

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/284319>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

«Повышение общей физической работоспособности переменным методом у учащихся старших классов общеобразовательной школы»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА 1 ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПЕРЕМЕННЫМ МЕТОДОМ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ 9

1.1 Влияние общеразвивающих упражнений на физическую и другие виды работоспособности 9

1.2 Особенности использования переменного метода на уроках физической культуры с учащимися старших классов 22

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И КОНТРОЛЬ НАД РАЗВИТИЕМ ВЫНОСЛИВОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ 29

2.1 Применение методов организации и проведения научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта 29

2.2. Формы контроля и методики тестирования в определении физической работоспособности у школьников старших классов 35

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПЕРЕМЕННЫМ МЕТОДОМ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ. 44

3.1 Методы, организация исследования. 44

3.2 Результаты первичного исследования 48

3.3 Разработка методики повышения общей физической работоспособности переменным методом у учащихся старших классов общеобразовательной школы 50

3.4. Анализ полученных результатов 54

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 59

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 61

ПРИЛОЖЕНИЕ. 67

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Важнейшим показателем развития детского организма является физическое состояние ребенка. Оно отражает уровень его здоровья и обеспечивает потенциальные возможности совершенствования как физических, так и психических способностей. Для развития физических способностей наиболее благоприятным является школьный возраст. Современные люди, особенно те, кто проживает в крупных мегаполисах сегодня, сталкиваются с комплексной проблемой, включающей в себя переутомление и низкую работоспособность. Если недавно мы наблюдали эти жалобы у пожилых людей в силу своего возраста, то сегодня на усталость жалуются школьники, так как учебная нагрузка возрастает с каждым днём. К тому же человек испытывает постоянный стресс из-за постоянного информационного потока. В погоне за деньгами люди испытывают переутомление и как следствие снижение работоспособности. Мало кто задумывается о том, что последствия могут привести к серьёзным заболеваниям, ведь человеческие ресурсы, как и любые ресурсы, могут закончиться. [14: 2005, с.123] Изучение особенностей повышения общей физической работоспособности старших школьников актуальная проблема физической культуры. Проблематика человеческого здоровья, поддержания высокой физической активности, сохранения биологического и психологического здоровья на высоком уровне имеет в современном обществе еще более высокую актуальность. Всемирная организация здравоохранения в последние годы актуализирует понятие современных оздоровительных систем и их влияние на формирование здорового общества. [14: 2005, с.125]

Результаты исследования, проведенного в Норвегии, показывают, что учащиеся, которые занимались

различными видами спорта и самоорганизованной двигательной активностью вне школы на еженедельной основе в течение тринадцати лет, испытывали большую удовлетворенность базовыми потребностями в физкультуре, а также имели большую глобальную самооценку по сравнению с не занимающимися спортом, кроме физкультуры как обязательного школьного предмета, который охватывает всех детей и подростков. Это исследование показывает, что подростки, которые не участвуют в двигательной активности вне школы, испытывают значительно более низкий уровень самостоятельности, компетентности в физкультуре, у этих подростков может быть меньше возможностей для развития глобальной самооценки [4: 2016, с. 56].

Наибольшую актуальность обрела проблема совершенствования физического развития учеников общеобразовательной школы, что является следствием обнаруживающимся в последние годы проявленным несоответствием между степенью их физического развития и постоянно повышающимися требованиями к ней, которые предъявляются со стороны общества (Доронин А.М., Титулов Р.В.). Применительно к учащимся старших классов такое несоответствие обуславливается значимостью подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО. При этом также значимой стороной такого несоответствия, которое усугубляющим образом воздействует на положение дел, представляет собой снижение мотивации обучающихся указанной возрастной группы к физической культуре в качестве школьной дисциплины. [31, 2007: с. 117].

Теоретический аспект проблемы определен тем, что развитие силовых способностей представляет собой один из основополагающих векторов в структуре физической подготовки школьников, который обеспечивает возможность продуктивного решения педагогических задач, что обусловлены многообразием двигательной деятельности. В научной литературе преобладающая часть исследований охватывает проблемы молодежи начиная со студенческого возраста (Быков, 2016), (Быков, Зинурова, Чипышев, Коломиец, Леконцев, 2018), (Кочетов, 2012), (Мотылянская, 1969) как сенситивному в отношении повышения общей физической работоспособности. С учетом этого, старший школьный возраст, охватывающий 10-11 классы, является сенситивным для повышения общей физической работоспособности и в научных работах рассмотрен в недостаточной степени.

Теорией и методикой спортивной тренировки, физического воспитания, оздоровительного и адаптивного характера физической культуры определяются первостепенные векторы фундаментальных, теоретических и прикладных изысканий, ориентирующих на научное обоснование методологических подходов, методов, средств, способов управления и организации, нормативных требований, а также ориентированности следующих элементов системы физической культуры: спорт, физическое воспитание, профессионально-прикладная оздоровительная и адаптивная физическая культура. В контексте конкретного шага в процессе исследования разрабатывается специфическая система методов. При осуществлении выбора методики необходимо учитывать определенные факторы, и, в первую очередь, целевой, предметный компоненты и задачи исследования [43: 2011, с. 126].

В методическом аспекте на сегодняшний день остается не разработанным вопрос повышения общего уровня физической работоспособности у обучающихся как целенаправленного педагогического процесса, для которого характерна относительная самостоятельность и определенная последовательность действий. Внедрение отдельных аспектов повышения общей физической работоспособности переменным методом в структуру занятий по физической культуре до сих пор полностью не изучено [39, 2016: с. 580].

Объект исследования – учащиеся старших классов.

Предмет исследования – повышение общей физической работоспособности у учащихся старших классов.

Цель работы состоит в исследовании особенностей повышения общей физической работоспособности переменным методом у учащихся старших классов общеобразовательной школы

Задачи исследования:

1. Рассмотреть психофизиологические и морфофункциональные особенности учащихся старших классов.
2. Выявить особенности использования переменного метода на уроках физической культуры с учащимися старших классов.
3. Проанализировать применение переменного метода для повышения общей физической работоспособности у учащихся старших классов.
4. Рассмотреть формы контроля и методики тестирования в определении физической работоспособности у школьников старших классов.
5. Разработать методику повышения общей физической работоспособности переменным методом у учащихся старших классов общеобразовательной школы и провести ее последующий анализ.

Гипотеза: повышения общей физической работоспособности переменным методом у учащихся старших классов будет более эффективным при условии последовательного применения экспериментальной методики повышения общей физической работоспособности переменным методом у учащихся старших

классов если соблюдаются следующие условия:

- возрастные особенности учащихся старших классов;
- применять экспериментальную методику повышения общей физической работоспособности переменным методом у учащихся старших классов.

Теоретическая значимость выбранной темы заключается в том, что сформулированные выводы, основные результаты и методические рекомендации целесообразно применять в практике преподавания физической культуры в рамках повышения общей физической работоспособности переменным методом у учащихся старших классов.

Практическая значимость: заключается в том, что результаты исследования могут применяться для избирательного планирования объема средств и методов повышения общей физической работоспособности переменным методом у учащихся старших классов.

Методы исследования:

- методы теоретического уровня: анализ научно-методической литературы по различным аспектам развития выносливости; педагогические наблюдения, анализ и обобщение практического опыта повышения общей физической работоспособности; сравнительный анализ, обобщение, синтез, интерпретация, проектирование;

- методы эмпирического уровня: планируемые и естественные эксперименты, направленные на изучение общей физической работоспособности у учащихся старших классов. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

Структура и объем работы. Работа содержит введение, три главы, выводы, список используемых источников.

ГЛАВА 1 ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПЕРЕМЕННЫМ МЕТОДОМ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

1.1 Влияние общеразвивающих упражнений на физическую и другие виды работоспособности

Возраст индивида – это автономный период человеческого развития, который отличается своеобразием. Возрастные периоды развития человека обозначаются на базе особенностей онтогенеза, специфических параметров социальных процессов или культурных представлений. Если говорить о подростковом возрасте, то он представляет собой преимущественно онтогенетического выделения возраст, т.к. его особенности связаны с начальным этапом полового созревания (пубертатом). Это обусловило тот факт, что к подростковому периоду относится период от 11-12 до 15-17 лет. С учетом этого, в подростковом возрасте, в связи его значимости и двойственности, ученые выделили его отдельные этапы. Отметим, что младший подростковый возраст охватывает период от 11-12 до 13 лет; средний – от 13 до 15 лет; старший – от 15 до 17 лет. В соответствии с этим, младший подростковый возраст подразумевает так называемую докритическую стадию, средний подростковый – критическая стадия, старший подростковый – посткритическая стадия развития [28, с.184].

Подростковый возраст считается одним из переломных периодов в процессе биологического созревания организма, что научно объясняется многофакторным развитием процесса полового созревания, морфологическим и физиологическим переустройством организма.

В качестве основных физических особенностей подростка рассматриваются:

1. ускорение роста, которое приводит к непродолжительной потере координации, неуклюжести, нескладности, неумению владеть своим телом;

2. росту мышечной массы и мышечной силы с учетом низкой способности к длительным физическим нагрузкам и концентрации, быстрой утомляемости, что становится причиной для строгого дозирования нагрузки;

3. диспропорция сердечно-сосудистой системы, которая обусловлена тем, что рост параметров сердечной мышцы реализуется более быстрыми темпами, чем рост соответствующих сосудов, что становится причиной ряда функциональных патологий: учащенному сердцебиению, повышению артериального давления, головным болям, головокружению, высокой утомляемости, потемнению в глазах при внезапных движениях и пр.;

4. перестройка эндокринной и нервной систем, в связи с чем рост секреции половых и иных внутренних желез повергает к доминированию процессов возбуждения над процессами торможения, что становится причиной раздражительности, вспыльчивости, неуравновешенности подростков.

Половое созревание и бурное физическое развитие являются значимыми факторами, которые определяют психологические особенности подростков.

Как нам кажется, одна из первостепенных проблем физического воспитания, которые требуют инновационных подходов, - это развитие силовых способностей старшеклассника. Возрастной период 15-17 лет представляет собой благоприятный период с целью развития силовых способностей, а сила становится определяющим индикатором результативности и эффективности двигательной деятельности индивидуума. Возрастной период 15-17 лет представляет собой начальную стадию физической зрелости и в то же время, это этап окончания полового развития. Под этим возрастом подразумевается период, охватывающий границы 15 и 17 лет. Ранняя юность называется «третьим миром», который существует между временными отрезками детства и взрослости. В контексте данного периода вырастающий подросток встает у порога подлинной взрослой жизни [7, с.122].

Ранняя юность (15-17 лет) представляет период завершения полового созревания, одновременно это начальная ступень физической зрелости.

Для возраста 15-17 лет характерна готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие способствует формированию навыков и умений в трудовой и спортивной деятельности, обеспечивает широкими возможностями для определения дальнейшей судьбы, профессии. Вместе с этим физическое развитие может сильно влиять на развитие определенных качеств человека. Так, понимание потенциала собственной физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у молодежи высокой самооценки, уверенности в своих силах, способности радоваться жизни и т. д., в то время как обратная ситуация, понимание своей физической слабости становится причиной развития у них замкнутости, неверия в свои силы, пессимизма [7, с.179].

Ребята в старшем школьном возрасте претерпевают серьезные морфофункциональные трансформации, апогеем чего становится физическая и половая зрелость. В 15-17 лет к таким изменениям относятся: стремительный рост, развитие половых органов и проявление вторичных половых признаков [26, с.29]. Изменения, которые происходят с телом, тянут следом существенные изменения Я-концепции, подростками одновременно испытывается интерес, восхищение и тревога по поводу изменений, ощущаемых их телом. Как правило, подростки склонны сравнивать свое тело с культурным эталоном. Рано созревающие юноши обретают определенное преимущество в сопоставлении с поздно взрослеющими, а для юных представительниц женского пола раннее созревание носит как положительные, так и отрицательные моменты.

В контексте российской возрастной периодизации в качестве главной теории рассматривается теория Л.С. Выготского. Исходя из содержания его теории, процесс развития заключается в присвоении индивидом социально-исторического опыта в следствие взаимодействия с окружающей средой и обществом [15, с.34]. Доминирующими критериями выделения того или иного возраста целесообразно рассматривать следующие критерии:

1. социальную ситуацию развития;
2. ведущий тип деятельности;
3. основные новообразования определенного возраста [6, с.10].

Для подросткового возраста в соответствии с социальной ситуацией развития присуще:

1. смещение сферы влияния с семейного круга на круг ровесников;
2. основным типом деятельности для подростка является общение;
3. а яркими новообразованиями возраста следует расценивать чувство взрослости, тяготение к самоопределению, выработка Я-концепции.

Между возрастными периодами индивидуум испытывает возрастные кризисы под влиянием перехода из

одного возрастного этапа в другой [17, с.42].

Подростковый кризис предполагает следующие показатели:

1. негативизм, т.е. устойчивую негативную установку по отношению к окружающему миру;
2. стремление к анализу и рефлексии;
3. подростковая депрессия, выражающаяся в безразличном отношении к окружающему миру, чувства пустоты, одиночества, непонятности.

С учетом обозначенных позиций, кризис подросткового возраста реализуется согласно двум диаметрально разным моделям:

1. модель «кризис независимости» выражается посредством развитого негативизма, упрямства, грубости, бунтарства, стремления делать все по-своему, противоборству с авторитетами, ревностной позиции к личному пространству;
2. модель «кризис зависимости» отражается на базе чрезмерного послушания, возврата к детским формам поведения, зависимости от взрослых, несамостоятельности, инфантильности суждений, подчинению мнению большинства [18, с.189].

Подростковый кризис предполагает три главные фазы:

1. первая фаза – предкритическая (негативная); для данного периода характерно то, что в сознании молодого человека разрушаются стереотипные установки. Родители, как правило, не придают значения и не понимают, что происходит с их чадом, что становится причиной частых семейных разногласий;
2. вторая фаза – кульминационная точка кризиса; именно в этапе апогея кризисного состояния формируются директивы на девиантные формы поведения, бунт, протест и пр.;
3. третья фаза – посткритическая; данный этап предполагает формирование новых типов отношений со ровесниками, с семьей и с обществом.

Познавательное развитие подростка динамично и последовательно формируется. Таким образом, происходит развитие целенаправленности, избирательности, содержательности и планомерности восприятия. Прослеживается рост интенсивности, концентрации, распределения и целенаправленности внимания. Усиливается избирательность и объем памяти, ее абстрактность. Мышление находится на заключительной стадии своего формирования и в своем развитии становится тождественным мышлению взрослого, зрелого индивидуума. Происходит становление навыка абстрактного мышления, дедуктивной мысли, логических высказываний [17, с.20].

Развитию личности подростка, в свою очередь, присуще своеобразие. Например, подросток оценивает себя не с позиции младшего школьника, исходя из своих дел и поступков, а в большей степени, исходя из отношения к себе с позиции сверстников. Ввиду чего, самооценку подростка обуславливает его признание среди его круга общения, а не те или иные беспристрастные показатели.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Апаньева, Л.В. Физиология человека / Л.В. Апаньева, В.И. Бартельс, М.В. Великая. - М.: МГОПУ, 2006. - 173 с.
2. Аулик, И. Б. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. М.: Медицина, 1979.
3. Афоньшин, В. Е. Индивидуализация физической нагрузки / В. Е. Афоньшин, М. М. Полевщиков // Современные проблемы науки и образования. 2016. -№2. С. 240-244.
4. Байбородова, Л. В. Методология и методы научного исследования : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Л. В. Байбородова, А. П. Чернявская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 221 с.
5. Болдин, А.П. Основы научных исследований: учебник для вузов / А. П. Болдин, В. А. Максимов. - М.: Академия, 2012. - 336 с.
6. Бондарева, Э. А. Генетические детерминанты скоростно-силовой работоспособности у скалолазов высокой квалификации / Э. А. Бондарева // Экстремальная деятельность человека. Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2015. Вып. 1 (34). С. 11-13.
7. Боуш, Г.Д. Методология научных исследований (в курсовых и выпускных квалификационных работах) [Электронный ресурс]: учебник / Г.Д. Боуш, В.И. Разумов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 210 с. — Режим доступа: <https://new.znaniium.com/catalog/product/991912>
8. Быков, Е.В. Психофизиологические и физиологические аспекты адаптации к умственным нагрузкам учащихся младших классов: монография. / Г.Д. Боуш Челябинск: Министерство образования и науки РФ,

Южно-Уральский гос. ун-т. 2010 – 158 с.

9. Быков, Е.В. Совершенствование методов контроля за тренировочным процессом на основе современных информационных технологий (Firstbeat) \ Быков Е.В., Коломиец О.И. // Теория и практика физической культуры. 2016. – 5. – С. 59-61.
10. Быков, Е.В., Построение тренировочного процесса на основе совершенствования методов контроля функционального состояния и учета генетических факторов / Быков Е.В., Зинурова Н.Г., Чипышев А.В., Коломиец О.И., Леконцев Е.В. Челябинск. 2018 – 130 с.
11. Верхошанский, Ю. А. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2005. 331 с.
12. Волков, В.Г. Методы и устройства для оценки функционального состояния и уровня работоспособности человека - оператора./ Волков В.Г., Машкова В.М.- М.; Наука, 2005. – 206 с.
13. Выготский Л. С. Психология искусства. 3-е изд. М.: Искусство, 1986. С. 336–491
14. Гандельсман, А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного возраста. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 188 с.
15. Горелов, Н. А. Методология научных исследований [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов / Н.А. Горелов, Д.В. Круглов, О. Н. Кораблева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 365 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/450489>
16. Дегтярев, Н. П. Исследование факторной структуры скоростных выносливостей боксеров в специальных заданиях.: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – М., 1969. – 22 с.
17. Дрещинский, В. А. Методология научных исследований [Электронный ресурс]: учебник для вузов / В. А. Дрещинский. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 274 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/453548>
18. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: «Академия», 2009. – 264 с.
19. Зимкин, Н. В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте [Текст] / Н. В. Зимкин М.: Физкультура и спорт, 2002. 214 с.
20. Ипполитова, Н. В. Виды и формы организации исследовательской деятельности студентов педвуза / Н. В. Ипполитова, Н. С. Стерхова // Вестник Шадринского государственного педагогического института. — 2015, —№25.— С. 42-50.
21. Клочко, Л. И. Основные физические качества спортсменов, которые занимаются бегом на марафонскую дистанцию [Текст] / Л. И. Клочко // Педагогика и психология. 2009. С. 15-19
22. Кочетов, А.Г. Методы статистической обработки медицинских данных: методические рекомендации для ординаторов и аспирантов медицинских учебных заведений, научных работников \ Кочетов А.Г., Лянг О.В., Масенко В.П., Жиров И.В., Наконечников С.Н., Терещенко С.Н. М.: РКНПК. – 2012 – С. 42.
23. Кукушкина, В.В. Организация научно-исследовательской работы студентов (магистров) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. В. Кукушкина. — М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. — 265 с. (Высшее образование: Магистратура). — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=405095>
24. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. М.: Сов. спорт, 2004. С. 122-134.
25. Ломан, В. Г. Бег, прыжки, метания [Текст]/ В. Г. Ломан М., Физкультура и спорт, 2004. 122 с.
26. Лях, В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. М.: Изд-во «Просвещение», 2011.
27. Магомедов, Р. М. Индивидуализация учебного процесса и соуправление физическим воспитанием в общеобразовательной школе / Р. М. Магомедов, Р. З. Османов // Физическая культура, спорт и здоровье. 2014. -№23. -С. 41-45.
28. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания [Текст]: Учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. М.: Физкультура и спорт, 2007. Т. 1. 304 с., Т. 2. 256 с.
29. Мезинов, В.Н. Научно-исследовательская работа студентов педагогических специальностей [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие к курсу по выбору / В. Н. Мезинов. — Елец: ЕГУ им. И. А. Бунина, 2012. — 103 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271879>
30. Мокий, М.С. Методология научных исследований : учебник для магистратуры / М. С. Мокий, А. Л. Никифоров, В. С. Мокий ; под ред. М. С. Мокий. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 255 с.
31. Мотылянская, Р. Е. Выносливость у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 223 с.

Слабых групп мышц

- Новиков, А.М. Методология научного исследования [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.М. Новиков, Д.А. Новиков. – М. : Либроком, 2010. – 280 с. – Режим доступа:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=82773>
32. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: ООО «Изд-во Астрель», 2002.
33. Рабазанов, С. И. К вопросу о педагогических особенностях физического воспитания и индивидуализации физической нагрузки / С. И. Рабазанов, С. В. Булатецкий // Центральный научный вестник. 2017. № 7(24). С. 29-30.
34. Раджапов, У. Р. Формы организации работы по физической культуре и спорту / У. Р. Раджапов, А. Т. Ибрагимов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 25 (129). — С. 580-582. — URL: <https://moluch.ru/archive/129/35721/> (дата обращения: 08.06.2023).
35. Селуянов, В. Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта [Текст] / В. Н. Селуянов, Е. Б. Мякинченко. М.: ТВТ Дивизион, 2017. 360 с.
36. Симонов, С. Н., Частихин, А. А., Гулин, А. В., Апокин, В. В. Многомерный непараметрический анализ морфологических факторов возрастной динамики двигательных способностей школьников // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9. С. 83-85.
37. Солодков, А.С. Работоспособность спортсменов: ее критерии и способы коррекции / А.С. Солодков, В.А. Бухарин, Д.С. Мельников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - № 3 (25). - С. 74-79.
38. Тесты физической подготовленности (Методология и практика) [Текст]: метод, указания для проведения учебных занятий и самостоятельной тренировки студентов ННГАСУ / Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т; сост. Ф.Л. Доленко, С.А. Овчинников— Н.Новгород: ННГАСУ, 2011. - 18с
39. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта \ Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С.- Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.
40. Холодов, Ж. К., Кузнецов В. С. Теория методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003. – 480 с.
41. Фролова, С. С. Проблематика разработки комплексных программ по физической культуре для общеобразовательных школ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 5. С. 58-60.
42. Черкесов, Р. М. Инновационные методы развития выносливости [Текст] / Р. М Черкесов // Историческая и социально образовательная мысль. 2016 С. 209 211.
43. Шаратских, А. Ю., Богатова, И. И. Особенности специальной физической подготовки спортсменов- скалолазов на тренировочном этапе (углубленной специализации) // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 2 (156). С. 283-289.
44. Якимов, А. М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта [Текст] / А. М. Якимов, А. С. Ревзон // Библиотечка тренера, 2018. 110 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/284319>