

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Исследование выносливости у обучающихся на уроках физической культуры

Выпускная квалификационная работа

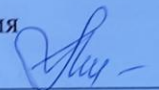
Исполнитель:

Лихачева Анастасия Анатольевна

Обучающийся ФК-1701z

заочного отделения

15.02.22



дата

А.А. Лихачева

Научный руководитель:

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите

Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта

Русинова Мария Павловна

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

15.02.22

И.Н. Пушкарева

дата

15.02.22

М.П. Русинова

дата

Екатеринбург 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Теоретические основы развития выносливости у детей младшего школьного возраста.....	5
1.1. Понятие выносливости.....	5
1.2. Виды выносливости.....	8
1.3. Методы и средства развития выносливости.....	14
Глава 2. Организация и методы исследования.....	30
2.1. Организация исследования.....	30
2.2. Методы исследования.....	31
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	45
Приложение 1.....	49
Приложение 2.....	54
Приложение 3.....	55
Приложение 4.....	56
Приложение 5.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена необходимостью направить физическое воспитание детей на достижение оздоровительных целей, а также потребностью усовершенствования методики комплексного развития общей физической выносливости, которая является предпосылкой крепкого здоровья детей младшего школьного возраста.

Развитие выносливости занимает особое место в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребёнком, положительно влияет на его физическое и психическое развитие, нормализует деятельность центральной нервной системы, улучшает функционирование систем кровообращения и дыхания.

Физическая культура в школьный период детей имеет очень широкий спектр. Ленивого она может сделать трудолюбивым, незнайку – знающим, неумелого – умельцем. Активная деятельность детей помогает сплотить детский коллектив, раскрепостить замкнутых и застенчивых детей. Учащиеся соблюдают правила, контролируют свои поступки, оценивают поступки других, а самое главное то, что двигательная активность улучшает здоровье растущего организма, укрепляет его иммунитет, обеспечивает полноценное физическое развитие.

Именно в школьном возрасте благоприятный период для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. Двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами – ловкость, быстрота, сила, выносливость.

Выносливостью называется способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности. Выносливость – это способность человека противостоять утомлению от выполняемой работы за счёт волевых усилий. Развитие способности к проявлению мышечных усилий является важным условием развитию двигательных умений, которые требуют большой мышечной силы (бег, прыжки с места и с разбега, метание, лазанье и

т. п.). Чем лучше развиты мышцы, тем легче выполнять движения, овладевать навыками, добиваться большого успеха в двигательной деятельности, что пригодится в будущей трудовой деятельности и службе в армии.

Основными видами мышечных усилий являются статические, динамические, силовые, скоростно-силовые, преодолевающие, уступающие. Есть понятие абсолютной и относительной выносливости. Абсолютная выносливость – это способность проявить наибольшее усилие в относительно короткое время. Относительная выносливость – это сила в пересчёте на 1 кг. веса тела.

Объект исследования – Учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования – средства и методы развития выносливости у обучающихся на уроках физической культуры.

Цель исследования – определить эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие выносливости у обучающихся на уроках физической культуры.

В соответствии с целью исследования нами решались следующие *задачи исследования*:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Составить комплекс физических упражнений, направленный на развитие выносливости у обучающихся на уроках физической культуры.
3. Экспериментально доказать эффективность составленного комплекса физических упражнений, направленного на выносливости у обучающихся на уроках физической культуры.

Глава 1. Теоретические основы развития выносливости у детей младшего школьного возраста

1.1. Понятие выносливости

Выносливость – это способность человека противостоять утомлению. Одним из показателей выносливости является время, в течении которого человек может выполнить работу заданной интенсивности.

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению. Различают следующие виды утомления:

- умственное (решение задач, игра в шахматы);
- сенсорное (напряжение слуха и зрения);
- эмоциональное (страх, радость);
- физическое (мышечная нагрузка).

В физическом воспитании распространены два последних вида утомления. Утомление возникает при длительной физической нагрузке и в разы снижает работоспособность. Поэтому нужно чередовать физическую нагрузку и отдых или регулировать нагрузку путём изменения продолжительности и интенсивности их выполнения. Глядя на работу детей в начальных классах на уроках физкультуры, наблюдаю за учащимися и вижу, что когда предлагают детям «бег до отказа», то один ребёнок быстро останавливается и прекращает бег, и как старается другой часто имеющий меньше сил и ниже уровень выносливости. Им движет волевое усилие. На более длительный бег способны девочки, не обладающие большой физической силой и, наоборот, сильные мальчики не могут выполнять движения с полной отдачей.

Детей нужно обучать упражнениям на развитие выносливости. Надо подбирать такие упражнения, чтобы участвовало большое количество мышечных групп, чередовать моменты напряжения и расслабления мышц, использовать знакомые нетрудные движения, регулировать темп и

длительность выполнения, уменьшать длину шагов. Непрерывность движений должна быть не менее двух минут. Начинать развивать выносливость нужно постепенно, сначала с интенсивностью 50%-60%, а потом постепенно увеличивать. Вот пример: бег на дистанцию 300 м. ученики 1-го класса пробегали за 120 сек., а к концу года за это же время они легко преодолевали 500 м. Однако всегда на своих уроках необходимо следить за степенью утомления. Существуют характерные признаки – покраснение лица, незначительная потливость, учащённое дыхание, появляются дополнительные лишние движения, дети жалуются на усталость. Но с повышением выносливости организм адаптируется, дети привыкают к нагрузкам и к концу года легко преодолевают все трудные моменты. Постепенно увеличивать дистанцию для пробега, но никогда не требовать, чтобы дети быстрее бежали. Скорость бега увеличивается по мере роста выносливости.

Во многих школах практикуется зимняя ходьба на лыжах. В этом случае и развивается выносливость, и дети закаляются на свежем воздухе. Для предупреждения утомляемости и развития физической выносливости в спортивном зале практикую выполнение детьми непрерывных подскоков соответственно их возможностям. Сначала до 1,5 мин. (30 прыжков), затем увеличивала до 2 мин. Такие упражнения развивают органы дыхания и кровообращения.

Над выносливостью и её развитием работали известные учёные: Волков В. М., Лях В. И., Селуянов В. Н., Озолин Н. Г. Всех их объединяет единая формулировка о выносливости. Только каждый из них открыл ещё дополнительные, характерные для выносливости признаки. Например, Матвеев и Лях В. И. открыли большие возможности человека и доказали, что каждый, благодаря систематичной тренировке, может легко, длительно выполнять любую физическую нагрузку без снижения эффективности.

Известный физиолог Фарфель В.С. доказал, что можно развить выносливость и она сможет противостоять наступающему утомлению.

Ашмарин Б.А. увидел выносливость в другом ракурсе. Он считал, что

выносливость зависит от психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека.

Малков Е. А. тоже поддерживает теорию Фарфелия, что выносливость – это способность организма противостоять утомлению при продолжительных физических нагрузках.

В этом направлении работал Холодов Ж.К. и Кузнецов В. С. [43] Они тоже считали, что выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Учёная Васильева В. В. считает, что в развитии выносливости играют важную роль органы дыхания и кровообращения. Она разработала кислородную ёмкость крови, ёмкость буферных систем и объём щелочных резервов, открыла мощность аэробных процессов, скорость включения нервно-гуморальных механизмов, особенности терморегуляции.

Выносливость есть у каждого человека, но уровень развития разный. Это зависит от уровня обменных процессов и правильной работы различных органов и систем. У выносливого человека чёткая и правильная координация движений, сильная воля и психика. От выносливости зависит не только физическое и психическое здоровье, но и работоспособность. Выносливые дети, как правило, более уравновешены, внимательно слушают материал, быстро усваивают и дольше не утомляются. При физической нагрузке у выносливых детей производительность намного выше, чем у сверстников менее выносливых [40].

Выносливость бывает приобретённая и наследственная, которая передаётся на генном уровне. Выносливость зависит от возраста человека. С возрастом она изменяется. Уровень выносливости определяется временем. Чем продолжительнее человек работает, тем больше его выносливость.

Выносливость необходима во время бега на короткие и дальние расстояния, езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, при выполнении различных физических упражнений и заданий. Например, один ученик выполнит определённую нагрузку за короткое время, а другому понадобится более

длительное время для выполнения этого задания.

Существует два способа измерения выносливости – прямой и косвенный. Самый популярный косвенный метод. Его чаще всего используют для развития выносливости.

Из любого человека, даже самого слабого, можно сделать сильным и выносливым благодаря тренировкам. Тренировки должны быть каждодневными, с нарастающим временем и нагрузкой. Идёт нагрузка на мышечный аппарат, пресс, дыхание, сердечную систему. Человек адаптируется к нагрузкам, увеличивается выносливость всех систем организма и волевое состояние человека. Каждый из нас может попробовать свои силы в гимнастике, велогонке, в боксе, борьбе, спортивной игре и т. п. Только в упорной тренировке каждый может достигнуть своей цели. Тренировки дают возможность переносить высокие нагрузки и быстро восстанавливать силы и поддерживать правильную физическую форму. Это такие виды спорта, как прыжки, тяжёлая атлетика, спринтерский бег и т. п.

1.2. Виды выносливости

Существуют разные виды физической деятельности. Каждая деятельность требует определённую выносливости.

Есть два вида выносливости – общая и специальная. Самая распространённая общая выносливость.

Общая выносливость — способность к продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности. Задействованы в основном крупные и средние группы мышц.

Матвеев Л. П. [31] определил «общую выносливость» как совокупность функциональных свойств организма, которые составляют неспецифическую основу проявлений работоспособности в различных видах деятельности

На развитие выносливости влияет максимальное потребление кислорода (МПК) л/мин. Чем старше человек, тем МПК повышается. Чем выше квалификация человека, тем МПК увеличивается. От высокого уровня МПК зависит максимальная величина сердечной и дыхательной деятельности, которые удерживают высокий уровень МПК и на довольно продолжительное время.

Большое внимание общей выносливости уделяли Холодов Ж. К., и Кузнецов В. С. [43] Они считали, что общая выносливость и является основой высокой физической работоспособности и звеном физического здоровья.

Другой вид выносливости – специальная выносливость. Если общая выносливость распространяется на любые виды физической деятельности, то специальная – только на специфическую нагрузку на время, которое требуется по требованиям специализации. То есть в том случае, если человек занят определённым видом спорта [25].

Специальная выносливость более сложная. Здесь надо заставить работать не только большие мышцы, но и мелкие группы мышц. Такую выносливость может показать очень тренированный, с хорошей двигательной активностью человек.

У каждого вида спорта своя специфика, свои умения, движения, тактика, правила.

С точки зрения педагогики, специальная выносливость зависит от:

- общей выносливости;
- скоростных возможностей ученика; (быстроты и гибкости работающих мышц)
- силовых качеств ученика;
- техничко-тактического мастерства и волевых качеств ученика.

Холодов Ж. К. и Кузнецов В. С. [43] сделали классификацию специальной выносливости:

Прыжковая выносливость.

Игровая выносливость.

Силовая выносливость.

Скоростная выносливость.

Координационная выносливость.

За основу такой классификации они взяли признаки двигательной деятельности, с помощью которых решается двигательная задача.

Скоростная выносливость – это способность человека в течении длительного времени выполнять быстрые движения без утомления. Требования скоростной выносливости очень высоки. Например, гимнастка должна уложиться в определённое время, выполнить упражнения не только более эффективно, но экономно, с наименьшей затратой сил. Бегуны должны суметь «запасти» скорость, распределить её с большей отдачей, сконцентрировать свою волю и противостоять утомлению. «Отодвигать» — значит терпеть большую физическую нагрузку [12].

Н. Г. Озолин [22] отметил, что скоростная выносливость проявляется в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или интенсивность работы.

Скоростно-силовая выносливость очень похожа на скоростную выносливость, но между ними есть небольшая разница. Скоростно-силовая выносливость определяется выполнением действий высокой активности силового характера в течении длительного времени. Требования к скоростной выносливости – выполнять движение быстро, а в скоростно-силовой – выполнять быстро, но применять ещё силовые упражнения. Характерно для скоростно-силовой выносливости то, что энергия вырабатывается организмом для интенсивной мышечной работы без участия кислорода. Она имеет скоростной характер продолжительностью до 10 минут.

Скоростно-силовая выносливость делится на силовую, скоростную и статическую выносливость.

Силовая выносливость – это умение организма экономить энергию. Эта выносливость очень сильная, работоспособная, устойчивая к утомлению и быстрому восстановлению сил. За счёт того, что происходит быстрый обмен

веществ и усиленное кровообращение, в мышцах усиливается силовая выносливость.

Лях В. П. [26] считал, что силовая выносливость преодолевает физическое утомление. Например, о проявлении силовой выносливости можно говорить, если юный спортсмен совершает упражнения «до отказа» с внешним отягощением, составляющим не менее 30% от индивидуально максимального.

А как проявляет себя координационная выносливость? Чтобы развить координационную выносливость, особенно присущих в спортивных играх и гимнастических упражнениях надо неоднократно повторять сложные технические и тактические действия. Благодаря силовой выносливости мышцы выполняют тяжёлые упражнения в течении длительного времени. Мышцы натренированных людей способны сокращаться через минимальный отрезок времени.

Ещё один из видов выносливости – силовая динамическая выносливость. Она отличается от других видов выносливости тем, что тяжёлые мышечные упражнения выполняются в медленном темпе, но продолжительное время (борьба, бокс и т.д.).

Дополняет динамическую силовую выносливость статическая выносливость. Отличие статической выносливости от динамической в том, что здесь работают отдельные группы мышц, связанные с длительным удержанием предельных и умеренных напряжений, необходимых для сохранения определённой позы (велосипедный спорт, забег на коньках, прыжки в воду, лыжный пробег, фехтование и др.).

Чтобы развить статическую силовую выносливость, тренируют те мышечные группы, которые помогают повысить результат в данном упражнении. Длительность статического напряжения мышц должна продолжаться более 12-20 секунд.

Статическая силовая выносливость, так как и другие виды выносливости, зависит от возраста. В определённые виды спорта подходят мальчики и девочки в возрасте от 16 до 20 лет. Это период полового созревания у детей. У девочек

он составляет 32%, а у мальчиков – 29%. Именно в этом возрасте дети могут выдерживать монотонные упражнения. Эти упражнения требуют большого психического напряжения, а это ведёт к быстрому утомлению. Нужно очень осторожно относиться к таким видам упражнений, чтобы не навредить здоровью. Особенно обращать внимание на детей в возрасте 7-14 лет. Здесь нужен особый подход. Сначала давать малый объём упражнений и на очень короткое время, а потом постепенно увеличивать и количество упражнений, и продолжительность времени. Такой разумный подход обеспечивает желание заниматься тем или иным видом деятельности и одновременно развиваются все виды силовой выносливости [39].

Обязательное правило при статических упражнениях то, что упражнения чередуются с расслаблением и применяются упражнения на растягивание мышц. Отдых после статической нагрузки должен быть продолжительным. Статические упражнения нужно планировать в конце основной части урока.

Чтобы выполнить любое упражнение, необходимо подключать аэробную выносливость. При любой физической нагрузке в качестве топлива нужен кислород. Кислород попадает в организм, и его подача зависит от скорости занимающегося. Чем больше ребёнок двигается, тем больше и быстрее кислород попадает в его организм. В результате образуются отходы, которые выходят через потовые железы.

Выделяется несколько типов аэробной работы:

Короткая (длится до 8 минут)

Средняя (продолжительностью от 8 до 30 минут)

Длинная (время более 30 минут)

Чем дольше длится аэробная работа, тем больше нужно кислорода. Это записывается так – ПАО (порог аэробного обмена). Аэробный режим наступает тогда, когда сердечные сокращения 132 -154 удара в минуту.

Аэробная выносливость увеличивается путём непрерывных упражнений, чередуя с отдыхом и расслаблением. Например, непрерывный бег нужно чередовать с челночным бегом, или бег чередуем с различными видами ходьбы

(с высоким поднятием коленей, ходьба на носках, пятках и т. д.).

Очень сложный вид выносливости – это анаэробная выносливость без кислорода. Это характерно для таких видов спорта, как плавание, прыжки в воду, синхронное плавание и т. д. Бескислородная анаэробная выносливость – это когда организм начинает работать «в долг». Во время таких упражнений происходит сильное утомление, потому что в крови и в мышцах накапливается молочная кислота. Анаэробная выносливость подразделяется на:

Короткую (до 25 секунд)

Среднюю (от 25 до 60 секунд)

Длинную (от 60 до 120 секунд и более)

Анаэробная работа отличается от аэробной тем, что имеет меньшую продолжительность, но кислородный долг выше, чем при аэробной. ПАНО при анаэробном обмене наступает при 80%-90% сердечных ударов. Порог ПАНО – 176-198 ударов в минуту. В таком случае сердце и организм работают на грани своих возможностей. Когда после аэробной выносливости подключается анаэробная, то есть в организм поступает достаточное количество кислорода, тогда происходит замедление работы всех функций организма. В течении 10 секунд упражнение нужно прекратить [35].

Чтобы развить анаэробную выносливость надо повторять упражнения с высокой отдачей и сокращать время на отдых. Например, переменный бег постепенно тренировать так, чтоб дольше бежать и меньше отдыхать.

Практикуется также игровая, прыжковая, плавательная выносливость, спортивные упражнения.

Различные виды выносливости не зависят друг от друга. Например – очень высокая координация, но низкая силовая выносливость. Существуют десятки вариантов, у кого какая силовая выносливость преобладает и наоборот.

Особенно важны биохимические механизмы в организме. Именно эти процессы включают или тормозят центральную нервную систему. От этих процессов зависит большая или меньшая выносливость.

1.3. Методы и средства развития выносливости

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет.

Самый благоприятный период с 14 до 20 лет.

С чего же начинается общее развитие выносливости у детей? Для этого есть определённая методика:

А) Доступность. То есть, чтобы нагрузки, которые предоставляются, должны быть легки и доступны для всех занимающихся. Нужно учитывать возраст, пол, физические возможности. Нужно подобрать такие упражнения, чтобы каждый мог их выполнить. Постепенно нагрузку увеличивать, чтобы организм человека адаптировался, окреп и легко справлялся с нагрузкой без ущерба для здоровья [31].

Б) Систематичность. Эффективность физических упражнений определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Чтобы воспитать общую выносливость, должна существовать определённая систематика и последовательность. Чтобы развить выносливость нужно систематически строго повторять нагрузочные требования и занятия не должны пропускаться или отменяться. Повторяемость нагрузки и отдыха даёт очень положительный результат в процессе занятий [31].

В) Постепенность. Чтобы не навредить здоровью, нужно правильно перестроить сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Физическая нагрузка подаётся постепенно, учитывая возраст, пол, физические возможности. Очень важен правильный подбор упражнений. Упражнения должны быть такими, чтобы наиболее эффективно работали сердечно-сосудистые и дыхательные системы, чтобы при такой нагрузке в организме удерживался высокий уровень кислорода и на продолжительное время. Упражнения должны быть такими, чтобы потом их применять на соревнованиях. Это специальные специфические соревновательные упражнения [31].

Какие средства помогают выработать у детей младшего школьного

возраста общую выносливость? Это преимущественно физические упражнения доступные для детей этого возраста.

У физических упражнений есть свои характерные признаки. Ими являются:

- значительная суммарная продолжительность работы (от нескольких минут до многих десятков минут);

- умеренная, большая и переменная интенсивность работы;

- активное участие в работе крупных групп мышц;

Но самым эффективным в развитии выносливости является бег:

- бег в равномерном темпе (со скоростью 2,5-3 м/с) с постепенным увеличением продолжительности бега;

- бег по пересеченной местности (кросс) 2000-5000 м;

- бег в равномерном темпе (от 20 до 40 мин при ЧСС 130-170 уд/мин), чередуемый с ускорениями;

- марш-бросок на 3-4 км и более;

- спортивные игры (футбол, баскетбол);

- подвижные игры, эстафеты;

- прыжки через короткую скакалку. Длительность непрерывных прыжков 3 мин., можно и больше;

- преодоление полосы препятствий.

Чтобы развить выносливость у младших школьников применяется различная методика. Существуют очень интересные методы для развития общей выносливости у детей:

Равномерный метод.

Метод повторного интервального упражнения.

Метод круговой тренировки.

Игровой метод.

Соревновательный метод.

Само понятие «равномерный метод» характеризует непрерывный режим работы с равномерной скоростью. Этот метод используют однократно, с

умеренным темпом и продолжительностью от 15 до 20 минут и постепенно доводя до 1-3 часов. Для равномерного метода характерна обычная ходьба, перерастающая в кроссовый бег. Но есть и другие виды упражнений, для которых применяется равномерный метод.

При равномерном методе учитывается амплитуда движений, постоянный темп и ритм. Равномерный метод развивает аэробные способности. Со временем, благодаря такому методу, дети адаптируются, привыкают к тренировочной нагрузке, но она должна длиться не менее 30 минут. При равномерном методе нагрузка увеличивается постепенно, потому что сразу не очень подготовленные дети с ней не справятся. Кислорода употребляется во время такой нагрузки до 80%-95%, но «критического» порога нет.

Равномерный метод развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развиваются волевые усилия.

Переменный метод отличается от равномерного тем, что нагрузка в основном непрерывная, варьируется только скорость. Например, можно начать бег быстро, потом равномерно, а под конец развить наибольшую скорость. Этот метод развивает у детей амплитуду движений, темп, усилие, волю.

Интервальный метод характерен тем, что нагрузка строго чередуется с интервальным отдыхом. Продолжительность физической нагрузки составляет 1-2 минуты. Интервалы отдыха между упражнениями составляют 1-3 минуты. Отдых должен быть активным. Практикуется малоинтенсивная двигательная деятельность (упражнения на вдох-выдох, медленная ходьба). Такой подход даёт возможность восстанавливать организм и поддерживать его повышенное функционирование.

При физических тренировках применяют круговой метод. Этот метод даёт возможность развивать различные мышечные группы и заставляет функционировать различные системы по типу непрерывной или интервальной работы, т. е. «круговая тренировка». Упражнения выполняются серийно, повторно и без пауз. Обычно в круг включают 6-10 упражнений. Выполняются от 1 до 3-х раз в спортивном зале, на площадке или на стадионе «по кругу». Для

круговой тренировки подбираются специальные упражнения, которые можно повторять не менее 20-30 раз. Общая продолжительность времени выполнения упражнений составляет 25-35 мин.

Соревновательный метод по характеру очень активный и интересный для младших школьников. Этот метод стимулирует детей с установкой на победу. Обычно достигаются очень высокие результаты. Однако, у соревновательного метода существуют правила, которые нужно соблюдать и перед соревнованием обязательно надо подготовить детей. Для проведения соревнований должны быть созданы команды по 8-10 ребят. Одновременно могут заниматься 2,3,4 команды. Предварительные подготовки, тренировки помогут установить возможности каждой возрастной группы (дистанцию для бега, прыжков, ведения мяча и т. д.) [19].

Игровой метод даёт возможность развивать выносливость в процессе игры. Играя, ребёнок испытывает радость от напряжения от физических и умственных сил, необходимого для достижения цели. При выборе игры необходимо принимать во внимание следующие обстоятельства: возраст играющих, помещение для игр, число участников, инвентарь. Во время игр дети должны усвоить содержание, условие и правила игры. Объяснение игры должно быть кратким, чётким, но понятным, ярким и образным. Игровой метод развивает заинтересованность к двигательной деятельности, расслабляет психику, предотвращает её утомляемость. При подборе игр надо исходить из необходимости постепенного перехода от простых игр к более сложным. Самые простые игры доступные первоклассникам помещены в разделах «групповые игры», «подражательные игры», игры с пением и хороводом. Но постепенно нужно вводить и командные игры – игры-эстафеты, игры-соревнования, игры-поединки. Есть игры, которые вообще нельзя отнести к определённому возрасту. Например, игры «Удочка», «Второй лишний», «Белки, орех и шишки» можно проводить с младшими школьниками, со старшими школьниками и даже со взрослыми людьми.

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических

условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

Подвижные игры – самое лучшее лекарство для детей от двигательного «голода» - гиподинамии. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что они развивают ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание, ловлю, упражнения с предметами. Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер.

«Пятнашки» - одна из самых популярных игр. Играющие разбегаются по площадке, а «пятнышка» их ловит. Тот, кого он «запятнает» становится «пятнашки». В эту игру можно внести дополнительные правила:

- а) «пятнышка» может «запятнать» только бегущего игрока;
- б) «пятнашка» не может «запятнать» того игрока, который в минуту опасности возьмётся за руки с другим играющим;
- в) играющий может спастись от «пятнашки», если возьмётся за что-то деревянное и т. п.

«Перебежки». На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома, расстояние между ними 10-20 метров. Участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти в другой. Водящий их не пропускает, он старается осалить перебегающих. Осаленный выходит из игры. Побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры.

«Мышка и две кошки». Для этой игры нужно выбрать двух кошек и одну мышку. Играющие встают в круг и держатся за руки. На противоположных сторонах круга ворота открыты, кошки вбегают в круг и выбегают из него только в открытые ворота. Перед мышкой же играющие открывают любые ворота. Если одной из кошек удалось поймать мышку, она с ней встаёт в круг, а вторая кошка выбирает для игры других кошку и мышку.

Игры-эстафеты. Команды для участия в играх-эстафетах могут создаваться произвольно из числа желающих. Для участия в играх-эстафетах создаются 2,3,4 команды равные по числу участников и желателно равных по силе. В каждой команде должно быть не более 8-10 человек. Существуют свои строгие правила: не выбежать раньше времени, класть все предметы на свои места и т.д. Руководитель может назначить помощников, которые прикрепляются к командам и следят за действиями игроков. Помощники имеют право вернуть игрока на линию старта, чтобы повторить действие, если он нарушил установленные правила. Раньше, чем начать соревнование, необходимо провести репетицию, для того чтобы каждый хорошо усвоил то, что от него требуется, и приспособился к игре [1].

Игры-эстафеты вырабатывают у детей координацию, ловкость, подвижность, стремительный бег. При организации таких игр надо внимательно следить за физической нагрузкой, регулировать её в зависимости от состояния детей и их предыдущей деятельности. Игры-эстафеты развивают последовательность выполнения наклонов и приседаний, быстрого бега, передачи мяча. Они обеспечивают смену движений, чередование напряжения и отдых мышц, развитие двигательных качеств – быстроты, ловкости, выносливости.

«Бег по кочкам». Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1-1,5 метров друг от друга чертят кружки диаметром 30-40 см. По сигналу руководителя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

«Вьюны». В командах по 6-7 человек. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу стоящий первым быстро поворачивается кругом, после чего второй берёт его за пояс, и они вращаются вдвоём, затем троём и т. д. Игра заканчивается, как только последний участник одной из

команд присоединится к своей колонне и все ребята повернутся вокруг оси.

«Бег сороконожек». Играющие делятся на 2-3 команды по 10-12 человек. Каждая команда получает длинную верёвку. Игроки равномерно располагаются по обе стороны верёвки, за которую они держатся соответственно правой или левой рукой. По сигналу команды бегут к финишу (дистанция 30-40 метров), всё время держась за верёвку. Выигрывает команда, прибежавшая к финишу первой, при условии, что ни один из её участников не бросил верёвку. Эту игру можно провести по-другому. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Все поднимают вверх правую руку и держатся за шнур, натянутый вдоль колонны. По сигналу обе команды направляются к финишу (10-15 метров) и возвращаются. Побеждает команда, вернувшаяся раньше.

Игры с мячом. С целью гармоничного развития всех основных двигательных качеств необходимо следить за двигательной деятельностью. Для этого очень подходят игры с мячом. История не знает ни года, ни места рождения игр в мяч, что говорит об их древности. Игры в мяч очень популярны, их считают самыми распространёнными, встречаются они почти у всех народов мира. Играя в мяч, дети выполняют очень сложные движения: подбрасывают мяч кверху, отбивают мяч рукой о землю, кладут мяч на ладонь и слегка подбрасывают его, ударяют мяч о стену и ловят его, когда он отталкивается от стены, подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой, подбросить левой и поймать левой, перебрасывание мяча и многое другое. Разнообразие игр с мячом невозможно перечислить. Под влиянием игр с мячом улучшается результативность. Ребёнок не просто много двигается, он овладевает правильной техникой движения. Так за 30 секунд он успевает 15-20 раз подбросить и поймать мяч. Во время этих игр развивается не только сила и выносливость, но и быстрая реакция, ориентировка в пространстве, кисть руки, глазомер.

«Летучий мяч». Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой.

Если ему это удалось, то он встаёт в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

«Самые ловкие». Участники игры делятся на 2 группы и встают друг против друга. Посередине площадки, между играющими проводят линию. Водящий встаёт на линию, по его сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Тот, кто поймал мяч, быстро бросает его в водящего. Если промахнётся, то встаёт на линию и начинает водить. Если мяч попадает в водящего, то все играющие разбегаются, а водящий старается запятнать убегающих. Тот, кого он запятнал, встаёт на место водящего. Если же водящий промахнулся, то встаёт на линию и продолжает водить.

«Сторож». Все, кто принимает участие в игре, берут мячи, встают полукругом, и каждый своё место отмечает кружком. На расстоянии 3-6 метров в середине полукруга лежит большой мяч, его охраняет сторож с палкой. Играющие по очереди стараются сбить его своими мячами, а сторож палкой отбивает их мячи. Если отбитый сторожем мяч не докатился до игрока, он остаётся в поле. Играющий может мяч взять, но так, чтобы сторож его не осалил. Осаленный игрок становится сторожем.

Игры со скакалкой. Также, как и «школа мяча», упражнения с короткой и длинной скакалкой во все времена были незаменимыми спутниками детства. Игры со скакалкой имеют огромное значение для укрепления здоровья и физического развития детей. Прыжки со скакалкой вырабатывают и тренируют такие нужные всем качества, как быстрые, лёгкие и эластичные движения, выносливость и внимание, чувство ритма. Многие заслуженные мастера спорта, готовясь к соревнованиям по лёгкой атлетике, по боксу, по различным спортивным играм, во время тренировок упражняются в прыгании со скакалкой. Это помогает им лучше подготовиться, сделать свои движения более быстрыми, точными и уверенными, ноги сильными. Прыгать со скакалкой умеют все девочки школьного возраста. При планировании игр со скакалкой нужно всё время усложнять задачу: прыгать не только стоя на месте, но и на ходу, на бегу, на правой, на левой ноге, подпрыгнуть раз, а скакалку

пропустить под ногами дважды, прыгать вдвоём, втроём и т.п. Надо подобрать те упражнения, которые при проведении соревнований станут обязательными для всех и дать возможность освоить более сложные упражнения. Короткая скакалка должна соответствовать росту ребёнка. Вот так надо определить длину скакалки: стать на середину скакалки, расставить ноги на ширину плеч, натянуть скакалку вдоль тела. Концы её должны доходить до пояса.

«Эстафета со скакалкой». Чертятся две параллельные линии на расстоянии 15-20 метров одна от другой. У первой линии выстраиваются в затылок две или три команды. Игроки, стоящие впереди колонны, держат в руках скакалку. На противоположной черте, напротив каждой команды ставят флажок. По сигналу руководителя первые номера начинают бег, перепрыгивая через скакалку, и, обогнув флажок, возвращаются обратно и передают скакалку следующему игроку. Тот, не задерживаясь, прыгает через скакалку и устремляется вперёд. Последний участник, достигнув финиша, поднимает руку со скакалкой вверх. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

«Эстафета с длинной скакалкой». Играющие выстраиваются в две колонны по одному у линий старта на расстоянии 4-5 шагов одна колонна от другой. Перед каждой командой в 5-6 шагах становятся по 2 игрока с длинной скакалкой. По сигналу руководителя они начинают равномерно крутить скакалку в сторону своих команд. По этому же сигналу первые номера выбегают вперёд. Их задача – пробежать под скакалкой, не задев её, вернуться назад, коснуться рукой вторых игроков и встать в конец своей колонны. После этого вперёд выбегают вторые номера, за ними третьи и т.д. Тот, кого верёвка задела, должен вернуться и повторить свою попытку. Побеждает команда, закончившая прыжки первой.

Спортивные игры на площадке.

«Догони». На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребёнка. Между ними расстояние 2-3 метра. По сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону. Сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега 30 метров. Важен подбор детей в парах. При большой разнице уровня

подготовки увеличивать или уменьшать расстояние между играющими. Не следует при этом упускать воспитательный эффект и постараться сделать так, чтобы менее сильный ребёнок мог догнать быстрого, подчеркнуть его старание и успехи.

«Добеги и прыгни». Несколько детей стоят шеренгой. На расстоянии 10 метров от них начерчена полоса шириной 30-40 сантиметров, над ней подвешены на верёвке ленточки. По сигналу учителя выбегают вперёд и срывают ленточку. Побеждает тот, кто первым точно наступив на полосу, подпрыгнет и снимет ленточку.

«Кто скорее намотает шнур». К дереву, к забору привязывают два шнура, каждый длиной 2-3 метра. На концах шнуров гладкие деревянные или пластмассовые палочки длиной 20-25 см., а диаметр 2,5-3 см. Двое детей берут палочки, отходят с ними на всю длину шнура, натягивают его. По сигналу начинают вращать палочку поворотами кисти, наматывая шнур. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.

Развитие специальной выносливости.

Чтобы развить специальную выносливость, нужно учитывать такие факторы: упражнения подбирать приближённые к соревновательной форме, так называемые специфические соревновательные. Такие упражнения способствуют развитию анаэробных способностей. Продолжительность специфических соревновательных упражнений 10-15 секунд. Использую метод серийного повторения. Развивают специальную выносливость и упражнения, которые развивают алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30 секунд, интенсивность 90%-100%. Используют также упражнения с большей продолжительностью – 30-60 секунд, интенсивностью 85%-90%. Такие упражнения благоприятно влияют на повышение лактатной анаэробной способности. Существуют упражнения, которые выполняются параллельно. Во время выполнения таких физических упражнений активизируются анаэробные и аэробные возможности.

Нагрузка на организм школьника исчисляется следующими параметрами:

- интенсивность упражнения;
- продолжительность упражнения;
- число повторений;
- продолжительность интервалов отдыха;
- характер отдыха.

Приём интенсивности используется в общеобразовательных школах на уроках физкультуры. В интенсивных упражнениях учитывается скорость движения и количество. Интенсивность выполнения упражнений можно изменять. К интенсивности подключается энергообеспечение. Когда энергии нужно немного, кислородный «долг» небольшой, состояние всех функций организма устойчивое. Когда интенсивность выполнения упражнений повышена, то кислородный запрос тоже повышается. Такая интенсивность упражнения получила название критической. Интенсивность упражнения выше критической получила название надкритической. При такой интенсивности требуется очень много кислорода, и при этом в организме накапливается кислородный «долг». Выполнение таких упражнений происходит за счёт анаэробного энергообеспечения. Интенсивность упражнений зависит от продолжительности. Продолжительность выполнения упражнений от 20-25 секунд до 4 минут. Если и дальше увеличивать продолжение упражнений, то интенсивность падает. От продолжительности упражнения зависит вид энергообеспечения. Каждое упражнение имеет своё количество повторений. Достаточное количество кислорода – аэробное условие. При работе в аэробных условиях поддерживается высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения. При анаэробном режиме увеличение количества повторений ведёт к блокированию механизмов ЦНР. В этом случае надо остановить выполнение таких упражнений или резко снизить интенсивность. Во время занятий физическими упражнениями нужен отдых. Длительность интервалов отдыха планирует учитель физической культуры. Обязательно учитывается задача, поставленная перед детьми, и какой метод использует педагог. Следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых частота сердечных

сокращений снижается до 120-130 ударов в минуту. При таких данных благоприятно работают дыхание и кровообращение, повышаются функциональные возможности мышц сердца. При планировании пауз отдыха используют интервальный метод. Он называется повторным [44].

Чтобы правильно запланировать длительность отдыха, нужно знать 3 типа интервалов и соответственно их применять на уроках. Используя такой вид отдыха, даёт возможность практически полностью восстановить работоспособность учащегося. Быстрое восстановление сил даёт возможность быстро и легко повторить работу без напряжения. При напряжённых интервалах нагрузка попадает на состояние не довосстановления. При не довосстановлении количественные показатели отменны, а вот физические и психологические – на грани.

Минимакс интервал – это самый наименьший интервал отдыха между упражнениями. После этого отдыха быстро восстанавливаются все процессы.

Отдых может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе ученик не выполняет никакой работы – заполняет паузы дополнительной деятельностью.

Развитие скоростной выносливости

Скоростная выносливость особенно применима во время ходьбы, бега, ходьбы на лыжах, гребли, езде на велосипеде, плавании и т.п. Все эти виды упражнений выполняются при различной скорости и времени. Скорость и время неразделимы. Чем больше скорость, тем меньше длительность упражнений и наоборот – когда высокая скоростная выносливость, тем позже наступает процесс утомления. Утомление снижает скорость и поэтому в процессе занятий нужно придерживаться необходимых степеней утомления. Лишь тогда повышается уровень развития выносливости.

Для развития скоростной выносливости у младших школьников во время занятий применяют повторный метод. Этот метод развивает высокую интенсивность до 90%-95%. Количество упражнений назначается, учитывая физический уровень подготовленности детей. Если уровень низкий, то число

повторений 3-4, с высоким уровнем – 4-6.

Для развития скоростной выносливости подходят упражнения соревновательного типа. Благодаря им развивается максимальная интенсивность. Для развития скоростной выносливости большое значение имеет время.

Развитие силовой выносливости

Силовая выносливость – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения.

Из всех упражнений для развития силовой выносливости в первую очередь подходят упражнения динамического характера, связанные с толканием и бросанием утяжелённых предметов, а также упражнения, которые связаны с подниманием веса собственного тела – различные прыжки, приседания, лазанье и ползание. Все эти упражнения не только развивают силовую выносливость, но и совершенствуют быстроту движений. При таких нагрузках включается динамическая и статическая силовая выносливость. Динамическая силовая выносливость необходима для упражнений, которые невысоки по скорости движений. Динамические силовые упражнения дают возможность выполняться с различной интенсивностью и объёмом повторений.

«Запас силы» - один из важных показателей силовой динамической выносливости. Для развития силовой динамической выносливости используют разнообразные упражнения с отягощениями, которые многократно повторяются, и метод круговой тренировки.

Статическая силовая выносливость характерна тем, что она даёт возможность очень длительно удерживать предельные и умеренные напряжения. Статическая силовая выносливость нужна в тех случаях, когда надо сохранить определённую позу. При выполнении статических силовых напряжений должны соблюдаться нормы статических нагрузок 82%-86%, но не «до отказа». Статическое воздействие влияет на любые мышечные группы. Чтоб это происходило надо занять исходное положение, чтоб суставные углы были расположены таким образом, чтоб легко включились в работу те мышцы,

которые необходимы для высокого результата в данном упражнении. В комплексы упражнений, развивающих статическую силовую выносливость, обычно включают 6-9 упражнений.

Чем старше ребёнок, тем выше статическая силовая выносливость. Самая высокая статическая выносливость у детей от 13 до 16 лет. У девочек составляет 32%, у мальчиков - 29%.

Статические упражнения малоинтересны, монотонны, однообразны и требуют высокого психического напряжения. Такие упражнения быстро приводят к утомлению. Планировать на весь урок их не надо, потому что такие статические упражнения напрягают весь организм. Поэтому у детей младшего школьного возраста (7-14 лет) применять их надо осторожно. Надо всегда учитывать, что подавать их надо в малых объёмах, избегать длительных статических напряжений и применять соответствующую методику:

А) Статические упражнения надо сочетать с динамической работой мышц (бег трусцой, разные общеразвивающие упражнения). При таком сочетании усиливается кровообращение, дыхание, интенсивно и продуктивно работает мышечная система.

Б) Ни в коем случае нельзя статические упражнения нагружать дополнительнымиотягощёнными упражнениями.

В) Применять чередование статических упражнений с упражнениями на растягивание мышц и предоставлять отдых. Чем больше статическая нагрузка, тем продолжительнее отдых.

Г) Заключительная часть урока должна быть динамическая.

Очень большую роль в развитии статической выносливости играет повторный метод.

Выводы по главе 1

Занятия физической культурой и спортом очень важное звено, которое выполняет свою поставленную задачу- развивать, оздоравливать человека, сделав его сильным и выносливым. Занятия физической культурой –это активный отдых после умственных и психологических нагрузок.

Занятия физической культурой укрепляют здоровье, повышают сопротивляемость от отрицательных воздействий внешней среды. Значительно падает рост заболеваний у детей, укрепляется осанка, улучшается общее состояние организма.

Правильная физическая нагрузка препятствует развитию гиподинамии. Что интересно, если нагрузка чрезмерно высокая, то гиподинамия развивается с ускорением. Поэтому, как и недостаточная, так и чрезмерная физическая нагрузка может стать причиной гиподинамии, различных заболеваний и патологических изменений.

Выносливость нужно развивать естественным путём, начиная с младшего школьного возраста. При этом надо учитывать приём постепенности и интенсивности, т. е. постепенно увеличивать нагрузку с умеренной интенсивностью.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Самый благоприятный период развития выносливости – это младший школьный возраст. В этом возрасте можно планировать разнообразные виды двигательной деятельности, но обязательно нужно развивать у детей сопротивление к утомлению, которое пагубно влияет на сердечно-дыхательную системы.

Интенсивность работы делится на умеренную, большую и переменную. Разные упражнения требуют разной длительности выполнения. Одни упражнения выполняются несколько минут, а другие – до 10 минут.

При развитии общей выносливости применяют упражнения, где преобладают естественные движения. Эти упражнения дают возможность легко регулировать ритм, темп, силовую нагрузку и одновременно они заставляют работать большую часть мускулатуры. Для развития общей силовой выносливости практикуются такие методы:

- А) метод слитного упражнения (слитный — значит непрерывный);
- Б) упражнения с нагрузкой с умеренной и переменной интенсивностью;
- В) метод повторного интервального упражнения;

Г) метод круговой тренировки;

Д) игровой метод;

Е) соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости их наиболее часто применяют в физическом воспитании – таким является метод непрерывных упражнений. При таком методе дети мало устают, он равномерный и переменный.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе МАОУ «Слободо-Туринская средняя общеобразовательная школа №2», с Туринская Слобода Свердловской обл.

Для того, чтобы выявить методы, при которых процесс развития выносливости будет проходить наиболее эффективно, необходимо знать основные положения учения о здоровье, болезни, сроки восстановления (реабилитации) здоровья детей после перенесённых заболеваний; уметь применять эти знания в школе на уроках физической культуры в специальных медицинских группах и дома при выполнении специальных упражнений.

Педагогическое исследование проводилось с сентября 2020 года по октябрь 2021 года в 3 этапа.

Экспериментальная работа по выявлению методов включала в себя несколько этапов:

1 На первом этапе (сентябрь 2020 года) нами был проведён анализ научно-методической литературы, медицинских карт, обучающихся за 2019-2020 учебный год. Так же мы ознакомились с существующими оздоровительными программами, методиками для детей младшего школьного возраста.

Полученные данные первого этапа исследования позволили составить несколько вариантов физкультурно-оздоровительных занятий для детей младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем и комплексы оздоровительных упражнений. Параллельно изучалось физическое развитие, функциональная и физическая подготовленность исследуемого контингента. Изучение литературных источников, результаты предварительных исследований позволили определить тесты и провести педагогический эксперимент, позволяющий с учётом возрастных особенностей детей

объективно оценить уровень и динамику развития физических качеств и функциональной подготовленности детей младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем.

2 На втором этапе (август 2020 г.) нами были определены контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости у детей младшего школьного возраст

3 Третий этап (сентябрь 2021– октябрь 2021 года) работы предусматривал проведение основного педагогического эксперимента. Был выявлен имеющийся уровень сформированности выносливости у учащихся. Определены методы работы на занятиях физической культуры. В ходе эксперимента на занятиях для экспериментальной группы вводились новые средства и методы на основе оздоровительной работы по развитию выносливости. Для проведения основного педагогического эксперимента тестирование физического развития, функциональной и двигательной подготовленности проводилось в начале и по окончании педагогического эксперимента, как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

2.2. Методы исследования

Для решения задач, поставленных в работе, использовались следующие методы:

1. анализ и обобщение научно-методической литературы;
2. педагогическое тестирование;
3. педагогический эксперимент;
4. методы математико-статистической обработки материала.

Анализ и обобщение научно-методической литературы.

На первом этапе работы была изучена литература по проблеме развития общей выносливости у младших школьников, так же изучена литература по теории и методике физического воспитания, возрастной физиологии,

педагогике и психологии.

Анализовалась специальная методическая литература, имеющая отношение к теме исследования и позволяющая определить основные тенденции в развитии теории и практики физического воспитания по вопросу повышения уровня общей выносливости у младших школьников.

Педагогическое тестирование.

Для оценки уровня развития общей выносливости у детей младшего школьного возраста применялись следующие тесты.

1. Бег 6 минут.

Оборудование и материалы: секундомер, помощник, который следит за пробеганием дистанции.

Порядок выполнения теста: с общего старта учащиеся преодолевают максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной 38 ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега.

Дополнительные указания: а) учитель должен стоять на линии старта во время начала забега и на линии финиша после ухода всех учащихся на дистанцию; б) помощник следит за правильным прохождением учеников по дистанции.

Оценка результатов: фиксируется расстояние в метрах.

2. Бег на 1000м.

Оборудование и материалы: секундомер, помощник, который следит за пробеганием дистанции.

Порядок выполнения теста: ученики группой становятся на линию старта (сначала мальчики, затем девочки). По команде «На старт! Марш!» начинают бег со средней скоростью, в это время учитель включает секундомер и

фиксирует время пробега дистанции.

Дополнительные указания: а) учитель должен стоять на линии старта во время начала забега и на линии финиша после ухода всех учащихся на дистанцию; б) помощник следит за правильным прохождением учеников по дистанции.

Оценка результатов: фиксируется расстояние в минутах и секундах.

3. 12-минутный бег.

Оборудование и материалы: секундомер, помощник, который следит за пробеганием дистанции.

Порядок выполнения теста: ученики группой становятся на линию старта (сначала мальчики, затем девочки). По команде «На старт! Марш!» начинают бег со средней скоростью, в это время учитель включает секундомер и фиксирует время пробега дистанции.

Дополнительные указания: а) учитель должен стоять на линии старта во время начала забега и на линии финиша после ухода всех учащихся на дистанцию; б) помощник следит за правильным прохождением учеников по дистанции.

Оценка результатов: фиксируется расстояние в метрах.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился на базе МАОУ «Слободо-Туринская средняя общеобразовательная школа №2», с Туринская Слобода Свердловской обл.

Суть педагогического эксперимента заключалась в исследовании эффективности применения средств и методов, направленных на развитие общей выносливости у детей 9-10 лет. В эксперименте приняли участие учащиеся 3-4класса, 10 девочек и 10 мальчиков.

В содержание уроков включались комплексы упражнений и игровые задания для развития выносливости. Применялись 5 комплексов упражнений, которые выполнялись на уроках легкой атлетики.

Комплекс №1.

Нагрузка - ЧСС не менее 160 уд/мин.

Отдых- до пульса 100 уд/мин.

Упражнения и игровые задания.

1. Бег в течение 2 минут по кругу с изменением направления.

2. Непрерывные прыжки на месте.

3. Отжимание от пола в упоре лежа на ладонях (8-10 раз).

4. Игра: «Гонка с выбыванием». Все участники игры одновременно (по сигналу) начинают бег с внешней стороны очерченного круга диаметром 9- 12 м. После каждых двух кругов из игры выбывает участник, который пересек начальную линию последним. Если это сделали одновременно два игрока, они оба продолжают бег. Победителем считается тот, кто останется единоличным лидером.

Одним из вариантов игры может быть гонка по прямой линии (туда и обратно). В этом случае, игрок, прибежавший к линии старта последним, выбывает из игры.

По усмотрению преподавателя участникам можно дать в руки какой-либо груз.

Комплекс №2.

Нагрузка - ЧСС не менее 160 уд/мин.

Отдых до пульса 100 уд/мин.

Упражнения и игровые задания.

1. Смешанное передвижение с чередованием бега и ходьбы на различных отрезках дистанции (например: 40 метров бега трусцой, 60 метров быстрого бега; затем восстановительная ходьба — 20 метров, и повторное передвижение по многоугольнику).

2. Упражнение на пресс (поднимание и опускание туловища из положения лежа).

3. Подвижная игра: «Вперед на руках». Играют две команды. Один игрок принимает положение тела в упоре лежа и разводит ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. Игрок каждой команды катает «тачку». Т.е те, кто

находится в упоре лежа, перебирают руками. Когда водитель тачки пересечет условную линию, игроки меняются ролями и возвращаются обратно, передавая эстафету следующей паре. (Интенсивность 100% от max)

Комплекс №3.

Нагрузка -ЧСС не менее 160 уд/мин.

Отдых до пульса 100 уд/мин.

Упражнения и игровые задания.

1.10-минутный бег по треугольнику.

2.Прыжки через короткую скакалку. Длительность непрерывных прыжков на первых уроках была 2 мин, через 3-4 недели – 3 мин. 30 сек. Высота подскока не более 10-15 см. Темп прыжков – 135-140 раз в 1 мин

3.Игра «Поезда». В 10 метрах перед командами, стоящими в колоннах, располагают стул или набивной мяч. По сигналу первые номера команд оббегают стул и возвращаются на стартовую линию. Там к ним присоединяются, обхватив их за пояс, вторые номера. Игроки вдвоем оббегают стул и бегут к старту, где к ним присоединяются третьи номера и т.п. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, закончит перебежку и займет исходное положение.

Комплекс № 4.

Нагрузка -ЧСС не менее160 уд/мин

Отдых до пульса 100 уд.

Упражнения и игровые задания.

1. Пробегание 500 метров в медленном темпе (Интенсивность 60% от max).

2. Челночный бег 4 x 100 м.

3. Игра «Эстафета с тачками». Игроки двух (или более) команд выстраиваются за линией старта в колонны по два. По сигналу один из игроков принимает положение упора лежа, а второй захватывает его ноги за голени и удерживает их на уровне своего пояса. В таком положении игроки передвигаются до линии, обозначающей конец дистанции. Там игроки

меняются ролями, возвращаются на линию старта и передают эстафету следующей паре. Игроки следующей пары ждут приближения своих товарищей по команде в положении «тачки» и «водителя». В случае, если «тачка» упала, следует остановить движение, принять исходное положение и только после этого продолжить движение. Побеждает та команда, которая быстрее закончит перемещение.

Комплекс №5.

Нагрузка - ЧСС не менее 160 уд/мин.

Отдых до пульса 100 уд/мин.

Упражнения и игровые задания.

1. Бег на 200 метров (Интенсивность 70% от max).

2. Скачки на одной ноге.

3. Игровое упражнение: «Перетягивание каната». Две команды с одинаковым количеством игроков становятся по обе стороны разделительной линии. По сигналу каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону, за разделительную линию (Интенсивность 100% от max).

Метод математико-статистической обработки материала.

Обработка результатов исследования проводилась с использованием пакета прикладных программ Excel для Windows с определением среднего арифметического значения, ошибки средней арифметической. Достоверность различий определялась по методике Стьюдента.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Целью педагогического эксперимента было – выявление методов, при которых процесс развития выносливости у детей младшего школьного возраста будет идти наиболее эффективно.

Известно, что физическое развитие человека предполагает комплекс морфофункциональных свойств организма, таких как росто-весовые показатели, отношение размерности отдельных частей тела друг к другу, плотности и других свойств организма, характеризующих формирование детского организма в процессе онтогенеза. Физическое развитие, являясь одной из основополагающих характеристик состояния здоровья различных групп населения, представляет большой интерес для исследований, как в прошлом, так и в настоящем.

Реализация запланированного педагогического эксперимента была организована и проведена в течение 2020-2021 гг. На первом этапе был выявлен исходный уровень развития общей выносливости у младших школьников. В эксперименте приняли участие 10 мальчиков и 10 девочек. Тестирование уровня развития общей выносливости проводилось в начале и в конце эксперимента. В табл. 1 представлены результаты тестирования за период эксперимента у девочек (приложение 2,3).

Таблица 1

Результаты тестирования девочек за период эксперимента

№	Тест	Исходный результат	Итоговый результат
		M±m	M±m
1	12-минутный бег, м	1970±9,2	2400 ±9,7*
2	Бег 6 минут, м	907 ±7,2	1000 ±5,4*
3	Бег на 1000 м, мин/с	6,13 ± 0,1	5,50 ± 0,1*

Примечание: * - результаты статистически достоверны, P<0,05.

Рассмотрим, как происходили изменения результатов в отдельно взятых тестах.



Рис. 1. Динамика результата в тесте «12-минутный бег» у девочек за период эксперимента.

Из представленной диаграммы видно, что результаты бега улучшились. Расстояние увеличилось на 430 м. Статистически различия подтвердились ($p < 0,05$).

На рис. 2 отражены результаты теста «бег 6 минут».



Рис.2. Динамика результата в тесте «бег 6 мин» у девочек за период эксперимента.

На рис. 2 мы видим, что результаты бега у девочек за период эксперимента значительно улучшились. Пробеганное расстояние увеличилось в среднем на 93 м, эти изменения носили достоверный характер ($P < 0,05$). Это свидетельствует о повышении уровня выносливости у испытуемых за период эксперимента.

Результаты теста «бег на 1000 м» отражены на рис. 3.

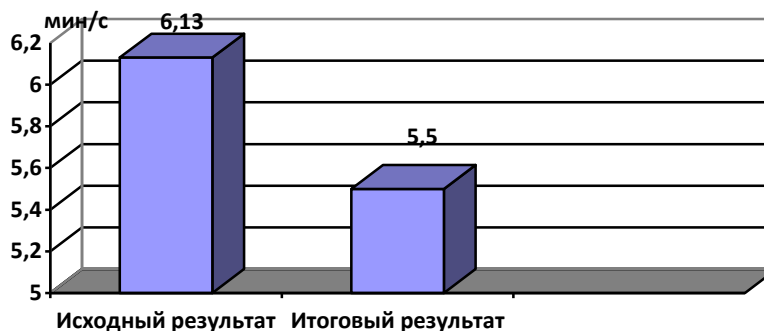


Рис.3. Динамика результата в тесте «бег на 1000 м» у девочек за период эксперимента.

Анализ результатов теста «бег на 1000 м» показал, что время прохождения дистанции в среднем улучшилось, что говорит о повышении общей выносливости. Статистически различия подтвердились.

В табл. 2 представлены результаты тестирования мальчиков, участвующих в эксперименте (приложение 4,5).

Таблица 2

Результаты тестирования мальчиков за период эксперимента

№	Тест	Исходный результат	Итоговый результат
		M±m	M±m
1	12-минутный бег, м	2340±9,1	2490± 9,5*
2	Бег 6 минут, м	951 ± 3,8	986 ±4,6*
3	Бег на 1000 м, мин/с	6,10 ± 0,4	6,05 ± 0,02

Примечание: * - результаты статистически достоверны, P<0,05.

Результаты теста «12-минутный бег» у мальчиков отражены на рис. 4.



Рис.4. Динамика результата в тесте «12-минутный бег» у мальчиков за период эксперимента.

Из рис. 4 видно, что результаты бега улучшились. Расстояние увеличилось на 150 м. Статистически различия подтвердились.

Результаты теста «бег 6 мин» отражены на рис. 5.



Рис.5. Динамика результата в тесте «бег 6 мин» у мальчиков за период эксперимента.

Анализ результатов теста показал, что с оценки «хорошо» учащиеся перешли на оценку «отлично». Пробегаемое расстояние увеличилось на 35 метров, статистически различия подтвердились ($p < 0,05$).

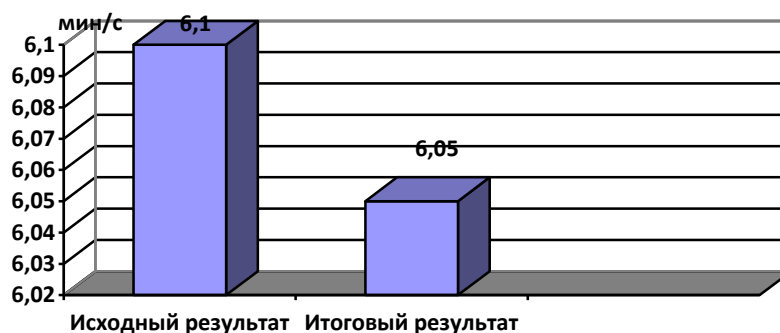


Рис.6. Динамика результата в тесте «бег на 1000 м» у мальчиков за период эксперимента.

В беге на 1000м мальчики показали результат выше среднего, что говорит о достаточном развитии выносливости и соответствует оценке «отлично». Время прохождения теста «бег на 1000 м» улучшилось. Вместе с тем, выявленные различия не достоверны ($p > 0,05$). Таким образом, анализ развития выносливости за период прохождения эксперимента позволяет констатировать, что лучшими результаты школьников оказались итоговые.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дипломная работа посвящена развитию физической выносливости и характеристики всех методов, применяемых для получения высоких результатов на примере обучения младших школьников на уроках физической культуры.

Проведённый эксперимент у детей младших классов подтвердил понятие, что выносливость – это умение выполнять длительно физическую работу без снижения работоспособности. Тесты и результаты показали уровень увеличения общей физической выносливости у детей 4-х классов. Были проведены и игровые эксперименты, которые показали высокие результаты. Игровые равномерные методы внесли высокий вклад в развитие выносливости у детей младшего школьного возраста. Игровые методы выработали у детей устойчивое противостояние утомлению при физических нагрузках.

Физическое воспитание – это учебный процесс, который является основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Учитывая большое значение выносливости в повышении функциональных возможностей организма, её воспитанию уделяется особое внимание в процессе проведения занятий. Во время физических занятий дети получают сведения о частях тела, направлениях движения, представление о правильной осанке. Они должны знать о правилах подвижных игр, о нормах личной и общественной гигиены: на уроках физкультуры ученики должны находиться в специальной форме, спортивная обувь должна быть лёгкой и удобной, после физкультурных занятий дети в раздевалках растираются сухим полотенцем и полностью переодеваются в повседневное бельё и одежду.

Во время игр и физических упражнений у учащихся проявляется смелость, решительность, чувство товарищества, стремление к взаимопомощи, доброе отношение друг к другу.

Педагогический эксперимент показал, что при работе, направленной на развитие общей силовой выносливости, вырабатывается настойчивость и умение преодолевать трудности.

Данная научная работа показала, что при тесной взаимосвязи различных средств и методов во время планирования физических занятий, наблюдается развитие физических способностей.

Для развития общей и специальной выносливости необходим планомерный подход тренировочного процесса с учётом аэробных возможностей. Постепенное увеличение физической нагрузки, а также повторение наиболее сложных движений позволяет закрепить их более прочно. При выполнении упражнений необходимо стремиться к тому, чтобы дети меньше стояли и повторяли движение большое число раз, улучшая его качество. Поэтому важен хороший показ этих упражнений самим педагогом, чёткое объяснение задания и применение такого приёма, как поощрение и умение создавать позитивный эмоциональный настрой. Всегда необходимо обращать внимание на детей с низким уровнем физической подготовки. При проведении общеразвивающих упражнений величина физической нагрузки должна строго дозироваться подбором упражнений по трудности, темпом их проведения, числом повторения каждого упражнения.

Важно не держать детей на одном и том же усилии, не тормозить их развитие. Это приносит вред слабым детям – они порой перенапрягаются, превышают свои возможности. Не менее вреден такой подход и к сильному ребёнку, который постепенно привыкает к лёгкому выполнению задания, что ведёт к воспитанию зазнайства, излишней самоуверенности, и в то же время ребёнок начинает отставать в своём развитии.

Упражнения, вызывающие заметные усилия (толкание или бросание набивных мячей, подтягивание лёжа на скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд), направлены на развитие силовой выносливости.

Важно также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньше число повторений, тем продолжительнее пауза для отдыха. Поэтому

следует так заполнять паузы между повторениями, чтобы была обеспечена смена работающих мышц. Бросив набивной мяч, ученики могут легко не спеша догнать его. После ползания или лазанья хорошо пройти в спокойном, ритмичном темпе.

Выносливостью называют способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности. Выносливость – это способность человека противостоять утомлению от выполняемой работы за счёт волевых усилий. Для развития выносливости большое значение в младшем школьном возрасте имеют волевые качества, стремление проявить максимум способностей, быть настойчивым, пересилить ощущение усталости. Школьники стремятся пройти или пробежать как можно быстрее. Перед ними ставится цель – дойти, доползти, добежать, допрыгать до какой-то цели. Эти задания стимулируют развитие выносливости.

С повышением выносливости организм адаптируется к предложенным нагрузкам. Их надо повышать для дальнейшего увеличения уровня выносливости.

На основании изложенного материала можно сделать вывод, что в ходе проделанной работы все поставленные задачи были раскрыты.

В заключение хотелось бы заметить, что, являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного уровня и до целостного организма.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабанский Ю.К, Сластенин В.А, Сорокин Н.А. Педагогика: Учебное пособие для студентов пед. институтов /Под ред. Бабанского Ю.К.- 2-е изд.- М.: Провещение,1998.
2. Башай В.М. Физкультура в школе и дома. - Ростов-на-Дону.: Феникс. 2001.-246 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФИС. 1988. 332 с. Стр. 84, 144, 148.
4. Волков Н.И. Биохимические основы выносливости спортсмена // Теория и практика физ. культуры. – 1967. – № 4. – С. 19-26.
5. Годик, М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. №1. 1974.С.60-63. Стр. 61.
6. Дубровский В.И. Спортивная медицина. - М.: Владос, 1999. - 487 с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник. – М.,2000.
8. Жолдан В.И. Методика подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. Учебно-методическое пособие. - Челябинск,1999.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник. – М.,2000
10. Заорицкий В.М. Воспитание выносливости. // Теория и методика физического воспитания. Под. ред. Л.М. Матвеева и А.Д. Новикова. В 2-х томах. Том2-М.: ФИС. 1984. 440с.
11. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
12. Зеличенко В.Г. Детская лёгкая атлетика ИААФ. - Физкультура в школе. - 2003. - №3. С. 70 - 77.
13. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. — М.: Дрофа, 2003. — 170 с.

14. Коц. Я.М. Физиологическая характеристика физических упражнений. // Спортивная физиология. Уч-к для институтов физической культуры п/р. Я.М. Коца.-М.: Фис.1986. 240с. Стр.5-27.
15. Курамшин Ю.Ф. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
16. Курамшин. Ю.В. Выносливость и методика ее развития // Теория и методика физической культуры. п/р Ю.Ф. Курамшина. Учебник для студентов ВУЗов. – М.: Советский спорт. 2003. 464с. Стр. 166-174.
17. Курцевич. Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1. – Киев, 2003. Стр. 257.
18. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по лёгкой атлетике. - М.: АС АДЕМА, 1999. — 158 с.
19. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б.Х. Ланда. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2006. - 208 с.
20. Лёгкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. Ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. -М.: Физкультура и спорт, 1979. - 599 с.
21. Лёгкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. Ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 520 с.
22. Лёгкая атлетика: Учебник для ин-тов. физической культуры / Под общ. Ред. Г.Н. Озолина, В.И. Воронкина. – М.: ФиС, 1979. – 597 с.
23. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.,1998.
24. Лях В.И., Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов. - М.: Просвещение, 2002. - 122 с.
25. Лях В.П., Виленский М.Я. Мой друг - физкультура. Учебник для учащихся 1 - 4 классов. - М.: Просвещение, 2002. - 126 с.
26. Лях В.П., Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник для учащихся 5 -7 классов. - М.: Просвещение, 2002. - 138 с.

27. Лях В.П., Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов. - М.: Просвещение, 2002. - 142 с.
28. Макаров А.Н., Сирис П.З., Теннов В.П. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение, 1977. - 279 с.
29. Макаров А.Н., Сирис П.З., Теннов В.П. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение, 1990.-205 с.
30. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры.-М.,1999.
31. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. - М.: Просвещение,1991.
32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 542 с.
33. Методика физического воспитания учащихся 5-8 классов: Пособие для учителя/ Под ред. Ляха В.И.- М., 1997.
34. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Кофмана Л.Б.- М.,1998.
35. Педагогика. Учебное пособие для пед. вузов и пед. колледжей/ Под ред. Подкасистого П.И.- М.: Педагогическое общество России,2000.
36. Петров П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре. — М.: Владос, 2002. — 110 с.
37. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов. – 2-е изд.- М.: Академия, 2001.
38. Сластенин В.А, Исаев И. Ф., Мищенко А. И., Шиянов Е.Н. Педагогика. Учебное пособие для студентов пед. учебных заведений. – М.: Школа- Пресс,1998.
39. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: Учеб. для вузов / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Терра-Спорт, 2001. - 520 с.

40. Сулейманов И.И., Хромин В.Г. Основы теории и методики физической культуры. – Омск: СибГАФК, 1997
41. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов пед. институтов/ Под ред. Шиян Б.Н. – М.: Просвещение, 1988.
42. Харламов И.Ф. Педагогика: - М.: Высшая школа, 1990.
43. Хартманн Ю., Теннеманн Х. Современная силовая тренировка. – Берлин: Штортферлаг, 1988. – 335 с.
44. Холодов.Ж.К., Кузнецов.В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов вуза физической культуры. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

Примерные игры, применяемые на уроках физической культуры для развития выносливости у детей младшего школьного возраста.

1.«Рыбаки и рыбки».

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой.

Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

2. «Кто быстрее».

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

3. «Перехват мяча».

Подготовка: начертить три круга. В каждом кругу по три участника.

Описание игры: в пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч. Третий старается перехватить его.

4. «Тигробол».

Подготовка: игроки образуют круг 8 м, несколько «тигров» находятся в середине круга.

Описание игры: занимающиеся разыгрывают мяч между собой, «тигры» стараются коснуться мяча. Кто позволил «тигру» коснуться мяча становится на его место.

5. 5. «Выбивалы».

Подготовка: игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на одной половине площадки, а вторая на другой.

Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

6. «Регби».

Подготовка: на площадке две команды по 5 человек, 6-й в воротах.

Описание игры: мяч устанавливается в центре. Обе команды стараются за мячом от линии своих ворот. Каждая команда старается доставить мяч за линию ворот соперника.

7. «Футбол на спине»

Подготовка: игроки располагаются в положении лежа на спине, упор руками сзади и развирывают мяч ногами. Команды стараются забить мяч в ворота соперника.

8. «Скачки».

Подготовка: играющие разбиваются на «наездников» и «коней».

Описание игры: пары выстраиваются вдоль лицевой линии, «наездник» сидит верхом на «коне».

Задача. Быстрее достичь противоположной лицевой линии.

9. «Сумей догнать»

Подготовка: на беговой дорожке 16 игроков. Они находятся на расстоянии 25 метров друг от друга.

Описание игры: по сигналу начинается бег. Необходимо догнать впереди бегущего игрока, но и не допустить, чтобы тебя догнал сзади бегущий.

Комплексы упражнений на развитие выносливости у детей младшего школьного возраста.

10.«Бездомный заяц»

Интересная игра для детей младшего школьного возраста. Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки -- зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц -- охотником.

11. «Дай руку»

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать.

Выбирается один ведущий -- салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке.

Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком.

Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить.

Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

12.«Кто кого»

Игра похожа на подвижную игру "Перетягивание"

2 участника.

Плоскость грунта разделена линией. Соперники - по две стороны.

Они берутся двумя руками за палку.

Задача: перетащить соперника на свою сторону.

13. «Британский Бульдог»

Играет влияет на выносливость и реакцию ребенка.

Дети назначают двух ловцов («бульдогов»). «Бульдоги» стоят с одной стороны площадки, а все остальные -- с противоположного. За сигналом одного из «бульдогов» все игроки должны перебежать в другую сторону. Но так, чтобы игрока не словили «бульдоги».

Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не превратятся в «бульдогов».

14. «Штандр»

Цель игры: развивать выносливость, меткость, воспитывать честность.

Материалы необходимые для игры: мяч, лучше волейбольный, но можно и резиновый.

Правила игры: Для начала игры необходимо выбрать водящего, это можно сделать с помощью считалочки. Водящий в руках держит мяч. Все играющие собираются возле водящего. Водящий подбрасывает мяч как можно выше. В этот момент все играющие разбегаются в разные стороны. Водящий должен поймать мяч и как только мяч будет в его руках, он кричит: «Штандр!». Все играющие должны остановиться на месте, где их застала эта команда. Водящий должен мячом осалить кого-либо из играющих. Осаленный игрок становится водящим, а водящий становится играющим, и игра продолжается. Игра может идти до тех пор, пока она не надоест.

15. «Смена мест»

Цель игры: развитие прыгучести и прыжковой выносливости.

Материалы необходимые для игры: мел для обозначения линии старта (финиша)

Ход игры: Все играющие делятся на две команды. По краям площадки размечаются две линии - это так называемые «дома». Обе команды встают в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией. Затем обе команды прыгают в обратную сторону, но в игре не принимает участия тот игрок, который последним пересек линию, он выбывает из игры. Эта игра может продолжаться до тех пор, пока на площадке не останется по 2-3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, в которой осталось большее число прыгунов. Можно продолжить дальше соревнование, и тогда можно определить лучшего прыгуна.

Команды могут быть смешанными, а могут состоять только из мальчиков или из девочек (если хватает участников).

Эта игра подходит как для игры в спортивном зале, так и для игры во дворе.

16. «Скакалки»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: скакалки.

Ход игры

Игроки прыгают через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

Комплекс № 1.

Упражнения и игровые задания:

1. Исходное положение (И.п.)- стоя лицом к партнеру, руки на плечах партнера. Бег, вперёд поднимая бедро с сопротивлением партнёра.

2. И.п.- стоя, гимнастическая скамейка между ног. Прыжки на скамейку.

3. И.п. – присед. Выпрыгивание вперёд-вверх, с продвижением вперед.

Комплекс № 2.

Упражнения и игровые задания:

1. Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед через гимнастическую скамейку.
2. И.п. – мяч на уровне пояса. Бег на месте, касаясь коленями мяча.
3. Прыжки на двух ногах на месте через скакалку.
4. Метание набивного мяча двумя руками от груди на расстояние 4-5 метров.

Комплекс № 3.

Упражнения и игровые задания:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Прыжки через набивные мячи на двух ногах (8 мячей).
3. Ускорение на 100 метров.

Комплекс № 4.

Упражнения и игровые задания:

1. Поочередное продолжительное отталкивание левой и правой ногой за счет сгибания бедра и стопы, а также активной работы рук (прыжкообразный бег).
2. Прыжки через набивные мячи на одной ноге (8 мячей).
3. Пробегание 500 метров в легком темпе.
4. Прыжки на двух ногах через скакалку.

Комплекс № 5.

Упражнения и игровые задания:

1. Бег 200 метров.
2. Выпрыгивания из положения приседа на полу.
3. Отжимания от пола.

Комплекс № 6.

Упражнения и игровые задания:

1. Исходное положение - основная стойка, руки на поясе - поворот туловища налево - исходное положение - поворот туловища направо - исходное положение
2. Подскоки на месте на обеих ногах – исходное положение - подскоки на правой – исходное положение - подскоки на левой.
3. Прыжки через скакалку.

Приложение 2

Протокол исходного тестирования младших школьников (девочки)

№	ФИО	12- минутный бег, м	Бег 6 минут, м	Бег 1000 м, мин/с
1	Коптелова Ирина	2000	900	6,10
2	Лазарева Ксюша	1700	850	6,00
3	Кучкова Анастасия	1700	870	6,00
4	Северюхина Елена	1400	560	6,10
5	Якубовская Юлия	2300	1020	5,49
6	Мамаева Алена	2200	1000	5,50
7	Роднаева Олеся	2000	930	5,55
8	Агапенко Инна	2100	970	5,57
9	Морева Светлана	2100	980	6,00
10	Попова Мария	2200	990	6,10

Приложение 3

Протокол итогового тестирования младших школьников (девочки)

№	ФИО	12- минутный бег, м	Бег 6 минут, м	Бег 1000 м, мин/с
1	Коптелова Ирина	2500	1000	5,55
2	Лазарева Ксюша	2400	960	5,40
3	Кучкова Анастасия	2400	960	5,50
4	Северюхина Елена	2500	980	5,55
5	Якубовская Юлия	2500	1110	5,40
6	Мамаева Алена	2500	1030	5,40
7	Роднаева Олеся	2300	990	5,45
8	Агапенко Инна	2200	980	5,40
9	Морева Светлана	2300	990	5,50
10	Попова Мария	2400	1000	5,50

Приложение 4

Протокол исходного тестирования младших школьников (мальчики)

№	ФИО	12- минутный бег, м	Бег 6 минут, м	Бег 1000 м, мин/с
1	Терещенко Павел	2500	980	6,10
2	Кучков Роман	2500	950	6,00
3	Плющенко Игорь	2300	900	6,15
4	Романов Михаил	2100	870	6,37
5	Костенко Олег	2600	1100	6,10
6	Сергеев Лев	2500	1000	6,00
7	Самозин Владимир	2300	990	6,00
8	Хореев Владислав	2200	970	6,12
9	Тоторов Дмитрий	2100	800	6,10
10	Беспечко Семен	2300	950	6,10

Приложение 5

Протокол итогового тестирования младших школьников (мальчики)

№	ФИО	12- минутный бег, м	Бег 6 минут, м	Бег 1000 м, мин/с
1	Терещенко Павел	2600	1000	6,00
2	Кучков Роман	2500	990	6,00
3	Плющенко Игорь	2500	950	6,10
4	Романов Михаил	2400	910	6,30
5	Костенко Олег	2700	1110	6,00
6	Сергеев Лев	2500	1050	6,00
7	Самохин Владимир	2500	1000	6,00
8	Хореев Владислав	2400	990	6,10
9	Тоторов Дмитрий	2300	870	6,00
10	Беспечко Семен	2500	1000	6,00