

Развитие выносливости у детей 10-11 лет на уроках физической культуры

**Студент гр. УФВ-131
Башков А.Н.
Научный
руководитель:
К.пед.наук
Н.С. Бутыч**

Актуальность данного исследования обусловлена, с одной стороны, тем, что состояние здоровья напрямую связано с показателями выносливости у школьников, а с другой, воспитанию данного физического качества учителями на уроках физической культурой уделяется недостаточное внимание для его оптимального развития.

Цель исследования – изучить уровень развития выносливости у детей 10-11 лет и составить комплексы физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на развитие данного физического качества.

- *Объектом* работы является процесс физического воспитания в общеобразовательной школе у детей 10-11 лет.
- *Предметом* исследования является комплекс средств и методов, направленных на развитие выносливости у детей 10-11 лет.

- *Гипотеза* нашего исследования базируется на предположении, что применение специализированных комплексов средств и методов, направленных на воспитание выносливости на уроках физической культуры будет способствовать повышению уровня развития данного показателя.

● *Задачи работы:*

- 1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме воспитания выносливости у детей 10-11 лет.
- 2. Выявить уровень развития выносливости у детей 10-11 лет.
- 3. Разработать и экспериментально апробировать комплексы физических упражнений, направленных на развитие выносливости у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Методы исследования

-  Анализ и обобщение педагогической и методической литературы.
-  Педагогическое тестирование.
-  Педагогический эксперимент.
-  Математико-статистический метод.

Организация исследования

Исследование уровня развития выносливости проводилось на базе муниципального казенного общеобразовательного учреждения Троицкой школы №5 (МКОУ СОШ №5) в 2016 учебном году. Группа исследуемых состояла из 22 мальчиков, учащихся 5-ого класса, разделенных на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 11 человек в каждой.

Результаты изучения общей и специальной выносливости у детей 10-11 лет

Показатели	ЭГ	КГ	Различия, в %
	M±m		
Прыжки через скакалку за 1 мин.	72,3±0,1	68,0±0,7	4,3
Бег 500 м	59.1±0,9	1.02.9±0,9	15,4
Бег 1000 м	2.02.5±1,6	2.30.7±1,6	19,1
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин.	33,0±0,1	30,5±0,1	2,5

Прирост показателе выносливости мальчиков 10-11 лет (в%)

■ ЭГ ■ КГ



Выводы

1. Развитие выносливости в настоящее время является наиболее актуальной проблемой в школе. Высокий уровень основной и специальной выносливости позволяет применять данное физическое качество, как в спорте, так и в быту.

2. Результаты опытно-экспериментальных исследований показали, что:

- по результатам изучения уровня выносливости, проведенного в апреле 2016 г., можно увидеть, что показатели выносливости в ЭГ и КГ примерно одинаковы и соответствовали среднему уровню;

- после эксперимента результаты исследования выносливости школьников 10-11 лет улучшились в обеих группах, однако в ЭГ прирост показателей был выше, чем в КГ;

- наличие высоких показателей выносливости после эксперимента свидетельствует о положительном влиянии разработанной нами программы развития выносливости школьников 10-11 лет.

3. Следовательно, гипотеза нашего исследования подтверждена, цель исследования достигнута, задачи решены.

**Спасибо за
внимание!!!**