

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»
Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет дополнительного профессионального образования
Кафедра андрагогики

**ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ В
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Курсовая работа
слушателя 2017 года обучения
группы ФО-171 специальности
переподготовки 1-03 02 71
«Физкультурно-оздоровительная
работа в учреждениях образования»
заочной формы
получения образования
Вергеев Иван Александрович
Научный руководитель:
Кузьмина Людмила Ивановна,
кандидат педагогических наук, доцент
Защищена

_____ 2018
С оценкой ____ (_____)

Минск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ СПОСОБНОСТИ	КАК 5
1.1. Определение понятий: «физические качества», «выносливость», факторы её проявления и показатели	5
1.2. Виды выносливости	9
1.3. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости	13
ГЛАВА II. МЕТОДИКА, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	16
2.1. Средства развития общей выносливости	16
2.2. Методы развития общей выносливости	17
2.3. Методика, методы и средства развития специальной выносливости	
Ошибка! Закладка не определена.	
2.4. Тесты для определения уровня развития выносливости	
Ошибка! Закладка не определена.	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	34
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	
Ошибка! Закладка не определена.	

ВВЕДЕНИЕ

Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до целостного организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, в преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения – сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе.

В теории и методике физической культуры выносливость определяют как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления;
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Приступая к тренировке, важно уяснить задачи, последовательно решая которые, можно развивать и поддерживать свою профессиональную работоспособность. Эти задачи заключаются в целенаправленном воздействии средствами физической подготовки на всю совокупность факторов, обеспечивающих необходимый уровень развития работоспособности и имеющих специфические особенности в каждом виде профессиональной деятельности. Решаются они в процессе специальной и общефизической подготовки. Поэтому различают специальную и общую выносливость.

Выносливость необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности. В одних видах физических упражнений она непосредственно определяет спортивный результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, бег на коньках на длинные дистанции, лыжные гонки), в других – позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т.п.); в третьих – помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика, фехтование и пр.) [10].

Целью работы является определение понятия выносливости и методики ее направленного развития.

Задачи работы:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования и определить понятие выносливости и ее видов.
2. Изучить методику развития общей и специальной выносливости.
3. Определить средства и методы развития общей и специальной выносливости.

4. Рассмотреть тесты для определения уровня развития выносливости. Определить контрольные упражнения для измерения уровня развития выносливости.

Метод исследования: изучение и анализ научно-методической и специальной литературы.

Объект исследования: методика развития выносливости.

Предмет исследования: выносливость и ее характеристика.

Курсовая работа представлена на 35 страницах, содержит 4 таблицы и 20 литературных источников.

Актуальность работы обусловлена необходимостью развития выносливости спортсменам не только в процессе соревнований, но еще и для выполнения большого объема тренировочной работы, чтобы не уставать от продолжительной разминки и длительных ожиданий между стартами, для более быстрого восстановления. Надо признать, что выносливость нужна всем спортсменам и здесь не может быть исключений. А так же, высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена [14]. Вот почему так важен процесс развития данного физического качества.

Актуальность данной темы обусловлена также проблематикой развития выносливости у человека в процессе занятий физической культурой и спортом, от чего во многом зависит насколько будет успешна его физкультурно-спортивная деятельность в целом, состояние здоровья, трудовая деятельности.

Теоретико-методологическая основа работы. В нашей стране создана и успешно функционирует научно обоснованная система охраны здоровья. Огромная заслуга в этом принадлежит русским и советским ученым, из которых в первую очередь следует назвать П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского, С.П. Летунова, В.В. Куколевского, Н.Д. Граевскую. Именно они заложили научные основы физиологического знания физической культуры и спорта. В анализе литературных источников для написания работы использовались труды Железняк Ю.Д., Зациорского В.М., Ляха В.И., Матвеева Л.П., Озолина Н.Г., Холодова Ж.К., Солодкова А.С.

В работе рассмотрены особенности развития выносливости, как одной из важнейших физических способностей человека; проанализированы наиболее значимые задачи, средства, методы и методические подходы в развитии выносливости.