

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/diplomnaya-rabota/231386>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Литературный обзор особенностей развития выносливости в пешеходном туризме у занимающихся 10-12 лет.....	6
1.1 Понятие выносливости и формы проявления.....	6
1.2 Психофизиологические особенности детей 10-12 лет.....	9
1.3 Методика развития выносливости у детей 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом.....	15
Глава 2 Методы и организация исследования.....	21
2.1 Методы исследования.....	21
2.2 Организация исследования.....	25
Глава 3. Результаты исследования.....	27
3.1 Организация и проведение исследования.....	27
3.2 Разработка методики развития выносливости у детей 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом.....	29
3.3 Анализ полученных результатов.....	41
Заключение.....	45
Список использованных источников.....	48
Приложение.....	53

Введение

Актуальность. В современном мире большое значение уделяется развитию личности ребенка на различных этапах его развития, когда происходит процесс социализации ребенка и адаптации к постоянно меняющимся условиям. Всестороннее развитие личности включает освоение ее физических и духовных сил, творческих способностей и дарований.

В 10-12 лет закладываются основные моральные ценности и устои, формируется характер и поведение в обществе, происходит развитие человека, способного к умственному и физическому труду, носителя высоких нравственных качеств, эстетических и культурных ценностей, с разносторонними материальными и духовными потребностями.

Одно из важных мест в системе всестороннего развития личности обучающихся занимает физическое воспитание, которое подразумевает под собой педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности с помощью педагогических воздействий и самовоспитания. Важным возрастным этапом, когда обучающиеся начинают осознанно относиться к заданиям, осмысленно учитывать требования родителей и педагогов, участвовать в активных групповых действиях, а также понимать и принимать заложенные обществом ценности, является именно средний школьный возраст, когда обучающиеся приобретают свойственные только им черты поведения. В этот период очень важна работа педагогов и родителей, которые направляют поток энергии обучающихся и помогают адаптироваться к новым заданиям и условиям, подготавливая ее к будущей взрослой жизни.

В среднем школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического воспитания, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Именно поэтому, в образовательной системе уделяется особое внимание разработкам качественных программ по физическому воспитанию обучающихся, поискам новых методов организации детского учебного пространства, а также выделению и учету особенностей работы со школьниками разной возрастной категории.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что общая выносливость считается важным физическим качеством, нацелена на эффективную спортивную деятельности и на её развитие обращают внимание

многие специалисты. Развитие общей выносливости – это один из показателей здоровья, средством развития которой являются многие спортивные дисциплины, в том числе и спортивный туризм. Проблема состоит в том, что в методической литературе современности недостаточно определённых советов, затрагивающих формирования общей выносливости непосредственно в спортивном туризме. Таким образом, актуальность и недостаточная разработанность данной проблемы стали причиной выбора темы нашего исследования: «Методика развития выносливости у детей 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом».

Рабочая гипотеза: предполагается, что показатели выносливости у детей 10-12 лет улучшатся в результате применения специально разработанной методики развития выносливости.

Предмет исследования: развитие выносливости у детей 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс детей 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом.

Практическая значимость: Полученные в работе результаты говорят об эффективности предложенной методики направленной на развитие выносливости, что позволяет рекомендовать данную методику для использования при работе с детьми 10-12 лет, занимающимися спортивным туризмом.

Цель исследования – анализ особенностей развития выносливости у детей 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие выносливости и формы проявления.
2. Изучить психофизиологические особенности детей 10-12 лет.
3. Раскрыть методику развития выносливости у детей 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом.
4. Представить методы и организацию исследования.
5. Проанализировать результаты исследования.

При проведении эксперимента применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы; тестирование физической подготовленности; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Теоретическая база работы – статьи, монографии, иные работы различных исследователей и ученых по вопросам, являющимся предметом настоящего исследования.

Структуру работы определяют цели и задачи исследования. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников.

Глава 1 Литературный обзор особенностей развития выносливости в пешеходном туризме у занимающихся 10-12 лет

1.1 Понятие выносливости и формы проявления

Сегодняшнее понятие о выносливости в теории спорта связывалось с изначальным пониманием этого феномена как способность противостоянию утомления в условиях продолжительного воздействия физических нагрузок, где последнее определение стало основой, на фундаменте которого раскрывается исходное содержание и все то, что с этой дефиницией обусловлено.

Рассмотрим отдельные высказывания ученых:

По мнению Л. П. Матвеева и В. И. Ляха выносливость – это возможности индивидуума, которые обеспечивают человеку продолжительное выполнение какой-то ни было двигательной деятельности без понижения её результативности. По определению Б. А. Ашмарина выносливость охарактеризуется

единством проявления психических, физиологических и биоэнергетических функций организма индивида, которые позволяют продолжительное время противостоять утомлению в период механической работе [3, с.12].

В. И. Лях отмечает, что общая и специальная выносливость имеют различия в особенностях нервного и мышечного регулирования и энергообеспечения организма при разных видах двигательной деятельности. Общая выносливость будет зависеть от функциональных возможностей вегетативных систем, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Иными словами, физиологической основой общей выносливости будут аэробные возможности индивидуума. Данное мнение будет особо справедливо в отношении работы низкой интенсивности, результат которой в очень малой степени зависит от совершенности навыка [10, с.29].

А. В. Беляев публикует в своей литературе такой важный факт, что биологическую основу общей выносливости составляют аэробные возможности организма индивидуума. К основным показателям аэробной производительности организма относится максимальное потребление кислорода (далее - МПК). Воспитание общей выносливости будет выражаться, прежде всего, в ходе повышения производительности сердца и системы внешнего дыхания [19, с.127].

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов понимают выносливость как способность противостоять физическому утомлению в ходе мышечной деятельности. Таким образом, дефиниция физического качества выносливость в научной литературе у разных авторов сформулирована с некоторыми противоречиями [22, с.146].

Физическое качество «выносливость» бывает двух типов – общая и специальная.

Общая выносливость – основополагающая в развитии специальной выносливости и играет ключевую роль в развитии физического состояния человека [35, с.78].

Специальная выносливость – это умение переносить длительные нагрузки, относящиеся к конкретному виду деятельности. Данный вид выносливости представляет собой многокомпонентное двигательное качество.

Специальная выносливость означает способность быстро и точно реагировать на внешние воздействия без снижения эффективности профессиональных действий, даже при условии утомления сенсорных систем.

В.И. Лях считает, что силовая выносливость может представлять собой способность противостоять усталости в мышечной работе, которая требует огромного силового напряжения. К примеру, о проявлении силовой выносливости можно говорить, если спортсменом выполняются упражнения «до отказа» с внешним отягощением, которое имеет не меньше 30% от индивидуально максимума [25, с.152].

Под координационной выносливостью понимают способность противостоять утомлению в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям человека. Например, юный спортсмен её проявляет при неоднократном выполнении координационно-сложных технико-тактических действий в спортивных играх или единоборствах, в процессе длительного выполнения гимнастических упражнений, требующих от него индивидуально высокого уровня координационных возможностей (игровые упражнения и игры).

По мнению Н.Г. Озолина, скоростная выносливость может проявляться в двигательном действии, когда от индивидуума потребуется удерживать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы, или такое соотношение скоростей, к примеру, на 1-й и 2-й половине дистанции, при котором дистанция будет преодолеваться в полной силе. Физиологическую основу скоростной выносливости составляют анаэробные возможности организма с обеими их фазами – алактатной и гликолитической [5, с.116].

Таким образом, в вопросах определения выносливости в настоящее время существует ряд противоречий. В качестве выносливости определяют одну из сторон физического развития человека проявляющаяся во время повседневной, профессиональной, и самое главное спортивной деятельности. Выносливость, это значимое качество организма человека, состоящее из определенных компонентов и состоит из совокупности процессов, которые происходят на разных уровнях. Выносливость отражается в нескольких основных формах, это ускоренное снижение работоспособности во время появления усталости; в длительной работоспособности которую нужно поддерживать на довольно большом уровне, до возникновения первых симптомов усталости. Принято выделять два типа выносливости, это специальная выносливость и общая выносливость.

1.2 Психофизиологические особенности детей 10-12 лет

К 10-12 годам действия, связанные с игрой отходят на второй план, а то, что имеет отношение к процессу обучения, становится более значимым. Игра также остается важным элементом жизнедеятельности ребенка, но уже не является основным содержанием жизни. Относительно изменения эмоциональной и мотивационной сфер, перестраиваются не только мотивы и ценностные ориентации, также происходят изменения в плане переживаний. Конец дошкольного детства ребенок четко начинает осознавать свои переживания. А в школьном возрасте 10-12 лет переживания становятся устойчивым аффективным комплексом. В период кризиса 10-12 лет по Л.С. Выготскому можно выделить обобщение переживаний. Если у ребенка наблюдается серия успехов или неудач, которые переживаются примерно одинаково, то происходит формирование устойчивого аффективного комплекса – унижения, чувства неполноценности, или чувства компетентности, собственной значимости, исключительности. В дальнейшем по мере развития аффективные образования могут подвергаться изменениям или исчезать вследствие накопления опыта. Некоторые из образований благодаря непосредственному подкреплению конкретными событиями и оценками, будут составлять структуру личности человека, а также оказывать значительное влияние на развитие самооценки и соответствующего уровня притязаний. Вследствие процесса обобщения переживаний в 10-12 лет у человека появляется логика чувств. Переживания начинают заполняться новыми смыслами, и между ними образуется связь. Благодаря этому возможна борьба переживаний [7, с.107]. Благодаря значительному усложнению эмоциональной и мотивационной сферы возникает внутренняя жизнь ребенка. Происходящие внешние события накладывают свой отпечаток в виде определенных переживаний, но в сознании человека они преломляются, трансформируются. Поэтому конечное эмоциональное представление будет складываться в зависимости от уровня притязаний ребенка, его логики чувств, возможных ожиданий и т.п. Дифференциация внешней и внутренней жизни ребенка связывается с процессом изменения самой структуры поведения. Начинает появляться смысловая ориентировочная основа поступка. Именно она является звеном между действиями человека и желанием что-то сделать. Благодаря данному интеллектуальному моменту можно адекватно оценивать свои будущие действия относительно возможных результатов и последствий. Данный момент также является и эмоциональным, т.к. он определяет личностный смысл поступка, а именно его место в системе отношений ребенка с окружающей его действительностью и возможными переживаниями. Смысловая ориентировка в собственных действиях становится важной стороной собственной жизни. Также она исключает непосредственность и импульсивность в поведении. Благодаря механизму детская непосредственность исчезает. Ребенок начинает думать о своих действиях, а не просто совершать их. Внешний и внутренний ребенок начинают различаться. Несмотря на это, младший школьный возраст еще содержит в себе элементы открытости, стремления выплеснуть эмоции и делать то, что очень хочется. Кризисным проявлением дифференциации внешней и внутренней жизни является определенная самостоятельность и независимость, манерность, кривляние, искусственная натянутость поведения, настойчивость, целеустремленность и, в связи с этим, повышенная познавательная активность.

Список использованных источников

1. Аустер Б.В. Развитие выносливости у детей младшего школьного возраста на основе модульной программы с использованием подвижных игр // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 66-68.
2. Ахмерова Н.М., Петухова Е.А. Нравственное воспитание школьников на уроках физической культуры // Опыт и инновации в психологии и педагогике. 2016. № 4. С. 92-109.
3. Алексеев, Н. А. Комплексная методика развития общей и специальной выносливости // Физическое воспитание студентов. – 2017. – № 3. – С. 3.
4. Авсеенко, Н.В. Проблемы образования // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб., 2020. - С. 166.
5. Андрианова, Р.И. Планирование этапа предсоревновательной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00. – Краснодар, 2017. – 31 с.
6. Богатырев, В.С. Методика развития физических качеств юношей: учебное пособие. - Киров, 2018. С.107.
7. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций. – М.: Феникс, 2016. – 256 с.
8. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2016. – 224 с.
9. Германов, Г. Н. Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (74). – С. 29.

10. Горькова, Л.Г. Занятия физической культурой: Основные виды, сценарии занятий. Развитие креативности школьников. – М.: ЗНАНИЯ, 2017. 183 с.
11. Германов, Г.Н. Классификационный подход и теоретическое представление специального, общего в проявлении выносливости: // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2. С. 50.
12. Дрогов, И.А. Безопасность в детско-юношеском и спортивно-оздоровительном туризме // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2018. № 4 (130). – С. 94-98.
13. Ермоленко, А.П., Рябчинский, В.Ю. Влияние подвижных игр на развитие основных физических качеств школьников // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт: сб. трудов XVII Междунар. науч.-практ. конф. (18 февр. 2019 г.). Бегород: Изд-во ООО ГиК, 2019. С. 177-179.
14. Ежова, А.В. Особенности воспитания специальной выносливости у юных спортсменов / А.В. Ежова, Я.В. Сираковская, О.В. Ильичёва // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Москва, 2017. – С. 102-106.
15. Егоров, Б.Б. Здоровый школьник. Физическое развитие в игровой деятельности // Издательские решения, 2020. С.79-88.
16. Жило А. Социализация школьников посредством спорта и игр // Вестник Таджикского национального университета. 2018. Т. 1. № 3-8 (101). С.203-209.
17. Завьялова, Т.П. Теория и методика физического воспитания школьников: учебное пособие для вузов. - 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2020. - 350 с.
18. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 2016. – 224 с.
19. Кузьмин, В.В. Особенности организации специальной силовой выносливости в тренировочном процессе сборной команды по легкоатлетическому кроссу волгоградской академии МВД России / В.В. Кузьмин, О.С. Панова. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). – С. 127.
20. Кулиев Б.С.О. Проблемы оптимальной организации уроков физического воспитания // Историческая и социально-образовательная мысль. 2017. Т. 7. № 6-1. С. 335-338.
21. Каргаполов В.П., Золотарев С.К., Поликарпов В.Д. Спортивно-игровая деятельность в системе личностно-ориентированного физического воспитания школьника // В сборнике: Наука и образование на российском Дальнем Востоке: современное состояние и перспективы развития Сборник научных трудов по итогам межвузовской научно-практической конференции преподавателей и аспирантов: в 2-х томах. 2016. С. 161-164.
22. Константинов, Ю.С. Организация детско-юношеского туризма. - Санкт-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2017. – 474 с.
23. Кислякова, А.В. Внеурочная деятельность обучающихся в условиях реализации ФГОС общего образования // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Челябинск: ЧИППКРО, 2018. – С. 416.
24. Леньшина, М. В. Тестирование прыжковой выносливости юных спортсменов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. статей Всерос. с международ. участием очно-заоч. науч.-практ. конф. / Воронежский гос. ин-т физ. культуры. – Воронеж, 2016. – С. 146.
25. Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учеб. пособие. - Москва: Спорт, 2017. - 129 с.
26. Мамылина, Н.В. Особенности развития скоростно-силовой выносливости // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях модернизации высшей школы: материалы II Всерос. с международ. участием науч.-практ. конф., посвященной 65-летию факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности / Челябинский государственный педагогический университет. – Челябинск, 2017. – С. 152.
27. Мельникова, О.Ф., Шуняева Е.А., Ломакина Н.А. Спортивный туризм в системе физической культуры и спорта // Science Time. 2017. № 6 (30). – С. 217-220.
28. Подвижные игры: учеб. пособие / О.С. Шалаев, В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман [и др.]. Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. 158 с.
29. Семенова, Т. Актуальные проблемы физического воспитания детей школьного возраста: монография. – М.: LAP Lambert Academia Publishing, 2017. – 120 с.
30. Сазонов, А.Н. Методика развития выносливости // Материалы Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Под редакцией А.А. Шахова. – Елец, 2018. – С. 176-180.

31. Тестирование специальной скоростной выносливости / А.С. Павлов, Н.Н. Урюпин, Т.С. Кучава, А.А. Петров, С.Е. Павлов // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2. – С.79-83.
32. Федоренко, Л. П. Методика развития детей школьного возраста. – М.: Просвещение, 2018. – 239 с.
33. Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. материалов национальной науч.-практ. конф., 13 мая 2020 г., Шуйский филиал ИвГУ. – Шуя : Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2020. – 283 с.
34. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Academia, 2016. - С.102.
35. Шлемова, М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. Влияние занятий физической культурой на общую работоспособность студентов политехнического вуза // Изв. ВолгГТУ. Вып. 9. Волгоград. - 2016. - № 11 (98). - С. 167.
36. Шаркова, Н.И. Подвижные игры как метод воспитания ребенка // Педагогическая наука и практика. 2019. № 2(24). С. 136-138.
37. Янсен П.А. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. М.: Тулома, 2016. – 423 с.
38. Якимов, А. М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта: библиотечка тренера. - М.: Спорт, 2018. – 100 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/231386>