

Особенности развития выносливости детей младшего школьного возраста средствами элементов кудо

Выпускная квалификационная работа
студента 44 группы ФНПО
специальность «Физическая культура»
Криванкова Александра Николаевича

Научный руководитель:
Бортвин Владимир Александрович

Актуальность работы

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

- *Объект исследования* – процесс развития выносливости детей младшего школьного возраста
- *Предмет исследования* – кудо как средство развития выносливости у детей младшего школьного возраста

- *Цель работы:* Выявить и обосновать влияние элементов кудо на развитие выносливости
- *Гипотеза исследования* – если на уроке физической культуры использовать комплекс упражнений с элементами кудо, то это будет способствовать развитию выносливости учащихся младших классов

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать литературу по проблеме исследования.
2. Изучить физиологические особенности физического развития учащихся 8-10 лет.
3. Разработать комплекс упражнений с элементами КУДО направленный на развитие выносливости.
4. Экспериментально проверить использование элементов КУДО на уроках физической культуры на развитие выносливости у детей младшего школьного возраста

Методы исследования:

- 1) Теоретические: анализ литературы по проблеме исследования, классификация методов развития выносливости, сравнение методик для измерения выносливости
- 2) Эмпирические: изучение классного журнала, изучение результатов деятельности учащихся (результаты тестов), наблюдение, педагогический эксперимент.
- 3) Графическая интерпретация результатов исследования.

Методологические основы работы:

- 1 Основы теории и методики развития выносливости (О.А. Балыбердин, В.И. Лях М.Ю. Золотова Е.П. Максачук);
- 2 Теория и Методика физического воспитания (Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, и др.).
- 3 Методические и практические рекомендации тренеров и спортсменов (Р. М. Анашкина А.В. Весельчакова В.И. Зорина).

Практическая значимость:

Использование учителями физической культуры разработанного комплекса физических упражнений с элементами кудо для развития выносливости

Структура работы:

- введение,
- две главы,
- заключение,
- список литературы.

Глава I. Выносливость – как физическое качество спортсмена

1.1 Понятие выносливости, её виды и показатели

1.2 Факторы влияния на выносливость

1.3 Физиологические особенности развития выносливости у детей младшего школьного возраста

1.4. Методики для измерения уровня выносливости учащихся младших классов

Глава 2. Практические и методические аспекты развития выносливости младших школьников средствами упражнений с элементами кудо.

2.1. Методы и приемы развития выносливости с элементами кудо

2.2. Комплекс упражнений направленный на развитие выносливости младших школьников, с элементами кудо.

2.3. Экспериментальное исследование эффективности развития выносливости средствами кудо

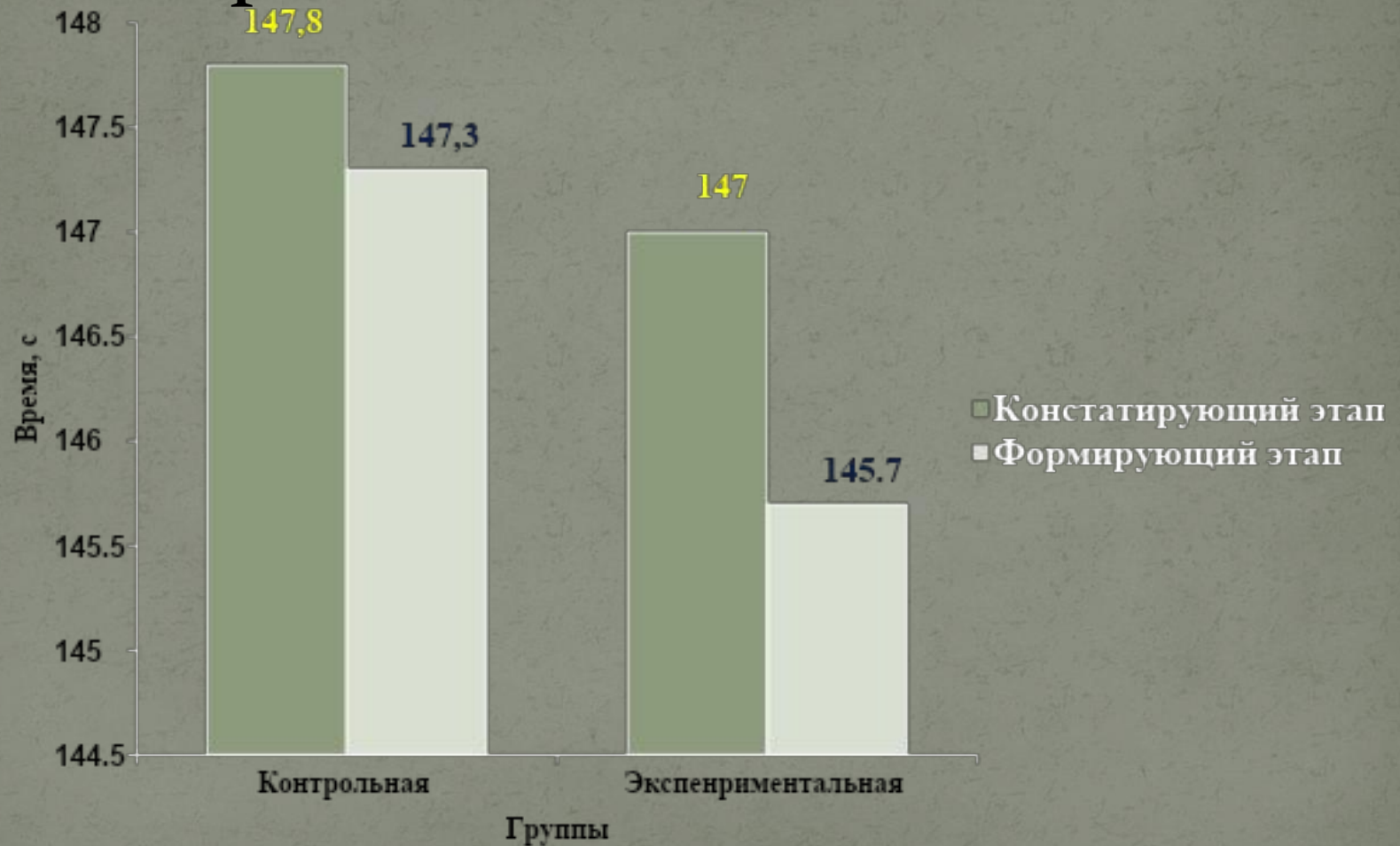
Экспериментальная база исследования

- Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 15» .

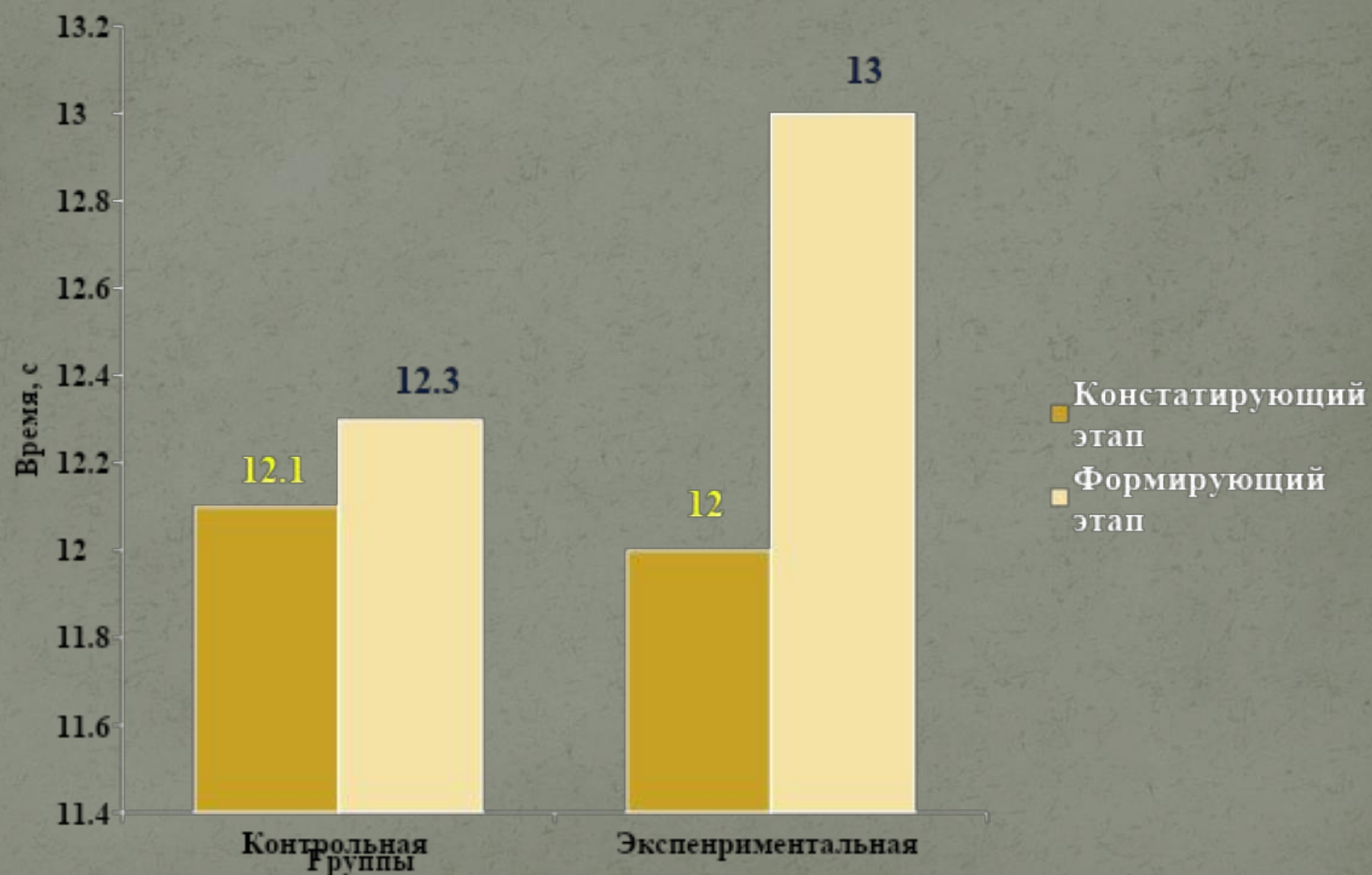
Таблица тестов измерения выносливости

№ п/п	Название теста	Автор теста и год публикации	Единицы измерения	Измеряемый вид (разновидность) выносливости
1	Бег	Первого автора назвать трудно	Секунды	Аэробная выносливость
2	Удержание туловища	Е. А. Fleishman (1964) К. Blahus (1983); В. И. Лях (1998)	Секунды	Силовая выносливость мышц спины
3	Приседание на двух ногах	R. Telama с соавт. (1982)	Количество м приседаний	Скоростно- силовая выносливость мышц ног

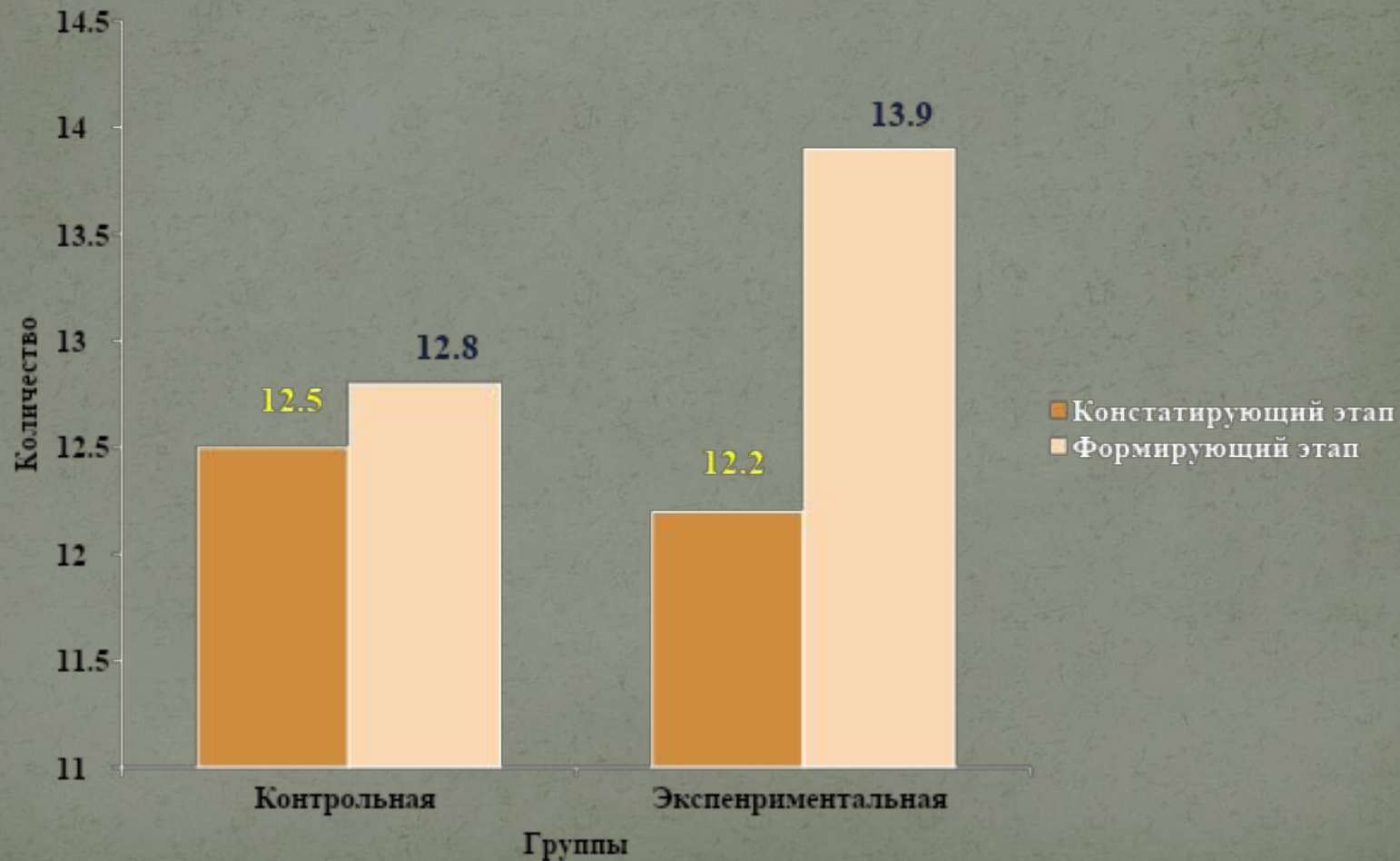
Результаты диагностики аэробной выносливости.



Результаты диагностики силовой выносливости



Результаты диагностики скоростно-силовой выносливости



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**