Министерство образования и науки Российской Федерации
Министерство образования и науки Красноярского края
КГБОУ СПО «Ачинский педагогический колледж»

Спортивные игры как средство развития выносливости у учащихся 7 класса на уроках физической культуры

Выпускная квалификационная работа

Выполнила: студентка гр. 4Ф
Специальности 050141
Физическая культура
Карелина Наталья Григорьевна

Руководитель:
Чернышева Ольга Викторовна

Допущен к защите

_____

Заместитель директора
по учебной работе

_____ (М.С. Киселева)

Работа защищена с отметкой

_____

Председатель ГЭК
(должность)

_____ (Ю.А. Скопец)

2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ..……...4
ГЛАВА 1.Теоретические основы развития выносливости у учащихся основной школы…….……7
§1. Общая характеристика выносливости …….…….....7
§2.Средства и методы развития физической способности выносливость у учащихся основной школы……..9
ГЛАВА2.Спортивные игры, как средство развития выносливости……...13
§1. Спортивные игры в школе……....13
§2.Спортивные игры, используемые для развития выносливости у учащихся основной школы…….18
§3.Диагностика уровня развития выносливости у учащихся основной школы. Методы исследования и анализ……..21
ЗАКЛЮЧЕНИЕ…….26
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……...29

ВВЕДЕНИЕ

Одним из показателей физического здоровья учащихся является физическая подготовленность, а именно комплексное развитие необходимых двигательных способностей. Среди прочих физических способностей особое значение для организма учащихся имеет общая выносливость, т.к. достаточный ее уровень обеспечивает общую работоспособность и долговременную адаптацию организма к предлагаемым нагрузкам.

Выносливость выражается через совокупность физических способностей. Обеспечивающих поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок.

Актуальность.В настоящее время все более осознается тот факт, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы физкультурно-спортивной работы с детьми уже не отвечают современным требованиям и должны быть усовершенствованы либо заменены более эффективными. Исходя из этого, практически во всех странах идет интенсивный поиск новых идей и подходов к организации физкультурно-спортивной работы.

Особое внимание ученых и специалистов привлекают вопросы перестройки физкультурно-спортивной работы в школах и других учебных заведениях в соответствии с современными требованиями и более активное использование потенциала спортивных игр.

Учитывая то, какое огромное значение имеет выносливость для здоровья, физического развития, трудовой деятельности, актуальность данной темы вне всяких сомнений.

Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются

от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, двигательной активности, получении внешней информации. Прогрессивные русские ученые – педагоги, гигиенисты раскрыли роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности.

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне.

Объект исследования: процесс развития выносливости у учащихся основной школы с помощью спортивных игр.

Предмет исследования: спортивные игры как средство развития выносливости у учащихся основной школы

Цель исследования - изучение спортивных игр, как средства развития выносливости у учащихся основной школы.

Задачи исследования:

- рассмотреть понятие выносливости;
- описать средство и методы развития выносливости;
- охарактеризовать роль спортивных игр в развитии выносливости;
- изучить спортивные игры, используемые для развития выносливости у учащихся основной школы.

Гипотеза: проведение уроков игровой направленности с введением в содержание уроков спортивных игр, учитывая особенности мотивов и

потребностей учащихся в двигательной активности, будут способствовать развитию выносливости у занимающихся.

§2.Спортивные игры, используемые для развития выносливости у учащихся основной школы

Особая ценность спортивных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на психическую и моторную сферу занимающихся. В эмоциональной игровой деятельности воспитывается умение контролировать свое поведение, развиваются такие черты характера как активность, настойчивость, стремительность, коллективизм. Игры содействуют нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенству - все эти качества могут успешно формироваться при занятиях спортивными играми.

Чрезвычайно разнообразно образовательное значение игр. С их помощью развиваются практически все двигательные способности, и, прежде всего, быстрота и ловкость. Условия игрового соревнования требуют от участников довольно больших физических усилий. Занятия спортивными играми в свободное от школы время играют исключительно важную роль в воспитании детей вне школы, улучшают условия для здорового отдыха и восстановления сил школьников и способствуют вовлечению молодежи в спортивные секции.

На основании вышеизложенного проблема исследования заключается во влиянии спортивных игр на физическое развитие и оздоровление детей.[5]

Решая данную проблему, я разработала комплекс уроков игровой направленности, основанный на спортивных играх. В основу данного комплекса уроков легли спортивные игры: баскетбол и волейбол. Ни для кого не секрет, что выносливость определяется, как способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени. В одних играх движения носят циклический характер, а в других продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Часто работа по развитию быстроты переходит в совершенствование скоростной выносливости. Такие игры обычно включают в план занятие по общей физической подготовке и применяют с такими спортивными играми, как баскетбол, волейбол, футбол и ручной мяч.

Например: важным качеством для баскетболиста является сила, которая позволяет выполнять отбор мяча и борьбу за отскочивший мяч. Не меньшее значение имеет и выносливость, которая позволяет игроку, выполнять двигательные действия более длительное время. Выполнение игровых приемов с большой скоростью требует от баскетболиста высокоразвитой ловкости и гибкости. Развитие всех этих способностей осуществляется специально подобранными упражнениями (в беге, прыжке, метании), близкими по своей структуре к игровым, а так же упражнениями в технике, тактике и самой игрой. Объем и дозировку используемых упражнений важно определить индивидуально каждому занимающемуся.

В основе обучения волейболиста лежат общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на развитие физических способностей волейболистов, а так же овладения техникой и тактикой игры. Значительное место в обучении отводиться развитию быстроты передвижений, быстроты реакций. Специальная подготовка включает в себя следующие упражнения:

1. Упражнения без предметов, рывки на 3-4 м с резкими остановками в стойке волейболиста по сигналу. Игроки построены в одну -две шеренги. Вспомогательные игроки перебрасывают друг другу мяч, пока мяч находиться в полете, игроки делают рывок. Как только мяч пойман, они останавливаются и занимают стойку волейболиста.

2. Рывки с поворотами в виде «челночного бега» из различных исходных положений.

3. Эстафета в передвижении приставными шагами, располагаясь в двух колонная, каждая стоит на боковой линии.

Юноши и девушки старшего школьного возраста достигают высокого уровня физического развития и обладают большим двигательным и игровым опытом. Здесь на первый план выдвигается спортивная подготовка. Использование спортивных и подвижных игр помогают решению этой главной задачи. Здесь главное внимание играющие сосредотачивают на тактике и результате своих действий. В отборе и тактике и путей достижения они

проявляют большую самостоятельность. Многие из них с удовольствием берут на себя роль руководителя, роль капитана команды.

От разносторонней физической подготовки на первом этапе обучения в спортивных играх зависят дальнейшие успехи занимающихся. Когда начинающий спортивными играми освоит технику игры, то он переходит к дальнейшему совершенствованию навыков и знаний. Способность занимающегося проявлять большую работоспособность зависит от физической подготовленности.

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. На основе этого критерия разработаны прямой и косвенный способы измерения выносливости. При прямом способе испытуемому предлагают выполнять какое-либо задание (например, бег) с заданной интенсивностью (60, 70, 80 или 90% от максимальной скорости). Сигналом для прекращения теста является начало снижения скорости выполнения данного задания. Однако на практике педагоги по физической культуре прямым способом пользуются редко, поскольку сначала нужно определить максимальные скоростные возможности испытуемых (по бегу на 20 или 30 м с ходу), затем вычислить для каждого из них заданную скорость и только после этого приступать к тестированию. Следуя сделанным выводам в процессе разработки данного комплекса уроков для выявления полноты и положительной динамики работы данного комплекса уроков и для оценки уровня выносливости учащихся будем использовать три теста:

- 6-минутный бег;
- бег дистанцию 2000м;
- поднимание туловища из положения лежа.

Величина и характер изменений этих показателей свидетельствуют о состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а это, в свою очередь, служит индикатором общей выносливости организма.

§3. Диагностика уровня развития выносливости у учащихся основной школы. Методы исследования и анализ.

В исследовании в качестве испытуемых принимали участие ученики 7класса МКОУ «Ключинская средняя школа». Учащиеся 7класса обучались по экспериментальной программе, занятия проводились по разработанному комплексу уроков игровой направленности. Испытание проводились на уроках физической культуры. Период исследования: сентябрь 2014г. - апрель 2015г.

Для определения уровня выносливости применялись диагностические тесты:

Тест № 1. 6-минутный бег

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек, (таблица № 1)

Тест № 2. Бег на дистанцию 2000м.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек, (таблица № 2)

Тест № 3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежавыполняется из ИП: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненныхподниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами, (таблица № 3)

Положительная динамика результатов и сводная диаграмма (таблица № 4)

Таблица №1

Тест № 1. 6-минутный бег

Учебные нормативы						
6-мин. бег	Мальчики			Девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200

Результаты теста у учащихся основной школы (7 класса)						
№ п/п	**Фамилия, имя ученика**	**Сентябрь 2014 (до эксперимента) (с)**	**Ноябрь (с)**	**Февраль (с)**	**Апрель (с)**	**Показатель физического развития**
1	Ермакова Екатерина	850	1100	1150	**1150**	**Средний**
2	Захарова Надежда	700	700	730	**750**	**Низкий**
3	Карасев Иван	1300	1400	1400	**1450**	**Высокий**
4	Казакова Лида	900	1050	1100	**1100**	**Средний**
5	Муравин Александр	1100	1250	1250	**1300**	**Средний**
6	Плотников Владимир	1400	1450	1450	**1500**	**Высокий**
7	Попова Елена	1100	**1150**	**1150**	**1150**	**Средний**

Таблица № 2

Тест № 2. Бег на дистанцию 2000м.

Учебные нормативы						
Бег на дистанцию 2000м. (мин)	Мальчики			Девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00

Результаты теста у учащихся основной школы (7класса)						
№ п/п	**Фамилия, имя ученика**	**Сентябрь 2014 (до начала эксперимента) (с)**	**Ноябрь (с)**	**Февраль (с)**	**Апрель (с)**	**Показатель физического развития**
1	Ермакова Екатерина	12.05	12.05	12.04	**12.00**	**Средний**
2	Захарова Надежда	12.00	12.00	11.57	**11.46**	**Низкий**
3	Карасев Иван	09.21	09.15	09.00	**08.43**	**Высокий**
4	Казакова Лида	11.27	11.32	**11.20**	11.25	**Средний**
5	Муравин Александр	09.47	09.23	09.18	**09.10**	**Средний**
6	Плотников Владимир	09.01	08.46	**08.36**	08.36	**Высокий**
7	Попова Елена	11.34	11.36	11.36	**11.34**	**Средний**

Таблица № 3

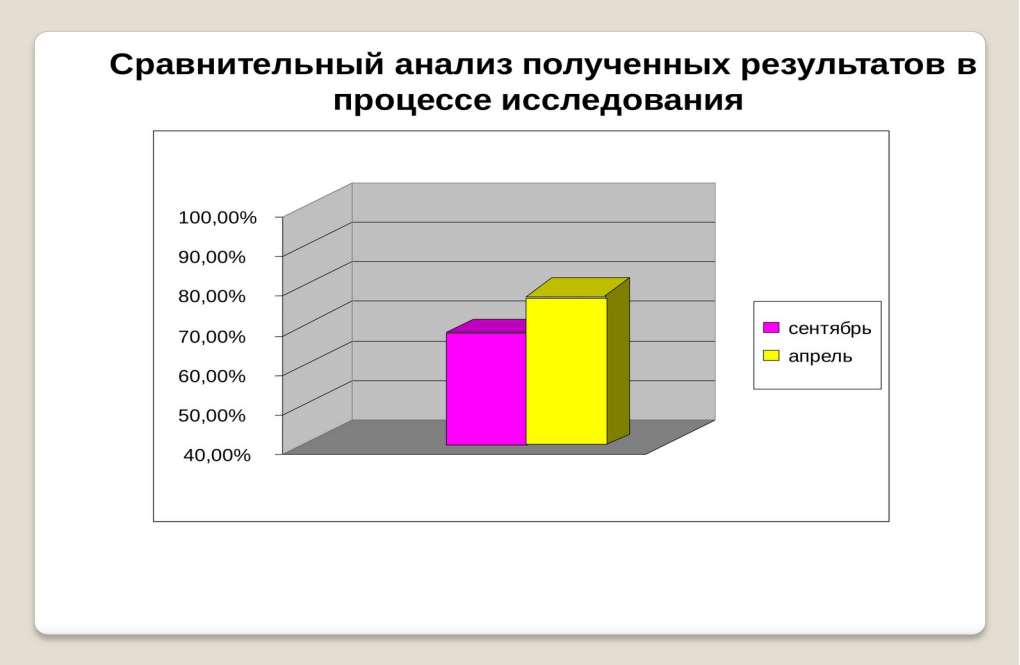
Тест № 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Учебные нормативы						
Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Мальчики			Девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	30	36	47	25	30	40

Результаты теста у учащихся основной школы (7 класса)						
№ п/п	**Фамилия, имя ученика**	**Сентябрь 2014 (до начала эксперимента) (с)**	**Ноябрь (с)**	**Февраль (с)**	**Апрель (с)**	**Показатель физического развития**
1	Ермакова Екатерина	26	29	41	**42**	**Высокий**
2	Захарова Надежда	24	28	30	**34**	**Средний**
3	Карасев Иван	42	47	47	**51**	**Высокий**
4	Казакова Лида	33	33	33	**35**	**Средний**
5	Муравин Александр	37	39	44	**48**	**Средний**
6	Плотников Владимир	40	47	49	**54**	**Высокий**
7	Попова Елена	31	36	**39**	39	**Средний**

Таблица № 4

Сводная диаграмма результатов тестирования



В течение данного исследования показатели испытуемых претерпели значительные изменения. Конечные результаты тестирования свидетельствуют о том, что уроки игровой направленности в основном с применением спортивных игр способствуют увеличению показателей выносливости у учащихся, даже если у незначительной части занимающихся очень низкий уровень развития физических способностей.

Вывод:

Таким образом, можно делать вывод, что разработанный комплекс уроков игровой направленности, посредствам спортивных игр позволяет успешно осуществлять развитие выносливости на уроках физической культуры и повышать эффективность урочной формы школьной физической культуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним из показателей физического здоровья учащихся является физическая подготовленность, а именно комплексное развитие необходимых двигательных способностей. Среди прочих физических способностей особое значение для организма учащихся имеет общая выносливость, т.к. достаточный ее уровень обеспечивает общую работоспособность и долговременную адаптацию организма к предлагаемым нагрузкам. Выносливость выражается через совокупность физических способностей. Обеспечивающих поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок.

Доказано, что спортивные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе-то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли он правильно использовать их в игре или в повседневной жизни.

Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физического воспитания, адекватны потребностям организма в движении. Для целенаправленной тренировки некоторых мышечных групп наряду со спортивными играми могут использоваться упражнения игрового характера, которые не имеют законченного сюжета, развития событий (например, эстафеты).

Свойственная подвижным играм многообразная двигательная деятельность, несущая в себе зародыши спортивного состязания, оказывается чрезвычайно полезной и даже необходимой для правильного развития моторно-психологической сферы и воспитания личностных качеств. Поэтому

спортивные игры — это не только средство полноценного развития организма, но и широко раскрытые ворота в мир физической культуры и спорта.

Важнейшая особенность спортивных игр состоит в том, что они представляют универсальный вид физических упражнений. Занятия играми оказывают влияние одновременно на двигательную и психическую сферу занимающихся. Выбор поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессы контроля и регуляции. В результате увеличивается сила и подвижность нервных процессов, совершенствуются функции регуляции деятельности всех систем организма корой головного мозга и центральной нервной системой.

В тоже время игровая деятельность отличается сложностью и многообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы, что способствует гармоническому развитию опорно -двигательного аппарата.

Изменчивость игровых условий требует постоянного приспособления используемых движений к новым ситуациям. Поэтому двигательные навыки формируются гибкими, пластичными. Совершенствуется ловкость, развивается способность создавать новые движения из ранее усвоенных.

Таким образом, игра представляет собой процесс удовлетворения потребностей индивидуума в физической и эстетической активности, в творческой, общественно значимой деятельности.

В своей работе я раскрыла содержание понятия выносливости, исследовала ее средства и методы развития посредствам спортивных игр у учащихся основной школы.

Результаты исследования могут быть использованы:

- для коррекции основной направленности педагогического процесса учащихся основной школы;

- для контроля за уровнем физического развития, функциональной и двигательной подготовленности учащихся основной школы.

Применение спортивных игр, как средства развития выносливости на физкультурных занятиях с учащимися основной школы, позволит успешно решать задачи по совершенствованию двигательной и функциональной подготовленности детей и подростков

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баландин Г.А, Назарова Н.Н., Казакова Т.Н. «Урок физкультуры в современной школе. Баскетбол», «Советский спорт», М., 2004.
2. Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию», «Высшая школа», Минск, 1994.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры. Учебник – 2-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160с.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Прикладная физическая подготовка 10-11классы», «Владос», М., 2003.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. – М., «Советский спорт», 2007. – 320с.
6. Матвеев Л.П. и Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. – М., «Физкультура и спорт», 1976. – 190с.
7. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. Учебник для средних специальных учебных заведений физической культуры. – М., «Физкультура и спорт», 1984. – 220с.
8. Янсон Ю.А. « Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии», «Феникс», Ростов-на-Дону, 2005.