускулатуры.[7]

**2.2 Характеристика батареи тестов для определения уровня развития выносливости.**

 Для проведения констатирующего эксперимента подбирается батарея тестов, определяющих уровень развития выносливости.

 Для определения уровня скоростной выносливости можно использовать тесты: бег 60м, прыжки через скакалку за 20 сек. Чтобы определить общую выносливость используется кроссовый бег на дистанцию 1500 м.

*Характеристика тестов:*

1. Бег на 60м – используется для оценки уровня развития скоростной выносливости.

Процедура тестирования. После предварительной разминки, испытуемый по команде бежит дистанцию на максимальной скорости, секундомер включается по команде «Марш» и выключается когда испытуемый пробегает финишную прямую. Результат учитывается с точностью до десятой доли секунды.

1. Прыжки через скакалку за 20 сек требуют определённых усилий для сохранения высокого темпа выполнения теста. По сигналу испытуемый стремится совершить большее количество прыжков через скакалку за определённое время. Прыжки выполняются на месте, высота выпрыгивания не учитывается. Результат – количество выпрыгиваний за 20 сек.
2. Кроссовый бег 1500 м. Этот тест используется для определения общей выносливости. Выполняется по пересечённой местности вокруг школы, или в лесу. После предварительной разминки, от линии старта, по команде «марш» испытуемые начинают бег, каждый своим темпом. В этот момент включается секундомер. При финишировании фиксируется время каждого участника при пересечении финишной прямой, любой частью туловища. Результат – время бега на 1500 м с точностью до десятой доли секунды.

**2.3 Использование рациональной методики и подбор средств для развития выносливости учащихся среднего школьного возраста.**

 В основу формирующего эксперимента будет положена методика использования специальных комплексов упражнений и подвижных игр для повышения уровня выносливости учащегося среднего школьного возраста.

 В 5-6 классах для воспитания выносливости применяются элементы гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола. Однако основным средством следует считать подвижные игры. Основной методы воспитания выносливости – игровой, способствующий развитию скоростных и силовых проявлений выносливости. В несколько меньшей степени для развития скоростной выносливости и силовой выносливости применяют повторный метод, а для развития общей выносливости – равномерный.

 Для проведения эксперимента планируются использование следующих средств из раздела школьной программы: по баскетболу, лёгкой атлетике, гимнастике.

 Элементы баскетбола – перебежки без мяча, ведение мяча при передвижении, ведение мяча с изменением направления, ловля и передача мяча при передвижении. Передвижение приставными шагами и подвижных игр «Мяч в центре» и «Нападают пятёрки». Ловля и передача мяча при передвижении.

 Элементы лёгкой атлетики – равномерный бег до 4-5 мин, до 5-6 мин и игровой метод в виде подвижной игры «Борьба за мяч». Равномерный бег до 4-5 мин и эстафеты с прыжками и бегом. Равномерный бег до 5-6 мин с подвижной игрой «Залётный мяч». Повторный бег 4\*60 за 10,5 – 11,1 сек с подвижными играми. Бег или кросс до 500м.

 Элементы гимнастики – прыжки со скакалкой и в полуприседе с продвижением. Прыжки со скакалкой, переходы из упора присев в упор лёжа. Лазанье по канатам в три приёма, прыжки со скакалкой, прыжки в полуприседе с продвижением и подвижной игрой «Мяч капитану». Упражнение с гимнастической скамейкой, Игровые эстафеты – с прыжками, с бегом, с ведением мяча.

**Заключение**

 Анализируя проделанную работу, можно сделать следующие выводы. В первой части работы сделан подробный анализ литературных источников по теме исследования.

 Последовательно рассматриваются вопросы развития выносливости учащихся среднего школьного возраста. Дана подробная характеристика физического качества выносливость. Подробно раскрываются возрастные особенности учащихся среднего школьного возраста.

 Во второй части работы чётко запланированы этапы эксперимента. Для проведения констатирующего эксперимента подобрано батарея тестов, которая характеризует уровень развития скоростной и общей выносливости. Подробно описана процедура тестирования. Чётко определён результат контрольных упражнений. Далее в работе предлагаются определённые методы и средства развития и дальнейшего повышения уровня выносливости учащегося среднего школьного возраста, для этого подобраны физические упражнения из раздела школьной программы: лёгкой атлетики, гимнастики, баскетбола.

 Подробное изучение литературы по данной теме, а так же разнообразие подобранных методов и средств позволит решить поставленные задачи данной исследовательской работы.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Выносливость у юных спортсменов / Под общ. ред. проф.Р.Е.Мотылянской.- М.: Физкультура и спорт, 1969
2. Зациорский В.М,Физические качества спортсмена.- Изд. 2-е - М.: Физкультура и спорт, 1970
3. Зациорский В.М, Основы спортивной метрологии.-М.: Физкультура и спорт, 1979
4. Матвеев Л.П, Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры .- М.: Физкультура и спорт, 1991
5. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры / Под ред.А.А.Гужаловского -М.: Физкультура и спорт, 1986
6. Развитие двигательных качеств школьников (развитие быстроты, выносливости, силы и равновесия) / Под ред.З.И.Кузнецовой. -М.: Физкультура и спорт, 1962
7. Теория и методика физической культуры : Учебное пособие/ Под ред.Ю.Ф.Курамшина,В.И.Попова; СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта.-Спб.,1999
8. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте: сборник статей / Под общ.ред. Н.В.Зимкина. -М.: Физкультура и спорт, 1972
9. Панов, Шансков М.А. Физиологические особенности адаптации детей школьного возраста к физическим нагрузкам // Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам/ Под ред. А.С.Солодкова.-Л.,1992, С.45-56
10. Ю.Амелин В., КармановМ. Нормирование нагрузок, направленных на

 развитие выносливости детей // Научн.-метод, аспекты урока ФК и тренировки юных спортсменов: межвузовский сб. научн.тр.-Томск.,1988, С. 9-13

11. Литвинов Е.Н., М.Я.Веленский, Туркунов Б.И. Программа
физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на
одном из видов спорта- баскетбол.- М.: Просвещение, 1992

1. Спортивные и подвижные игры: Учебное пособие/ Под ред. Ю.И.Портных- М.: Физкультура и спорт, 1977
2. Физическая культура в школе. Методика уроков в 4-8 классах: Учебное пособие/ Под ред. З.И.Кузнецовой-М.: Просвещение, 1972

14.Полунин А.,Травин Ю. Обычными средствами // Физкультура в

школе.-1969.-№8, С. 18-21 15.Полунин А., Травин Ю. Незаслуженно мало внимания //

Физкультура в школе.- 1969.-№7 , С. 12-14 16.Развитие выносливости // Сирис П.3.,Кабачков В.А.

Профессионально-производительная направленность ФВ

школьников: Книга для учителя.- М.: ФиС,1988, С. 26-28 17.Упражнения на выносливость- программа здоровья/ под общей ред.

Келера Х..-М.: Физкультура и спорт, 1984

18.Шпаков П. В оптимальной дозировке //Физкультура в школе.-1972.-

№3, С 5-7

 19. Выносливость у юных спортсменов. Зациорский В.М.

 20. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие /Под ред. В.И. Попова.