

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/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/369985>

Тип работы: Научно-исследовательская работа

Предмет: Педагогика

-

Сокращение сети физкультурно-оздоровительных учреждений и спортивных клубов привело к снижению физической активности школьников, развитию хронических заболеваний, прогрессированию физических дефектов и снижению физической подготовленности молодежи.

По мнению Г.И. Погадаева, на современном этапе система физического воспитания в образовательных учреждениях нуждается в коренной реорганизации, направленной на обеспечение уровня физической культуры, физического развития и качества физической подготовленности учащихся. Одним из приоритетных направлений в работе образовательных учреждений должно стать создание условий для повышения физической активности учащихся.

Одним из важнейших элементов физического здоровья является выносливость. Выносливость занимает особое место среди физических качеств человека. По своей структуре и методам тренировки выносливость сложнее, чем быстрота, сила и другие спортивные способности, и задача развития выносливости является необходимым условием полноценной жизнедеятельности и здоровья.

Ученые давно изучают проявление, развитие и тренировку выносливости в целом. Однако в существующей литературе не было найдено ни одного научно-методического исследования с участием старшеклассников на уроках физической культуры. Несмотря на это, степень проявления выносливости на уроках физической культуры считается важной. Поэтому необходимы более подробные исследования, в том числе Выносливость проявляется во многих формах. Методы ее приобретения различны. Выносливость к физической работе зависит от физической активности человека, обусловленной условиями труда и жизни. Именно поэтому, важно повышать выносливость у школьников 12-13 лет на уроках физической культуры. Этим и обусловлен выбор темы данного исследования, актуальность которого не вызывает сомнений.

Задание 3. Определение темы курсовой работы

Тема курсовой работы: Развитие выносливости у школьников 12-13 лет.

Задание 4. Изучение Положения о курсовой работе

Задание 5. Составление обзора литературы по теме

Характеристика выносливости

Выносливость была признана как способность продолжать деятельность более или менее эффективно перед лицом утомления.

Она была связана со способностью продолжать более или менее эффективную деятельность в условиях утомления.

По мнению Л.П. Матвеева, "выносливость" в самом общем смысле слова

В самом широком смысле — это комплекс индивидуальных характеристик, определяющих способность противостоять утомлению в процессе деятельности. Другими словами, это "способность противостоять утомлению".

Выносливость как физическая характеристика — это способность человека выполнять любую физическую нагрузку в течение длительного периода времени без снижения ее эффективности.

Выносливость — это способность выполнять задание без изменения его параметров (например, без снижения интенсивности или точности движения).

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению во время мышечной деятельности.

Более подробное определение выносливости дает С. И. Хаустов. По мнению Хаустова, в целом выносливость можно определить как способность работать в течение длительных периодов времени на требуемом уровне интенсивности и способностью бороться с утомлением и эффективно восстанавливаться во время и после работы. Принимая во внимание различные мнения авторов и различные научные результаты относительно выносливости как физической способности в целом и делая на этом основании вывод, что продолжительность работы в конечном итоге ограничивается наступлением утомления, выносливость можно также определить как способность организма справляться с наступлением утомления.

Утомление — это функциональное состояние организма, возникающее в результате длительной

интенсивной деятельности, характеризующееся временным снижением работоспособности, изменением физических функций и появлением субъективного чувства усталости. Усталость возникает через определенное время после начала работы и выражается в снижении мышечной силы и выносливости, нарушении координации движений и увеличении затрат энергии на выполнение одной и той же задачи. Она выражается в снижении мышечной силы и выносливости, ухудшении координации движений, увеличении затрат энергии при выполнении одного и того же задания, снижении скорости обработки информации, ухудшении памяти, снижении концентрации и неспособности продолжать работу с прежней эффективностью.

Усталость — это субъективное переживание симптомов утомления. Она вызывается переутомлением или монотонной работой. Она вызывается различными уровнями выносливости. Для повышения выносливости важно создать положительное отношение к возникновению утомления у спортсменов и обучить психологическим приемам его преодоления.

Выносливость в той или иной степени требуется во всех видах физической деятельности. Одни виды непосредственно влияют на спортивный результат (ходьба, бег, велоспорт, конькобежный спорт на длинные дистанции, лыжные гонки), другие обеспечивают оптимальное выполнение определенных тактических движений (бокс, борьба, спортивные игры и т.д.), третьи - повторяющиеся высокие нагрузки в течение короткого времени и нагрузки, являющиеся важным компонентом тренировки выносливости.

-

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/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/369985>