

МБОУ «Мелеховская ООШ№2 им С.Г. Симонова»

**Обобщение педагогического опыта учителя физической культуры
Ежовской Екатерины Алексеевны**

**по теме «Развитие выносливости у детей среднего школьного возраста
посредством применения интегральной тренировки»**

2024 год.

1. Введение

-Сведения об авторе

-Сущность и актуальность опыта

-Теоретическая база опыта

2. Технология опыта

- Методы развития выносливости с применением интегральной тренировки у детей среднего школьного возраста

3. Проектирование педагогической деятельности по развитию выносливости у детей среднего школьного возраста посредством применения интегральной тренировки

4. Список литературы

Сведения об авторе

-Образование: средне-профессиональное, «Муромский педагогической колледж»
учитель физической культуры

- Место работы: МБОУ «Мелеховская ООШ№2 им С.Г. Симонова»

- Должность, по которой выходит на аттестацию: учитель физкультуры

-Стаж педагогической работы: 3 года

-Награды



Сущность и актуальность опыта

Работа посвящена довольно обширной теме – развитию выносливости учащихся среднего школьного возраста. Развитию выносливости в школьном возрасте уделяется недостаточное внимания. Этому в какой-то мере способствовало неправильное понимание данного качества. Между тем нарушение гармонии в развитии всех качеств мешает правильному физическому воспитанию детей. Более того, низкий уровень выносливости у выпускников школы пагубно отражается на их дальнейшей деятельности. В ходе работы хочется отразить, насколько важно развитие выносливости в среднем школьном возрасте. Определить методы и средства воспитания выносливости, а так же выяснить, насколько эффективен предложенный комплекс занятий, направленный на повышение уровня выносливости. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в развитии выносливости.

На основании изученных методик развития выносливости мы пришли к выводу что наиболее прогрессивной методикой развития выносливости является интегральный метод тренировки. Таким образом сложилось противоречие между существующими методиками развития выносливости и методом интегральной тренировки.

Уровень развития и проявления выносливости определяется:

- Аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости) (бег трусцой)
- Степень экономизации техники движения
- Уровень развития волевых качеств.

Упражнение интегральной подготовки

- Поднятие тяжестей(гантели, набивные мячи)
- Бег, лыжи, баскетбол, футбол
- Аэробика

Целостный подход, основанный на различные факторы выносливости.

На начальном этапе необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей одновременно с совершенствованием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т.е. на развитии общей выносливости. Эта задача методически не очень сложная, но требует для своего решения определённых волевых усилий, постепенности усложнения требований, последовательности применения средства и систематичности тренировок.

На втором этапе необходимо увеличить объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя для этого непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания и т.д. в широком

диапазоне скоростей до субкритической включительно, а также различную непрерывную переменную работу, в том числе, и в форме круговой тренировки. На третьем этапе необходимо увеличить объёмы тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, и избирательно воздействовать на отдельные компоненты специфической выносливости.

Проблема: - обычная методика развития выносливости у детей среднего школьного возраста не достаточно эффективна, относительно методики интегральной тренировки развитие выносливости.

Актуальность- при использовании интегральной тренировки повышается выносливость, укрепляются мышцы кора, гармоничное развитие

Объект исследования: процесс развития выносливости у детей среднего школьного возраста

Предмет исследования: -интегральная тренировка

Задачи:

1. Подобрать и использовать комплексы интегральной тренировки для развития выносливости у детей среднего школьного возраста.
- 2 Правильно подобраны комплексные упражнения при развитие выносливости с помощью интегральной подготовки.
- 3 Проанализировать полученные результаты

Методы исследования (теоретические): изучение методической литературы, тестирование.

Общая характеристика развитие выносливости

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению.

Методы развития выносливости с применением интегральной тренировки у детей среднего школьного возраста.

- **Переменный непрерывный метод.**

Этот метод отличается от регламентированного равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы, характерной, например, для спортивных и подвижных игр, единоборств.

- **Интервальный метод тренировки** заключается в дозированном повторном выполнении упражнений относительно небольшой продолжительности (обычно до 120 секунд) через строго определённые интервалы отдыха.
- **Повторный метод** заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма.

Развитие выносливости в среднем и старшем возрасте воспитывается в том случае, если во время занятий организм учащихся доводится до стадии утомления. Статическую и динамическую выносливость можно развивать с младшего школьного возраста, что в значительной степени способствует повышению работоспособности. Это подтверждается и одним из теоретических определений самого понятия: выносливость - способность организма бороться с утомлением.

Анализ уровня развития выносливости у детей среднего школьного возраста

Цель – провести сравнительный анализ развития выносливости методом интегральной тренировки у детей среднего школьного возраста.

Задачи- Выявить результат у детей среднего школьного возраста, проанализировать результаты и выявить плюсы метода интегральной тренировки.

Опытно-практическая работа, включающая в себя 3 этапа. На первом этапе первичная диагностика проводилась в виде тестирования в развитии выносливости.

Были использованы упражнения : Разминочный бег, ору на месте, спец. беговые упражнения 1 Бег с высоким подниманием бедра . 2 Бег с захлестом голени.

3.Семенящий бег.

1. 60 метров в максимальном темпе 1-2 раза. Между отрезками отдыха 3 минут

2. 800-1000 метров в среднем темпе. Между отрезками отдыха до полного восстановления.

3. Бег в максимальном темпе 100 метров. Отдыха до полного восстановления.

Как видно на таблице мы замеряли пульс и первичный результат забега на 1 км
таблица 1 и 2

Так же был составлен комплекс упражнений

○ Комплекс упражнений:

1. Бег с высоким подниманием бедра
2. Бег с захлестом голени
3. Семенящий бег.

4. 60 метров в максимальном темпе 1-2 раза. Между отрезками отдыха 3 минут
5. 800-1000 метров в среднем темпе. Между отрезками отдыха до полного восстановления
6. Бег в максимальном темпе 100 метров. Отдыха до полного восстановления.
7. Отжимание от пола
8. Упражнения для мышц пресса
9. Прыжки на скакалке
10. Аэробные упражнения

Проектирование педагогической деятельности по развитию выносливости у детей среднего школьного возраста посредством применения интегральной тренировки

Первая часть нашего исследования была направлена на развитие выносливости методом интегральной тренировки. Мы решили проверить воздействие метода интегральной тренировки на организм школьников в процессе занятий физическими упражнениями на уроках. После месяца мы сравнили результат частоты сердечных сокращений таблица 1.1, и сравнили результат забега на 1 км таблица 2.2. Результат пульса составил в опытно-практической группе- 84%. В контрольной группе-71%. В забеге результат составил в опытно-практической группе- 98%. В контрольной группе- 47%

Вывод: Как показывает данное исследование, что интегральный метод тренировки является эффективным, чем обычные методы, что в одном тренировочном занятии развиваются не только выносливость, но и все физические качества.

Опытно-практическая		Контрольная	
1. Данил.С	5:30	1. Егор.Ю	5:10
2. Кирилл.Т	5:50	2. Артем.У	5:15
3. Матвей.П	5:20	3. Глеб.М	5:30
4. Кира.С	5:28	4. Кирилл.К	5:26
5. Настя.Ж	5:30	5.Аня.Е	5:46
6. Даша.С	5:05	6. Соня.П	5:43
7. Николай.С	5:15	7.Снежана.Н	5:52
8. Матвей.Р	5:34	8.Кира.Л	5:28
9. Валерия.Т	5:42	9.Егор.У	5:27
10. Алина.Б	5:36	10. Елена.В	5:32

До исследования

Опытно-практическая		Контрольная	
1. Данил.С	5:10	1. Егор.Ю	5:10
2. Кирилл.Т	5:42	2. Артем.У	5:14
3. Матвей.П	5:17	3. Глеб.М	5:29
4. Кира.С	5:25	4. Кирилл.К	5:26
5. Настя.Ж	5:24	5.Аня.Е	5:47
6. Даша.С	5:00	6. Соня.П	5:41
7. Николай.С	5:07	7.Снежана.Н	5:50
8. Матвей.Р	5:29	8.Кира.Л	5:26
9. Валерия.Т	5:37	9.Егор.У	5:24
10. Алина.Б	5:30	10. Елена.В	5:30

После исследования

2.3 Анализ полученных результатов

Вывод:

-Выявлено: повышается общая выносливость. - Подобран комплекс упражнений для группы.

-Итоговая диагностика показала эффективность

Заключение

Данные опытно-практические занятия показали:

- метод интегральной тренировки помогает развить выносливость. Устойчивость к нагрузкам. Быстрое восстановление. Укрепление ССД
- Моральная устойчивость (сила воли и воля к победе)

Данные опытно-практические занятия показали, что используемый метод интегральной тренировки действительно помогает развивать выносливость, у детей среднего школьного возраста. Дети стали устойчивы к нагрузкам и справлялись с утомлением.

В моем исследовании метод интегральной тренировки был использован комплекс упражнений, направленный на улучшающие выносливости, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, интегральный метод имеет практические значение и рекомендован для развитие выносливости на уроке физической культуры.

Список литературы

1. Аникин Н. П. Лыжные гонки / [Текст] Н.П.Аникин. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 72 с.
2. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей / [Текст] Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов – М.: 2002. – 102 с.
3. Агаджанян Н. А. Физиология человека / [Текст] Н.А.Агаджанян и др. – М.: Медицинская книга: НГМА, 2003. – 528 с.
4. Аграновский М. А. Лыжный спорт: Учеб. для ин-ов физ.культуры / [Текст] М.А.Аграновский. – М.: Физкультура и спорт, 2000. - 368 с.
5. Безруких М. М. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка / М.М.Безруких, В.Д.Санькин, Д.А.Фарбер. [Текст] – М. : Академия, 2002. – 416 с.
6. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. [Текст] – М., Издательский центр «Академия», 2000.- 468 с.
7. Дуркин П.К., Леонтьев В.И. «Формируя интерес к урокам лыжной подготовки» [Текст] № 11 - 12 1992.-
8. Евстратов В.Д., Чукардин Г.Б., Сергеев Б.И. Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. [Текст] – М.: ФиС, 1989
9. Капланский В.Е. «Уроки лыжной подготовки». «Физическая культура в школе» [Текст] № 11 1990.
10. Квашук П.В. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / [Текст] П.В.Квашук, Л.Н.Бакланов, О.Е.Левочкина. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.

**ОБОБЩЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА НА
ТЕМУ:**

**«РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ
ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

Выполнила:

Ежовская Екатерина Алексеевна

Учитель физической культуры

МБОУ Мелеховская ООШ№2 им С.Г. Симонова

Проблема

-обычная методика развития выносливости у детей среднего школьного возраста не достаточно эффективна, относительно методики интегральной тренировки на развитие выносливости.

Актуальность

При использовании интегральной тренировки:

- повышается выносливость
- укрепляются мышцы кора
- гармоничное развитие



ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

-процесс развития выносливости у детей среднего школьного возраста

Предмет исследования

-интегральная
тренировка



Задачи исследования:

1. Проанализировать методическую и психолого-педагогическую литературу.
2. Подобрать и использовать комплексы интегральной тренировки для развития выносливости
3. Проанализировать полученные результаты

Методы исследования:

- изучение методической литературы.
- тестирование



ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению упражнения без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению.



МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ.



АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Опытно-практическая работа, включающая в себя 3 этапа. На *первом этапе* первичная диагностика проводилось в виде тестирования выносливости.



○ Тест ГТО



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДЕПАРТАМЕНТ
ОЛИМПИЙСКОГО
СПОРТА



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при которых наивысше и лучше
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



ПЕРВИЧНЫЙ НОРМАТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В ЗАБЕГЕ НА 1 КМ.

Опытно-практическая		Контрольная	
1. Данил.С	5:30	1. Егор.Ю	5:10
2. Кирилл.Т	5:50	2. Артем.У	5:15
3. Матвей.П	5:20	3. Глеб.М	5:30
4. Кира.С	5:28	4. Кирилл.К	5:26
5. Настя.Ж	5:30	5.Аня.Е	5:46
6. Даша.С	5:05	6. Соня.П	5:43
7. Николай.С	5:15	7.Снежана.Н	5:52
8. Матвей.Р	5:34	8.Кира.Л	5:28
9. Валерия.Т	5:42	9.Егор.У	5:27
10. Алина.Б	5:36	10. Елена.В	5:32



ВТОРОЙ ЭТАП

○ Комплекс упражнений:

1. Бег с высоким подниманием бедра
2. Бег с захлестом голени
3. Семенящий бег.
4. 60 метров в максимальном темпе 1-2 раза. Между отрезками отдыха 3 минуты
5. 800-1000 метров в среднем темпе. Между отрезками отдыха до полного восстановления
6. Бег в максимальном темпе 100 метров. Отдыха до полного восстановления.
7. Отжимание от пола
8. Упражнения для мышц пресса
9. Прыжки на скакалке
10. Аэробные упражнения



ТРЕТИЙ ЭТАП: СРАВНЕНИЕ

○ 5 класс после 1 месяца

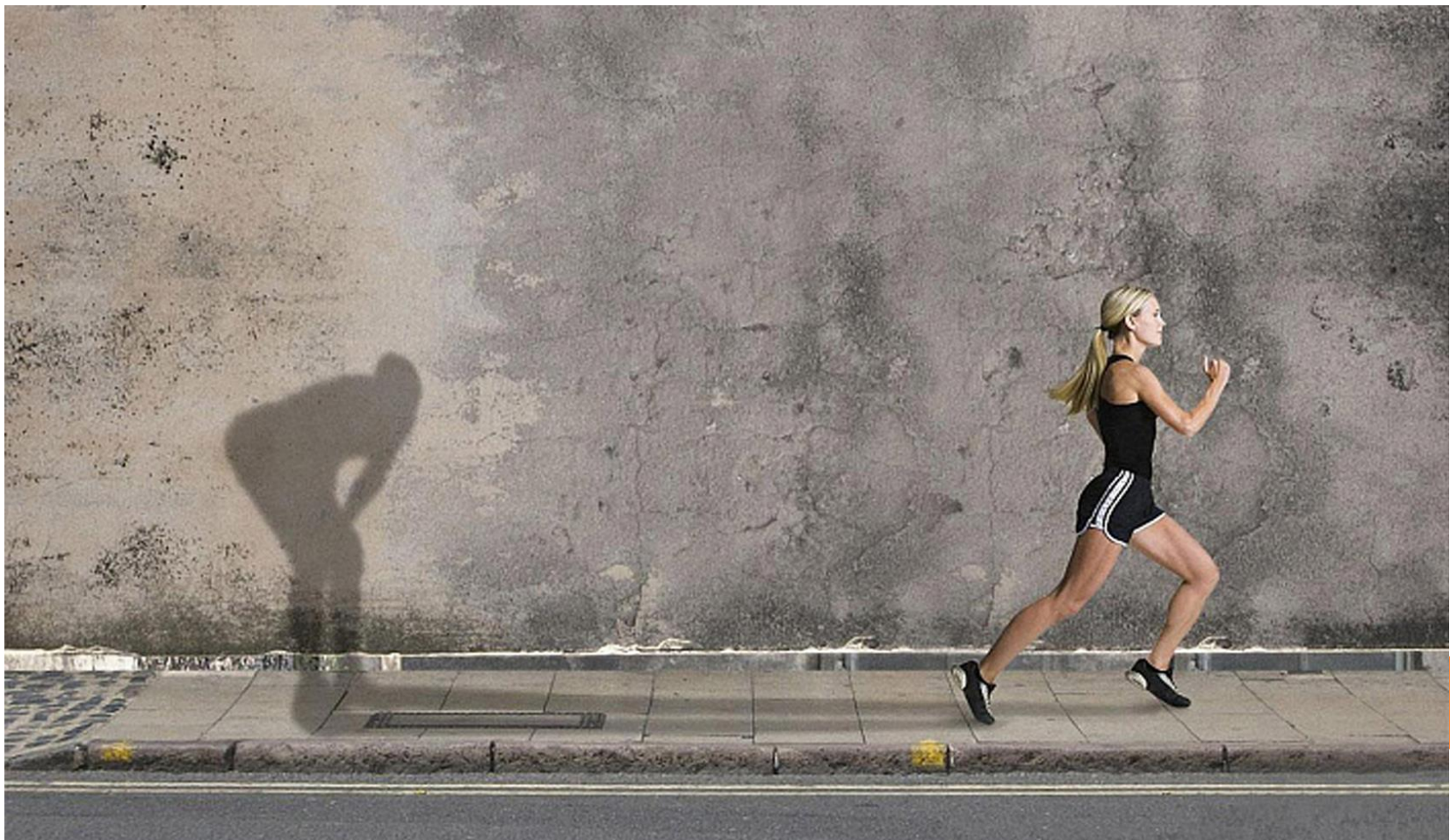
Опытно-практическая		Контрольная	
1. Данил.С	5:30	1. Егор.Ю	5:10
2. Кирилл.Т	5:50	2. Артем.У	5:15
3. Матвей.П	5:20	3. Глеб.М	5:30
4. Кира.С	5:28	4. Кирилл.К	5:26
5. Настя.Ж	5:30	5.Аня.Е	5:46
6. Даша.С	5:05	6. Соня.П	5:43
7. Николай.С	5:15	7.Снежана.Н	5:52
8. Матвей.Р	5:34	8.Кира.Л	5:28
9. Валерия.Т	5:42	9.Егор.У	5:27
10. Алина.Б	5:36	10. Елена.В	5:32

○ Сравнительный результат после 1 месяца в забеге 1 км

Опытно-практическая		Контрольная	
1. Данил.С	5:10	1. Егор.Ю	5:10
2. Кирилл.Т	5:42	2. Артем.У	5:14
3. Матвей.П	5:17	3. Глеб.М	5:29
4. Кира.С	5:25	4. Кирилл.К	5:26
5. Настя.Ж	5:24	5.Аня.Е	5:47
6. Даша.С	5:00	6. Соня.П	5:41
7. Николай.С	5:07	7.Снежана.Н	5:50
8. Матвей.Р	5:29	8.Кира.Л	5:26
9. Валерия.Т	5:37	9.Егор.У	5:24
10. Алина.Б	5:30	10. Елена.В	5:30

Анализ полученных результатов

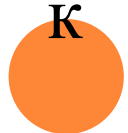
- Выявлено: повышается общая выносливость.
- Подобран комплекс упражнений для группы.
- Итоговая диагностика показала



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данные опытно-практические занятия показали:

- метод интегральной тренировки помогает развить выносливость
- устойчивость к нагрузкам
- быстрое восстановление
- укрепление ССД
- Моральная устойчивость (сила воли и воля к победе)



The End

