

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

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Курсовая работа
слушателя 2 года обучения
группы ФО-171 специальности
переподготовки 1-08 01 71
«специалистов»
заочной формы
получения образования
Дятко Павла Александровича
Научный руководитель:
Кузьмина Людмила Ивановна
кандидат педагогических наук,
доцент
Защищена
_____ 2018
с оценкой _____ (_____)

Минск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Ошибка! Закладка не определена.

1.1. Анатомо-физиологические особенности развития учащихся среднего школьного возраста

Ошибка! Закладка не определена.

1.2. Понятие выносливости, средства и методы ее воспитания

Ошибка! Закладка не определена.

1.3. Подвижные игры как эффективное средство физического воспитания в общеобразовательной школе

Ошибка! Закладка не определена.

ГЛАВА 2. АНАЛИЗ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Ошибка! Закладка не определена.

2.1. Общие положения в использовании подвижных игр для развития общей выносливости

Ошибка! Закладка не определена.

2.2. Спортивные и подвижные игры на выносливость для учащихся

Ошибка! Закладка не определена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ошибка! Закладка не определена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Ошибка! Закладка не определена.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье детей – богатство нации, этот тезис не утратит актуальности во все времена. Особое значение он приобретает в условиях научно-технического прогресса в связи с высокими темпами компьютеризации современной жизни.

Средний школьный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для участия в различных формах двигательной деятельности [Ошибка! Источник ссылки не найден., с. 190].

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления, профилактики респираторных заболеваний необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное в оздоровительном плане физическое качество – выносливость, которое в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

По мнению И. Песчаной, «выносливость – это качество, определяющее состояние сердечно-сосудистой системы, это дар природы, которым все наделены в детстве и который теряется, когда становятся взрослыми» [Ошибка! Источник ссылки не найден., с. 197].

Во-первых, выносливость позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье подростка, способствуя его гармоническому развитию.

Во-вторых, целенаправленная работа по воспитанию выносливости у школьников, средних классов, повышает работоспособность организма (как физическую, так и умственную), что особенно важно в плане подготовки детей к «старшей школе».

В-третьих, целенаправленные движения особенно циклического типа помогают раскрыть и развить природные задатки, повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека.

В-четвертых, большое значение выносливость имеет для формирования волевых качеств личности и черт характера: целеустремленности, настойчивости, уверенности в своих силах, упорства, смелости и решительности [Ошибка! Источник ссылки не найден., с. 390].

Вместе с тем наблюдается противоречие между накопленным теоретическим опытом развития выносливости у детей среднего школьного возраста и недостаточным вниманием педагогов воспитанию этого качества в практике средней школы. Многие наблюдения свидетельствуют, что на уроках физической культуры и здоровья учителя недостаточно внимания уделяют данному аспекту физического воспитания.

Предполагается, что организация и проведение подвижных игр будет способствовать развитию выносливости у учащихся среднего школьного возраста и не окажет негативного воздействия на другие отдельные стороны их физического состояния.

Исходя из всего вышеизложенного, можно с уверенностью сказать, что вопрос развития такого качества как выносливость у детей среднего школьного возраста является одним из самых актуальных и приоритетных на сегодняшний день. Так же особую актуальность приобретают научные исследования, направленные на совершенствование состояния здоровья, на подготовку школьников к умственному и физическому труду и поиск новых форм, средств и методов физического воспитания, приведении их в соответствие с требованиями современной жизни.

Целью курсовой работы является рассмотрение теоретических аспектов в вопросе использования подвижных игр для развития общей выносливости учащихся среднего школьного возраста.

Объектом исследования является процесс развития общей выносливости у учащихся для нормального общего физического развития организма школьника.

Предметом исследования курсовой работы является методика использования спортивных и подвижных игр для развития общей выносливости у учащихся среднего школьного возраста.

В работе были использованы такие методы, как: анализ научно-методической литературы, результаты научных исследований, статистические исследования.

Задачи:

- изучить теоретические аспекты воспитания выносливости у учащихся средних классов;
- провести сравнительный анализ методических приемов использования подвижных игр для воспитания выносливости у учащихся среднего звена.