

Педагогический проект

ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО ЧЕЛОВЕКА

Составил:

учитель физической культуры и ОБЖ,
МБОУ Жарханская СОШ-интернат им. Б.Игнатьева

Попов Анатолий Иванович

Должность: учитель физической культуры и ОБЖ

Описание педагогического проекта

Аннотация

Детство – это тот период развития ребенка во время которого закладывается фундамент здоровья взрослого человека, формируются физические качества, двигательные умения и навыки. Большая роль в воспитании здорового, сильного, выносливого ребенка принадлежит физической культуре.

В проекте представлен анализ средств и методов воспитания выносливости на различных этапах подготовки юных спортсменов, а также подробно рассмотрено что такое выносливость и как ее можно развить в своем теле.

Актуальность

Выносливость является одним из важнейших физических качеств наряду с силой, быстротой, ловкостью и гибкостью.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что развитие общей выносливости способствует более эффективной адаптации организма, к неблагоприятным условиям окружающей среды повышая неспецифическую резистентность организма.

Развитие выносливости способствует заложению основы крепкого здоровья - укрепить сердце и улучшить деятельность всей сердечно-сосудистой системы, развить легкие и усовершенствовать функции системы дыхания; повысить физическую подготовленность; улучшить обмен веществ, нормализовать вес тела; укрепить нервную систему, зарядится оптимизмом и хорошим настроением; продлить активную жизнь и добиться творческого долголетия.

Цель проекта

Выявить особенности средств и методов воспитания выносливости у школьников посещающих секцию бокса.

Задачи проекта:

1. Привлечь максимально возможное число учащихся к занятиям физической культурой для сохранения здоровья и работоспособности.
2. Раскрыть предпосылки развития выносливости у школьников посещающих секцию бокса.
3. Рассмотреть средства развития выносливости у школьников посещающих секцию бокса.
4. Рассмотреть методы развития выносливости у школьников, посещающих секцию бокса.

Участники проекта

Действия по реализации проекта будут осуществлять учитель физкультуры Попов А.И.. Целевая аудитория проекта: обучающиеся посещающее секцию бокс Жарханской СОШ-интернат им. Б.Игнатьева.

Практическая значимость

Результаты работы могут использовать студенты факультетов физической культуры, учителя физической культуры, , тренера,

инструкторы по физическому воспитанию.

Этапы реализации

I этап: подготовительный(20 сентября-20 октября 2018г)

Задачи:

- Изучить состояние здоровья учащихся.
- Выяснить отношение субъектов к здоровью, факторам, дестабилизирующим здоровье.
- Разработать проект «Выносливость как физическое качество человека »

II этап: основной: практико-ориентированный (20 октября 2018г-20 января 2019г)

Задачи:

Формировать выносливость учащихся при помощи физической нагрузки.

Формировать

Поднять престиж школы и семьи для достижения личных результатов.

III этап: оценка эффективности проекта.(20 января-20 марта 2019)

Задачи:

- Оценить эффективность проекта.
- Обобщить и внедрить передовой опыт работы.
- Выносливость и основы методики ее воспитания
- Организм человека настолько удивителен, что знать все его возможности может далеко не каждый.

Определение понятия

В первую очередь нужно разобраться в главном термине. Итак, что же такое выносливость? Это некая способность организма человека выполнять определенную работу довольно длительное время без снижения ее эффективности. Также это возможность противостояния переутомлению. Стоит сказать, что мерилom данного понятия является время, на протяжении которого выполняется определенное действие, а также интенсивность работы. Важным окажется следующий момент: существует общая, т. е. аэробная выносливость - это возможность организма каждого человека все время выполнять определенные нагрузки без усилий и переутомления. Чтобы лучше понять этот нюанс, нужно привести пример: человек час без проблем может бежать. Это значит, что и иной вид спортивной нагрузки для его организма при желании может длиться такое же количество времени.

О физической выносливости

Некоторых людей может также интересовать такое понятие, как физическая выносливость. Что же это такое? Так, стоит сказать, что это показатель именно двигательных движений человека. Данное понятие применяют часто для того, чтобы данный термин отличать от иных его подвидов.

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилom выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т.п.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

Различают общую специальную выносливость.

Общая выносливость — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.).

Специальная выносливость — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

Бывает выносливость прыжковая, игровая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Средства воспитания выносливости

Средствами развития общей(аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника (т.е кислорода); интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

(Аэробная— кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной деятельности)

В практике физического воспитания применяют продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7—8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Упражнения должны выполняться от нескольких минут до 60—90 мин.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью. Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме.

(Анаэробная— в этом виде двигательной деятельности энергия вырабатывается за счёт быстрого химического распада «топливных» веществ в мышцах без участия кислорода)

Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения:

1. Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10—15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.
2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15—30 с, интенсивность 90—100% от максимально доступной.
3. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30—60 с, интенсивность 85—90% от максимально доступной.
4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1—5 мин, интенсивность 85—90% от максимально доступной.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами (В. М.Зациорский, 1966):

- 1) интенсивность упражнения;
- 2) продолжительность упражнения;
- 3) число повторений;
- 4) продолжительность интервалов отдыха;
- 5) характер отдыха.

1. Интенсивность упражнения в циклических упражнениях характеризуется скоростью движения, а в ациклических — количеством двигательных действий в единицу времени (темпом). Изменение интенсивности упражнения прямо влияет на работу функциональных систем организма и характер энергообеспечения двигательной деятельности. При умеренной интенсивности, когда расход энергии еще не велик, органы дыхания и кровообращения без большого напряжения обеспечивают организм необходимым количеством кислорода. Небольшой кислородный долг, образующийся в начале выполнения упражнения, когда аэробные процессы еще не действуют в полной мере, погашается в процессе выполнения работы, и в дальнейшем она происходит в условиях истинного устойчивого состояния. Такая интенсивность упражнения получила название субкритической.

При повышении интенсивности выполнения упражнения организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) будет равна максимальным аэробным возможностям. Такая интенсивность упражнения получила название критической. Интенсивность упражнения выше критической называют надкритической. При такой интенсивности упражнения кислородный запрос значительно превышает аэробные возможности организма, и работа проходит преимущественно за счет анаэробного энергообеспечения, которое сопровождается накоплением кислородного долга.

2. Продолжительность упражнения имеет зависимость, обратную относительно интенсивности его выполнения. С увеличением продолжительности выполнения упражнения от 20—25 с до 4—5 мин особенно резко снижается ее интенсивность. Дальнейшее, увеличение продолжительности упражнения приводит к менее выраженному, но постоянному снижению его интенсивности. От продолжительности упражнения зависит и его энергообеспечение.

3. Число повторений упражнений определяет степень их воздействия на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения. При анаэробном режиме увеличение количества повторений ведет к истощению бескислородных механизмов или к их блокированию ЦНС. Тогда выполнение упражнений либо прекращается, либо резко снижается интенсивность их.

4. Продолжительность интервалов отдыха имеет большое значение для определения как величины, так и особенно характера ответных реакций организма на тренировочную нагрузку. Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение уровня аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120—130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

5. Планирование пауз отдыха, исходя из субъективных ощущений занимающегося, его готовности к эффективному выполнению очередного упражнения, лежит в основе варианта интервального метода, называемого повторным.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние не которого недовосстановления. При этом не обязательно будет происходить существенное изменение внешних количественных показателей (в течение известного времени), но возрастает мобилизация физических и психических резервов организма человека.

3. Минимакс интервал. Это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (супер компенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме. Характер отдыха между отдельными упражнениями может быть активным, пассивным. При пассивном отдыхе занимающийся не выполняет никакой работы, при активном — заполняет паузы дополнительной деятельностью. При выполнении упражнений со скоростью, близкой к критической, активный отдых позволяет поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и исключает резкие переходы от работы к отдыху и обратно. Это делает нагрузку более аэробной.

Методы воспитания выносливости

Основными методами развития общей выносливости являются:

- 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- 2) метод повторного интервального упражнения;
- 3) круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы;
- 4) круговая тренировка в режиме интервальной работы;

- 5) игровой метод;
- 6) соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются (табл. 3):

- 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- 3) соревновательный и игровой методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движения. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1—3 мин (иногда по 15—30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха.

Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6—10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность. Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

Методика воспитания общей выносливости

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

1. Доступность. Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям

занимающихся.

Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенно- го времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

2. Систематичность. Эффективность физических упражнений, т.е. влияние их на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также не прерывность процесса занятий. В работе с начинающими дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости должны сочетаться с днями отдыха. В случае использования бега он должен сочетаться с ходьбой, т.е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередным бегом.

3. Постепенность. Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечнососудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо прежде всего определить интенсивность и продолжительность нагрузки. Работа осуществляется на пульсе 140—150 уд./мин. Для школьников в возрасте 8—9 лет продолжительность работы 10—15 мин; 11—12 лет — 15—20 мин; 14—15 лет — 20—30 мин.

С практически здоровыми людьми работа осуществляется на скорости 1 км за 5—7 мин. Для людей, имеющих хорошую физическую подготовку, скорость колеблется в пределах 1 км за 3,5— 4 мин. Продолжительность работы от 30 до 60—90 мин.

В занятиях с тренированными людьми используют метод переменного упражнения. Сущность этого метода заключается в изменении скорости на отдельных участках и во включении спуртов и ускорений на отдельных участках дистанции в сочетании с равномерной работой. Это позволяет осваивать большие объемы нагрузки при достаточно интенсивном уровне воздействия. Работу постепенно доводят до 120 мин, если в этом есть необходимость. Переменная непрерывная работа предъявляет более повышенные требования к сердечно- сосудистой системе, нежели равномерная. При применении метода переменного непрерывного упражнения на некоторых участках дистанции образуется кислородный долг, который в последующем на очередном отрезке дистанции должен быть погашен.

Значительный эффект при воспитании общей выносливости дает метод интервального упражнения. Анаэробная работа является

сильным раздражителем, стимулирующим функциональные перестройки сердечной деятельности. Повышается потребление кислорода, увеличивается ударный объем крови и т.д. Основная сложность при применении данного метода заключается в правильном подборе наилучших сочетаний нагрузки и отдыха.

Если интенсивность работы выше критической (75—85% от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд./мин, то повторная работа дается тогда, когда ЧСС снижается до 120—130 уд./мин. Длительность повторной работы 1—1,5 мин, характер отдыха — активный. Число повторений определяется возможностью поддержания достигнутого уровня МПК (3—5 повторений). Метод повторно-интервального упражнения используется в работе только с достаточно квалифицированными спортсменами. Его применение свыше 2—3 месяцев не рекомендуется.

Главные советы

Как должна производиться тренировка выносливости, если человек при этом желает задействовать спорт? Так, для этого есть 6 важных подсказок, придерживаясь которых можно вывести организм на качественно новый уровень.

Постоянство. Тренироваться нужно регулярно, вопреки лени или нежеланию.

Организованность. Также важно помнить о том, что во время тренировок все упражнения нужно повторять через одинаковые промежутки времени.

Рамки. Также нужно при этом уметь устанавливать для себя границы. Если есть цель сделать 20 приседаний, так оно и должно произойти.

Увеличение. Если через определенное время организм привыкает к одному варианту нагрузок, их нужно увеличивать. Делать это надо постоянно.

Питание. Если человек решил заняться спортом, он обязательно должен насыщать свой организм полезными витаминами и микроэлементами. При этом важно ежедневно кушать рыбу, мясо, овощи, фрукты, пить свежавыжатые соки. Само питание должно быть дробным и малопорционным.

Отдых. Важно также помнить и о том, что после тренировки организму очень важно дать небольшой отдых и подпитку. При этом можно скушать яблоко или выпить стакан сока.

Внимание!

Стоит вспомнить и о том, что развитие выносливости должно происходить грамотно. Ведь в желании помочь своему организму можно также ему и навредить. Опасность могут составлять следующие ситуации, на которые обязательно нужно обратить внимание при занятии спортом:

Травмы или растяжения. Если человек на предыдущей тренировке получил травму, продолжать нагружать данную часть организма

нельзя. Надо подождать до того времени, когда все придет в норму.

Заболевания. Также если человек чем-то заболел, пусть даже это и легкая простуда, также лучше до полного выздоровления остаться дома.

Жара. В жаркую пору во время тренировок человек должен больше потреблять жидкости, об этом не стоит забывать. Также некоторые специалисты советуют уменьшать интенсивность физических нагрузок на организм.

Ну и, конечно же, если есть определенные хронические заболевания, физическая нагрузка для человека должна быть особой, не такой интенсивной, как для здоровых людей.

Ожидаемые результаты

Главные результаты:

1. Сохранение и развитие здоровья обучающихся
2. Снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями, заболеваниями позвоночника.
3. Повышение заинтересованности работников школы в укреплении здоровья обучающихся.
4. Стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни и рациональной двигательной активности.

Конечный результат:

Обучающийся должен уметь владеть своим телом, выполнять программу по физической культуре.

Владеть умениями и навыками оздоровления окружающей среды.

Проявлять интерес к каким – то видам спорта.

Уметь вести в спортивной, экологической игре честную борьбу, соперничать.

Заключение

Итак, разобрались, что выносливость – это способность организма длительное время выполнять определенное действие, преодолевая усталость. А что нужно делать, чтобы повысить данную функцию организма? Достаточно просто выполнять определенные упражнения систематически и многократно, при этом находясь на границе утомляемости, однако все еще сохраняя отличный темп. Важно также помнить и о том, что наилучший результат даст правильное сочетание грамотно подобранных физических нагрузок и достаточное количество ресурсов организма для его самостоятельного восстановления без вреда для здоровья.

В результате можно предложить следующие практические рекомендации:

Развитие выносливости необходимо осуществлять в тренировочном уроке физической культуры при прохождении всех разделов программы у школьников.

Для развития выносливости целесообразно применять для подростков прежде всего метод равномерного и переменного выполнения циклических упражнений, широко использовать круговой метод.

Регулирование физической нагрузки с направленностью на выносливость проводить на основе общепринятых рекомендаций и с учётом проявления внешних признаков развивающегося утомления.

Список использованной литературы.

1. Агеев В.В. Физическая культура. М., 2005.
2. Верхошанский Ю.В. //Теория и практика физической культуры, 2003, №8, с. 21-28.
3. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. - М., 1981.
4. Максименко А.М, Основы теории и методики физической культуры. М., 1999.
5. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учеб. пособие. - 2-е изд. - М., 1997.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М., 1998.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., 1991.
8. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя. / Под ред. В. И. Ляха. М., 1997.
9. Макаров А. Бег на средние и длинные дистанции. - М., «Физкультура и спорт», 2001.
10. Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. - М., «Физкультура и спорт», 1996.
11. Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. - М., 2008.
12. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б. В. Сермеева. М., 1973.

























Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
МКУ «МОУО» администрации МР «Сунтарский улус (район)
МБОУ «Жарханская средняя общеобразовательная школа- интернат им. Б. Игнатьева

РАССМОТРЕНО:

В заседании МО учителей эстетического цикла
_____ Семенов С.А.
« ___ » _____ 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ОУ
_____ Васильева Г.С.
« ___ » _____ 2019г.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

по внеклассной – спортивной работе

«Выносливость как физическое качество человека»

Для учащихся посещающих секцию бокса.

Срок реализации: с 20 сентября 2018г. по 20 марта 2019г.

Составил: Попов Анатолий Иванович учитель высшей
классификации физической культуре и ОБЖ МБОУ
Жарханский СОШ- интернат им.Б. Игнатьева.