

«Развитие выносливости у детей младшего школьного возраста»

Выполнила

Назарова В.В.

Научный руководитель: Гуревич О.В.

▶ **Актуальность** работы заключается в том, что сложившийся стандартный набор методов и приемов не всегда способны обеспечить необходимую динамику развития выносливости, что ставит перед необходимостью поиска новых, порой не стандартных способов и приемов её развития. Известно, что выносливость как одно из основных двигательных качеств человека, проявляется в способности к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее результативности. Выносливость является критерием мышечной работоспособности организма - чем она выше, тем более продолжительно выполняется работа и успешнее преодолевается утомление.

Цель и задачи исследования

Цель исследования: изучение развития выносливости у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- ▶ Исследовать виды выносливости и методы развития выносливости;
- ▶ Раскрыть особенности воспитания выносливости у детей младшего школьного возраста;
- ▶ Проанализировать экспериментальное обоснование развития выносливости у обучающихся.

Объект и предмет исследования

Гипотеза

Объект исследования: система комплексного развития выносливости у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: комплекс средств и методов, используемых в процессе развития выносливости, а также комплекс психофизиологических показателей, используемых в процессе контроля над развитием выносливости у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: процесс развития выносливости у детей младшего школьного возраста будет наиболее эффективным при соблюдении следующих педагогических условий:

- ▶ 1) Учет имеющегося уровня развития выносливости.
- ▶ 2) Использование игрового и соревновательного метода, а также метода круговой тренировки.

Методы исследования

В работе были использованы следующие методы исследований:

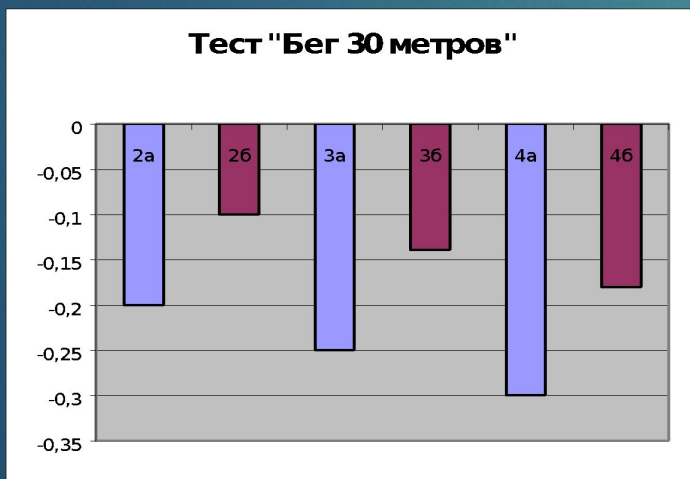
- ▶ Педагогический эксперимент
- ▶ Контрольные испытания (тестирование)
- ▶ Хронометрирование

Организация исследования

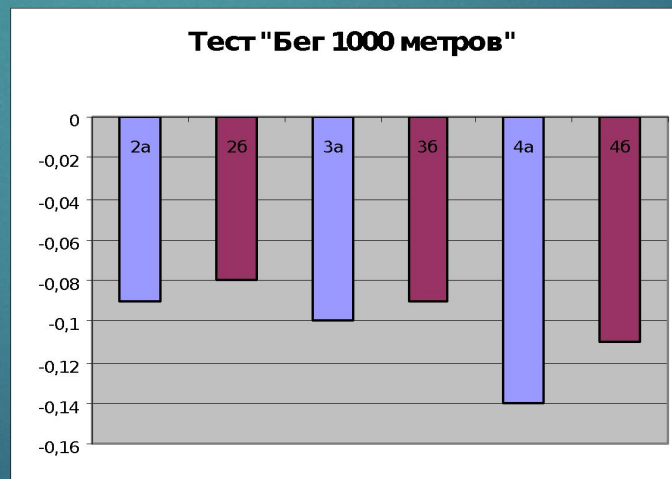
- I этап (январь 2018 г.). Проводился литературный поиск по теме исследования. Определялись объект и предмет исследования. Разрабатывалась гипотеза исследования. Разрабатывалась методика тестирования.
- II этап (апрель 2018 г.). Проводились исследования, сбор экспериментальных данных.
- III этап (май 2018 г.). Обработывались и анализировались полученные данные. Оформлялась итоговая аттестационная работа.

Результаты предварительного и итогового тестирования показывают, что на протяжении всего исследования происходит увеличение уровня общей выносливости.

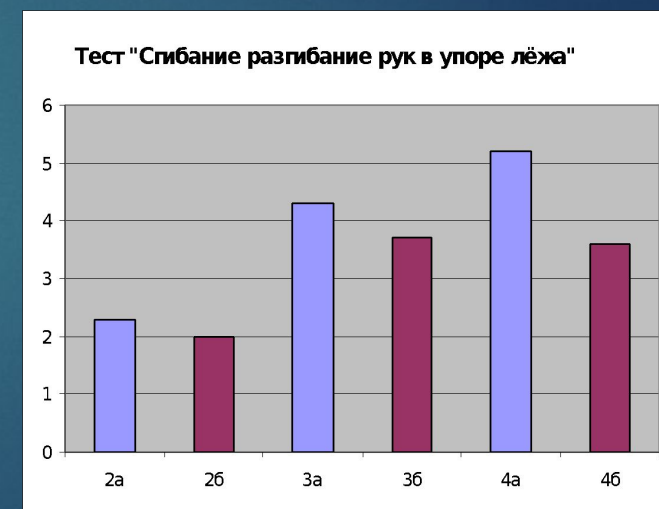
Тестирование на выявление скоростных способностей в беге на 30 м показало, что в ЭГ, занимающейся по трехчасовой программе, результаты несколько выше, чем в КГ. Показатель прироста в ЭГ увеличивается с -0,1 до -0,18, в КГ с -0,2 до -0,3



В беге на 1000 м. при оценке общей выносливости результаты прироста в ЭГ с -0,08 до -0,11, в КГ с -0,08 до -0,14.



Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» на определение уровня развития силы мышц плечевого пояса определил прирост в ЭГ с 2,0 до 3,6, в КГ с 2,3 до 5,2.







Выводы

В ходе исследования была доказана эффективность предложенных комплексов упражнений скоростного характера, проводимых игровым методом на занятиях физической культурой, что позволит оптимизировать процесс физического воспитания у учащихся младшего школьного возраста.

В результате проведенного педагогического эксперимента было доказано, что использование игрового и равномерного методов в слабой и средней зоне тренировочной нагрузки действительно повышают уровень развития общей выносливости младших школьников.

Спасибо за внимание!

