



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

**РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ 12 – 13 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ
ХОРЕОГРАФИЕЙ**

Выпускная квалификационная работа
Специальность 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
« 22 » мая 2026 г.

Заместитель директора по УР
Д. Расщектаева Расщектаева Д.О

Выполнила:
студентка группы ОФ-418-263-4-1
Гайдукова Анастасия Максимовна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Подскребышев Егор Александрович

Челябинск
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТ ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ	6
1.1 Выносливость и ее значение в хореографии.....	6
1.2 Анатомо-физиологические особенности детей 12 – 13 лет.....	10
1.3 Средства и методы развития выносливости детей на занятиях хореографии.....	12
Выводы по первой главе.....	17
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ 12 – 13 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ.....	18
2.1 Организация и проведение констатирующего этапа эксперимента по выявлению исходного уровня развития выносливости детей 12-13 лет.....	18
2.2 Описание и организация работы по развитию выносливости детей 12-13 лет на занятии хореографией.	26
2.3 Анализ результатов эксперимента	29
Выводы по второй главе.....	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	32
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	34
ПРИЛОЖЕНИЕ	39

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе физическое развитие детей и подростков становится одной из ключевых задач, стоящих перед родителями и педагогами. Важность физической активности в жизни ребенка трудно переоценить, так как она не только способствует укреплению здоровья, но и формирует социальные навыки, развивает творческие способности и повышает общую выносливость. В этом контексте хореография, как вид искусства и физической активности, представляет собой интересный объект для исследования, так как сочетает в себе элементы творчества и физической нагрузки.

Цель выпускной квалификационной работы теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса специальных упражнений на развитие выносливости у детей 12 – 13 лет на занятиях хореографии.

Предметом исследования выступает комплекс специальных упражнений на развитие выносливости у детей 12 – 13 лет на занятиях хореографии.

Гипотеза – предполагается, что применение комплекса специальных упражнений на развитие выносливости повысит уровень данного качества у детей 12-13 лет на занятиях хореографии.

Для достижения этой цели необходимо решить несколько задач:

1. Рассмотреть качество выносливость и ее значение в хореографии.
2. Изучить анатомо-физиологические особенности детей 12-13 лет.
3. Определить средства и методы развития выносливости детей на занятиях хореографии.
4. Провести диагностику уровня развития выносливости у детей 12-13 лет

5. Разработать и применить программу, направленную на развитие выносливости детей 12-13 лет на занятиях хореографии

6. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

Объект данного исследования: развитие выносливости у детей 12-13 лет.

Данная тема является актуальной, поскольку в последние годы наблюдается рост интереса к различным видам танцев и хореографии, однако влияние этих занятий на физическое развитие детей остается недостаточно изученным.

Проблематика исследования заключается в не изученности влияния хореографии на физическое развитие детей, особенно в контексте выносливости. Несмотря на множество исследований, посвященных физической активности и ее влиянию на здоровье, связь между хореографией и выносливостью остается на периферии научного внимания. Это создает пробел в знаниях, который необходимо заполнить для более полного понимания роли хореографии в физическом развитии детей.

Научная новизна данного исследования заключается в систематическом изучении влияния хореографии на выносливость детей 12-13 лет. В отличие от существующих работ, данное исследование направлено на выявление конкретных аспектов, которые могут оказывать положительное или отрицательное влияние на физическое состояние детей, занимающихся хореографией. Это позволит не только расширить научные представления о хореографии как о виде физической активности, но и разработать рекомендации для педагогов и родителей.

Методы исследования включают анализ и обобщение научно-методической литературы; наблюдение и тестирование. Наблюдение позволит зафиксировать особенности занятий хореографией и их влияние на детей. Для оценки уровня развития общей выносливости у детей 12 – 13 лет применялись тесты В. Б. Попова: вис на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке; бег 300 м.; бег 120 м.

Таким образом, данное исследование направлено на обогащение знаний о хореографии и ее роли в физическом развитии детей, что может способствовать более эффективному подходу к организации занятий и программ для детей данного возраста.

Исследование проходили дети 12 – 13 лет на базе школы «Образовательный центр №7», г. Челябинск, в количестве 22 человек.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ

1.1 Выносливость и ее значение в хореографии

Выносливость - это одна из ключевых характеристик физической подготовки, отражающая способность организма поддерживать высокую физическую активность в течение продолжительного времени. Она включает в себя как аэробную, так и анаэробную выносливость, каждая из которых играет важную роль в различных видах физической активности и спорта [2]. Аэробная выносливость связана с эффективностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем, позволяя организму использовать кислород для производства энергии в мышцах. Анаэробная выносливость, в свою очередь, относится к способности организма выполнять интенсивные физические нагрузки без доступа кислорода, что особенно важно в кратковременных, но высокоинтенсивных упражнениях [4].

Развитие выносливости происходит через регулярные физические тренировки, которые могут включать в себя различные виды активности, такие как бег, плавание, велоспорт и, конечно, хореография. Хореография, как форма физической активности, требует от участников не только координации движений и художественного выражения, но и значительных затрат энергии, что способствует улучшению общей выносливости. В процессе занятий хореографией дети развивают не только физические качества, но и эмоциональную устойчивость, что также является важным аспектом выносливости [16].

Физическая выносливость у детей 12 -13 лет, как правило, находится на этапе активного развития. В этом возрасте происходит значительное увеличение мышечной массы и улучшение функциональных возможностей организма. Однако уровень выносливости может варьироваться в зависимости от образа жизни, уровня физической активности и наличия

регулярных тренировок. Исследования показывают, что дети, занимающиеся физической активностью, в том числе хореографией, имеют более высокие показатели выносливости по сравнению с их сверстниками, не занимающимися спортом.

Выносливость также имеет важное значение для общего здоровья и благополучия детей. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению обмена веществ, укреплению сердечно-сосудистой системы и повышению иммунитета. Кроме того, занятия хореографией могут помочь детям развить навыки командной работы, повысить самооценку и улучшить настроение, что в свою очередь может положительно сказаться на их общей физической активности и выносливости [1].

В последние годы хореография становится все более популярной среди детей, что вызывает интерес к изучению ее влияния на физическое развитие. Одним из ключевых аспектов, который заслуживает внимания, является выносливость. Выносливость, как физическое качество, играет важную роль в общей физической подготовке и здоровье детей.

Для оценки уровня выносливости у детей могут использоваться различные тесты, такие как тест Купера, бег на 1 милю или тест на максимальное потребление кислорода ($VO_2 \max$). Эти тесты позволяют получить объективные данные о физическом состоянии детей и выявить их сильные и слабые стороны [15]. Важно отметить, что выносливость - это не только физическая характеристика, но и психологическая. Дети, обладающие высокой выносливостью, часто проявляют большую настойчивость и целеустремленность, что может положительно сказаться на их успехах в учебе и других сферах жизни.

Метод позволяет получить комплексные данные о физическом состоянии участников, что способствует более глубокому пониманию понятия выносливости и факторов, влияющих на ее развитие. Использование таких разнообразных подходов обеспечит высокую точность и надежность полученных результатов, что является важным

аспектом в научных исследованиях, направленных на изучение физической активности и ее влияния на здоровье и физическое развитие детей.

Физические упражнения играют ключевую роль в развитии выносливости, что является важным аспектом общего здоровья и физической формы. Выносливость, в свою очередь, определяется как способность организма выполнять физическую работу в течение продолжительного времени без значительного утомления. Она включает в себя как аэробную, так и анаэробную выносливость, каждая из которых имеет свои особенности и способы тренировки [3].

Аэробная выносливость, или кардиореспираторная выносливость, относится к способности сердечно-сосудистой и дыхательной систем эффективно работать во время физической активности. Регулярные аэробные упражнения, такие как бег, плавание, велоспорт и танцы, способствуют улучшению кровообращения, увеличению объема легких и повышению общей физической работоспособности [12]. Исследования показывают, что даже умеренные физические нагрузки, такие как быстрая ходьба, могут значительно улучшить аэробную выносливость и снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Анаэробная выносливость, с другой стороны, связана с выполнением высокоинтенсивных упражнений, которые требуют кратковременных усилий, таких как спринт или силовые тренировки. Эти виды активности помогают развивать мышечную силу и мощность, а также способствуют улучшению метаболизма. Анаэробные упражнения способствуют накоплению молочной кислоты в мышцах, что, в свою очередь, помогает организму адаптироваться к более высоким уровням физической нагрузки [17].

Физические упражнения не только улучшают физическую выносливость, но и оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние. Регулярная физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и

снижают уровень стресса. Это особенно важно для детей и подростков, которые находятся в процессе формирования своей личности и часто сталкиваются с различными эмоциональными и социальными вызовами. Занятия спортом могут повысить самооценку, развить навыки командной работы и научить справляться с неудачами [19].

Важно отметить, что для достижения максимального эффекта от физических упражнений необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека, такие как возраст, уровень физической подготовки и наличие хронических заболеваний. Начинать тренировки следует с умеренной нагрузки, постепенно увеличивая интенсивность и продолжительность занятий. Это позволит организму адаптироваться к новым условиям и избежать травм [10].

Также стоит обратить внимание на разнообразие физических упражнений. Комбинирование различных видов активности, таких как кардионагрузки, силовые тренировки и растяжка, поможет развить как аэробную, так и анаэробную выносливость, а также улучшить гибкость и координацию. Важно помнить, что физическая активность должна быть регулярной и систематической. Рекомендуется заниматься не менее 150 минут в неделю умеренной физической активности или 75 минут высокоинтенсивной активности [18].

В исследовании исследовали значимость специальной подготовки детей 8-12 лет в спортивных бальных танцах в контексте учебно-тренировочного процесса. Эта подготовка играет ключевую роль в моделировании условий предстоящих соревнований и формировании режима двигательной активности. В процессе хореографических занятий решаются важные задачи, такие как совершенствование техники танцевальных приемов и развитие специальной выносливости [25]. Регулярные занятия хореографией в спортивных бальных танцах не только способствуют улучшению физической формы детей, но и помогают им адаптироваться к требованиям соревнований, что в свою очередь

положительно сказывается на их общей выносливости и психоэмоциональном состоянии [23].

Таким образом, рассмотрев качество выносливость и ее значение в хореографии, определили, что влияние физических упражнений на выносливость является многогранным и многофакторным процессом. Регулярные тренировки способствуют улучшению физического состояния, укреплению здоровья и повышению качества жизни.

1.2 Анатомо-физиологические особенности детей 12 – 13 лет

В возрасте 12 – 13 лет происходит активное морфологическое перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в единственном комплексе развивается нервная система и двигательный аппарат. Средний школьный возраст является особенно благоприятным для закладки жизненных навыков, умений и способности детей.

Характерная особенность среднего школьного (подросткового) возраста – половое созревание организма у девочек, этот период сопровождается более выраженными изменениями в организме чем у юношей. Он начинается у девочек в среднем на один два года раньше, чем у юношей, в это время происходит бурный рост и развитие всего организма. Прежде всего наблюдается резкий рост тела в длину: у девочек максимум прироста обычно приходится на 12 - 13 лет, у мальчиков на 14 - 15 лет. Значительно возрастает сила мышц. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков 13 - 14 лет, а у девочек в 11 - 12 лет. Наблюдаются возрастные несоответствия в развитии сердечно-сосудистой системы сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, работает более мощно. У детей 11 – 14 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже,

чем у взрослых. К 11 – 12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13 – 15 годам – 117/ 73 мм рт. ст. [7].

Сердце становится больше и сильнее, что позволяет ребенку выдерживать более интенсивные нагрузки. Дыхательная система также развивается. Объем легких увеличивается, что способствует улучшению газообмена.

Период с 12 до 14 лет является важным этапом в жизни ребенка. В это время происходит активное развитие всех систем организма, а также формирование личности и социальных навыков.

Пищеварительная система продолжает развиваться. Желудок и кишечник становятся больше, что позволяет организму усваивать больше питательных веществ [4].

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Таким образом, изучив анатомо-физиологические особенности детей 12 – 13 лет, можно сказать, что в этом возрасте организм подростков в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

Физические особенности:

Происходит интенсивный рост и развитие организма. У девочек этот процесс начинается раньше, чем у мальчиков.

Костная система продолжает укрепляться, но кости ещё остаются достаточно хрупкими.

Мышечная система развивается, но мышцы ещё недостаточно сильны.

Дети становятся более выносливыми и могут выполнять более сложные физические упражнения.

Продолжается развитие мелкой моторики, что позволяет детям лучше контролировать свои движения.

1.3 Средства и методы развития выносливости детей на занятиях хореографии

В ходе воспитания выносливости возможно применение самых разнообразных по характеру и продолжительности циклических ациклических упражнений. В каждом случае структуру выносливости определяет специфика и условия определенного вида деятельности. Основные факторы, влияющие на уровень развития и проявление выносливости, следующие:

- наличия в организме человека энергетических ресурсов;
- уровень функциональных возможностей разных систем организма человека (сердечно – сосудистая система, ЦНС, эндокринная, терморегуляционная, нервно-мышечная система, и так далее);
- быстрота активизации и степень согласованности в работе данных систем;
- совершенство технико-тактического мастерства;
- подготовленность опорно-двигательного аппарата.

Общая выносливость организма человека – это важное условие для успешного развития других разновидностей выносливости. Проявление рассматриваемого нами вида выносливости непосредственным образом будет зависеть от способности человека «терпеть» (иначе говоря, от его умения успешно противостоять возникающему физическому утомлению за счет сосредоточения имеющихся у него волевых усилий), а также от спортивной техники.

Средства развития общей выносливости

Основными средствами воспитания выносливости являются упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

Также используются специфические соревновательные упражнения и специальные упражнения на выносливость.

Общеподготовительные упражнения, применяемые для воспитания общей выносливости, никогда не могут быть сведены к какому-либо виду двигательной деятельности. При выборе их одинаково существенное значение, по мнению Матвеева Л.П., имеют два признака:

- возможность использовать эффект положительного переноса выносливости, развиваемой с помощью упражнений общеподготовительного характера на специально-подготовительные и соревновательные упражнения;

- эффективность упражнения как средства расширения функциональных возможностей дыхательной, сердечно – сосудистой и других систем организма, от которых зависит общий уровень работоспособности;

В качестве средств воспитания «аэробной» выносливости наиболее распространено в практике общей физической подготовки упражнения циклического характера большой, умеренной и переменной интенсивности (кроссовый бег, лыжные кроссы, длительная ходьба, езда на велосипеде и т.п.) [21].

В целях формирования и повышения выносливости школьников чаще всего вовлекают в подвижные спортивные игры, включающие в себя повторы движений с перерывами, а также игры с повышенной моторной плотностью. Если режим двигательной активности школьников будет отрегулирован правильно, то игры, большей частью спортивные, помогут формированию выносливости разного типа, в том числе и выносливости в непрерывной работе циклического характера. Особенно это проявляется на начальных стадиях физического воспитания.

Однако игровая деятельность не способна в нужной степени повлиять на отдельные факторы, которые определяют разные типы выносливости. Отсюда понятно стремление использовать уже на первых этапах воспитания

выносливости ряд таких средств, которые дают возможность оказывать точно дозированные воздействия.

К методам развития общей выносливости относятся следующие:

1. Метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
2. Метод повторного интервального упражнения;
3. Метод круговой тренировки;
4. Игровой метод;
5. Соревновательный метод.

Основными методами воспитания общей выносливости у детей являются: различные варианты переменного метода тренировки, равномерный метод, круговой метод игровой метод тренировки.

Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты и круговая тренировка, с которыми знакомятся школьники в начальных классах, продолжают использовать в более старших классах. Хорошим средством развития общей выносливости являются круговые и обычные эстафеты.

Хореография, как форма искусства и физической активности, играет значительную роль в физическом развитии детей. Занятия хореографией способствуют не только улучшению физической выносливости, но и развитию координации, гибкости, силы и баланса. Эти аспекты являются важными для общего физического состояния ребенка и его способности к выполнению различных физических задач в повседневной жизни [9].

Во время занятий хореографией дети учатся контролировать свое тело, осваивают различные движения и ритмы, что способствует улучшению моторики. Разнообразные танцевальные стили, такие как балет, современный танец, хип-хоп и народные танцы, требуют от детей выполнения сложных движений, что помогает развивать мышечную память и координацию. Это, в свою очередь, способствует более эффективному выполнению других видов физической активности и спорта [20].

Кроме того, хореография имеет положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Регулярные занятия танцами способствуют улучшению кровообращения, укреплению сердечной мышцы и повышению общей выносливости. Дети, занимающиеся хореографией, часто демонстрируют более высокие показатели выносливости по сравнению с их сверстниками, не занимающимися физической активностью. Это связано с тем, что танцы требуют постоянного движения и активного участия всех групп мышц, что в свою очередь способствует улучшению обмена веществ и общей физической формы [22].

Не менее важным аспектом является влияние хореографии на психоэмоциональное состояние детей. Занятия танцами помогают развивать творческое мышление, самовыражение и уверенность в себе. Дети, занимающиеся хореографией, учатся работать в команде, что способствует развитию социальных навыков и улучшению коммуникации. Это особенно важно в период детства и подросткового возраста, когда формируются личностные качества и навыки взаимодействия с окружающими [12].

Хореография также способствует снижению уровня стресса и тревожности. Во время танцевальных занятий вырабатываются эндорфины, которые улучшают настроение и общее самочувствие. Это может быть особенно полезно для детей, которые сталкиваются с различными эмоциональными и социальными вызовами, такими как учебные нагрузки, конфликты с сверстниками или проблемы в семье. Регулярные занятия хореографией могут стать отличным способом для детей справляться с этими трудностями и находить гармонию в своей жизни [14].

Важно отметить, что для достижения максимального эффекта от занятий хореографией необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Разные дети имеют разные уровни физической подготовки, интересы и предпочтения. Поэтому подход к занятиям должен быть гибким и адаптированным к потребностям каждого

ребенка. Это позволит не только избежать травм, но и сделать занятия более увлекательными и эффективными.

О проблеме развития выносливости у детей 12 - 13 лет была изучена работа М.С. Савиновой, мастера спорта по легкой атлетике. В работе были проанализированы особенности динамики психомоторного темпа и внимания у 2551 учащегося 1-8 классов школ. По результатам ее работы можно сказать, что возрастная динамика показателей скорости и точности психомоторного темпа имеет колебательный характер, что может свидетельствовать о сложной взаимосвязи между развитием этих навыков и возрастом детей [20]. Кроме того, было отмечено, что при переходе к более старшему возрасту достоверно снижается количество детей в группах, что может указывать на различные факторы, влияющие на мотивацию и участие детей в учебном процессе. Эти данные подчеркивают важность учета возрастных особенностей и индивидуальных различий при организации занятий, в том числе хореографией, которая может способствовать развитию психомоторных навыков и внимания у детей, улучшая их физическое и психоэмоциональное состояние.

Таким образом, мы определили средства и методы развития выносливости детей на занятиях хореографии, что позволяет выстроить целенаправленный и научно обоснованный тренировочный процесс. Выявили ключевые группы средств развития выносливости, такие как общефизические упражнения (формируют базу общей выносливости); хореографические упражнения специальной направленности (развивают танцевальную выносливость); интервальные нагрузки (адаптируют организм к переменным режимам); круговые тренировки (комплексно воздействуют на выносливость и силу); игровые и соревновательные методы (повышают мотивацию). В конечном итоге, хореография становится неотъемлемой частью здорового образа жизни, способствуя гармоничному развитию личности и укреплению психоэмоционального состояния ребенка [7].

Выводы по первой главе

Выносливость является важным аспектом физического развития детей, который можно эффективно развивать через занятия хореографией. Хореография не только способствует улучшению физической формы, но и помогает детям развивать важные жизненные навыки, такие как дисциплина, командная работа и самовыражение. Важно, чтобы родители и педагоги поддерживали детей в их стремлении заниматься физической активностью, что в свою очередь будет способствовать формированию здорового образа жизни и укреплению их физической и психологической выносливости.

Проанализировав методики воспитания и литературу по общей выносливости, можно сказать, что развивать общую выносливость у обучающихся необходимо с учетом индивидуальных особенностей, уровня физической подготовленности и на перспективу дальнейшего гармоничного развития всех физических качеств.

Занятия спортом формируют не только физическую выносливость, но и развивают важные жизненные навыки, такие как дисциплина, настойчивость и способность работать в команде. В конечном итоге, физическая активность становится неотъемлемой частью здорового образа жизни, способствуя гармоничному развитию личности и укреплению психоэмоционального состояния.

Хореография играет важную роль в физическом развитии детей, способствуя улучшению их физической формы, развитию координации и гибкости, а также положительно влияя на психоэмоциональное состояние.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИИ

2.1 Организация и проведение констатирующего этапа эксперимента по выявлению исходного уровня развития выносливости у детей 12-13 лет

В процессе исследования влияния хореографии на выносливость детей 12 – 13 лет были применены различные методы сбора и анализа данных, что позволило получить объективные и достоверные результаты. Основными методами, использованными в данном исследовании, стали анализ научно – методической литературы, наблюдение и тестирование.

Теоретический анализ научно-методической литературы помог определить анатомо-физиологические и психологические особенности детей 12 - 13 лет, рассмотреть теоретические аспекты развития выносливости и использовать для этого средства, методы и критерии оценки.

Наблюдение проводилось в танцевальной студии где занимались дети, а также в школе, где проводились занятия физической культурой. В ходе наблюдения исследователь фиксировал особенности проведения занятий хореографией, уровень вовлеченности детей, их физическую активность и взаимодействие с педагогами. Этот метод позволил получить качественные данные о том, как проходит процесс обучения хореографии и какие факторы могут влиять на выносливость детей. Наблюдение также дало возможность выявить различные подходы к обучению и методики, используемые педагогами, что важно для дальнейшего анализа результатов.

Тестирование стало одним из ключевых методов для оценки уровня выносливости детей, которая позволила определить основные тенденции в развитии теории и практики физического воспитания по вопросу повышения уровня общей выносливости у старших дошкольников.

Для оценки уровня развития общей выносливости у детей 12 – 13 лет применялись тесты В. Б. Попова: вис на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке; бег 300 м.; бег 120 м.

Тест 1. Вис на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке.

Цель: определить уровень силовой выносливости в висе на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке.

Инструкция проведения: тест проводится в спортивном зале воспитателем и инструктором по ФИЗО (воспитатель с секундомером, инструктор следит за правильностью выполнения). Ребенок становится на мат, спиной к гимнастической стенке, встает ногами на перекладину. Ребенок способен выполнить упражнение: 12 лет мальчики – 25,6-32,5 сек; 12 лет девочки – 21,3-28,5 сек; 13 лет мальчики – 32,6-51,0 сек; 13 лет девочки – 28,6-44, сек.

Упражнение начинается по команде и заканчивается при попытке изменить положение рук, тела (перехватиться), упоре ног в перекладину. Необходимое оборудование: секундомер, мат, гимнастическая стенка.

Рассмотрим приведеную ниже таблицу 1, в которой представлены результаты оценки уровня сформированности общей выносливости детей 12 – 13 лет.

Таблица 1 - Результаты оценки уровня сформированности общей выносливости детей 12 – 13 лет в упражнении № 1: вис на гимнастической стенке

№	Имя, фамилия ребенка	Пол	Результат теста, сек	Уровень развития
1	Максим Ал.	М	28,3	Средний
2	Максим Ах.	М	15,7	Низкий
3	Самина Б.	Д	19,9	Низкий
4	Диана Г.	Д	8,7	Низкий
5	Иван Г.	М	10,5	Низкий
6	Виктория Д.	Д	12-	Низкий
7	Тимофей К.	М	25,9	Средний
8	Дарья К.	Д	16,9	Низкий
9	Евгения К.	Д	25,7	Средний
10	Иван К.	М	3,7	Низкий
11	Лев К.	М	19,5	Низкий
12	Даниил К.	М	29,5	Средний

Продолжение таблицы 1

13	Амур Л.	М	9,2	Низкий
14	Дарья О.	Д	5,8	Низкий
15	Екатерина П.	Д	26,4	Средний
16	Камилла П.	Д	41,7	Высокий
17	Алена С.	Д	41,7	Высокий
18	Максим С.	М	26,8	Средний
19	Евгений С.	М	27,9	Средний
20	Артем Т.	М	7,4	Низкий
21	Татьяна Ш.	Д	31,9	Средний
22	Яна Я.	Д	27,5	Средний

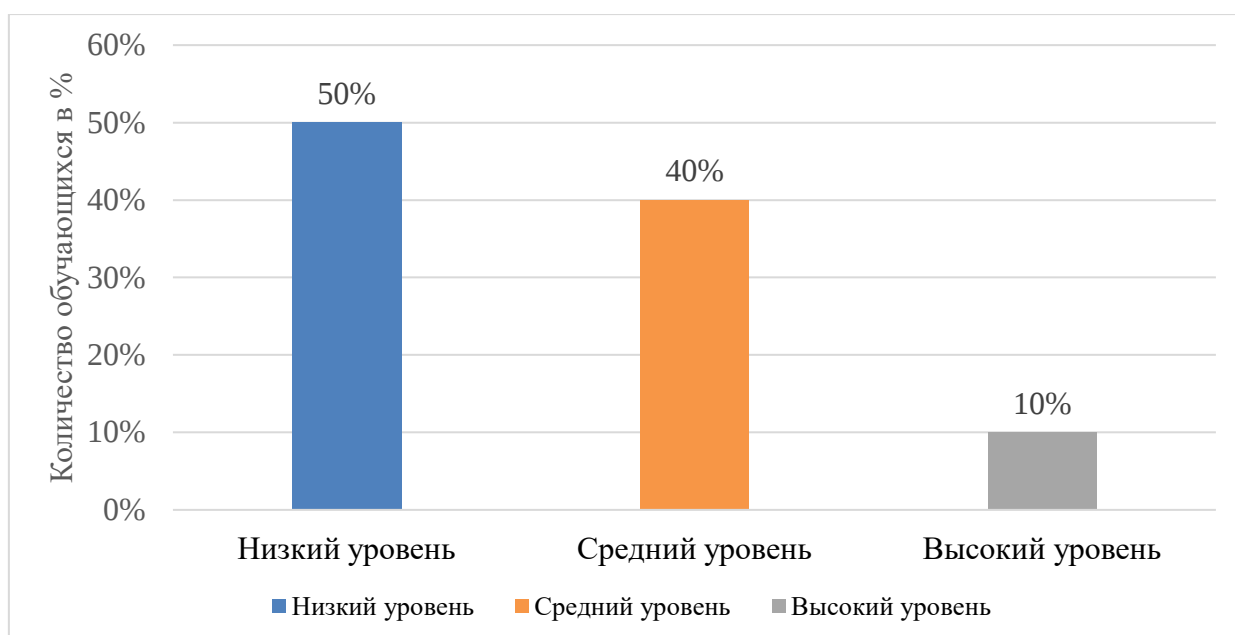


Рисунок 1 – Результаты изучения выполнения вися на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке.

По результатам выполнения упражнения установлено, что у большинства обучающихся уровень развития силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса является недостаточным. Так, низкий уровень показали 11 детей (50%), средний уровень – 9 детей (40%), а высокий уровень выявлен лишь у 2 детей (10 %).

Тест 2. Непрерывный бег, 300 м.

Цель: определить выносливость по результатам непрерывного бега в размерном темпе.

Инструкция проведения: тест проводится на ровной площадке не менее 300 м (можно проводить на стадионе). Стойками или флажками отмечается линия старта и линия финиша.

Тестирование проводят инструктор воспитатель совместно с инструктором по ФИЗО, один с флажком – на линии старта, второй на линии финиша встречает детей.

По команде «Внимание!» пятеро детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя – «Высокий старт». Следует команда «Марш!», и дается отмашка флажком. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться сбоку от стартующих детей и четко. По времени пробегания дистанции 300 м: 12 лет мальчики – 105,1-85,8 сек; 12 лет девочки – 107,2-84,2 сек; 13 лет мальчики – 97,3-81,2 сек; 13 лет девочки – 101,2-84,6 сек. Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка. Полная программа представлена (См. прил. 1 стр. 39)

Рассмотрим результаты оценки уровня сформированности общей выносливости детей 12 – 13 лет в упражнениях констатирующего этапа в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты оценки уровня сформированности общей выносливости детей 12 – 13 лет в упражнении № 2: непрерывный бег, 300 м

№	Имя, фамилия ребенка	Пол	Результат теста, сек	Уровень развития
1	Максим Ал.	М	135,4	Низкий
2	Максим Ах.	М	99,7	Высокий
3	Самина Б.	Д	106,4	Средний
4	Диана Г.	Д	120,5	Низкий
5	Иван Г.	М	130,1	Средний
6	Виктория Д.	Д	195	Низкий
7	Тимофей К.	М	87,8	Высокий
8	Дарья К.	Д	111,6	Средний
9	Евгения К.	Д	94,3	Высокий
10	Иван К.	М	110,2	Низкий
11	Лев К.	М	103,6	Низкий
12	Даниил К.	М	102,5	Средний
13	Амур Л.	М	104,3	Средний
14	Дарья О.	Д	88,1	Высокий

Продолжение таблицы 2

15	Екатерина П.	Д	126,2	Низкий
16	Камилла П.	Д	105	Высокий
17	Алена С.	Д	132,8	Низкий
18	Максим С.	М	101,3	Высокий
19	Евгений С.	М	119,6	Средний
20	Артем Т.	М	84,9	Высокий
21	Татьяна Ш.	Д	123,9	Низкий
22	Яна Я.	Д	115,5	Низкий

Для более наглядного представления результата, полученные данные представим в виде рисунка 2.

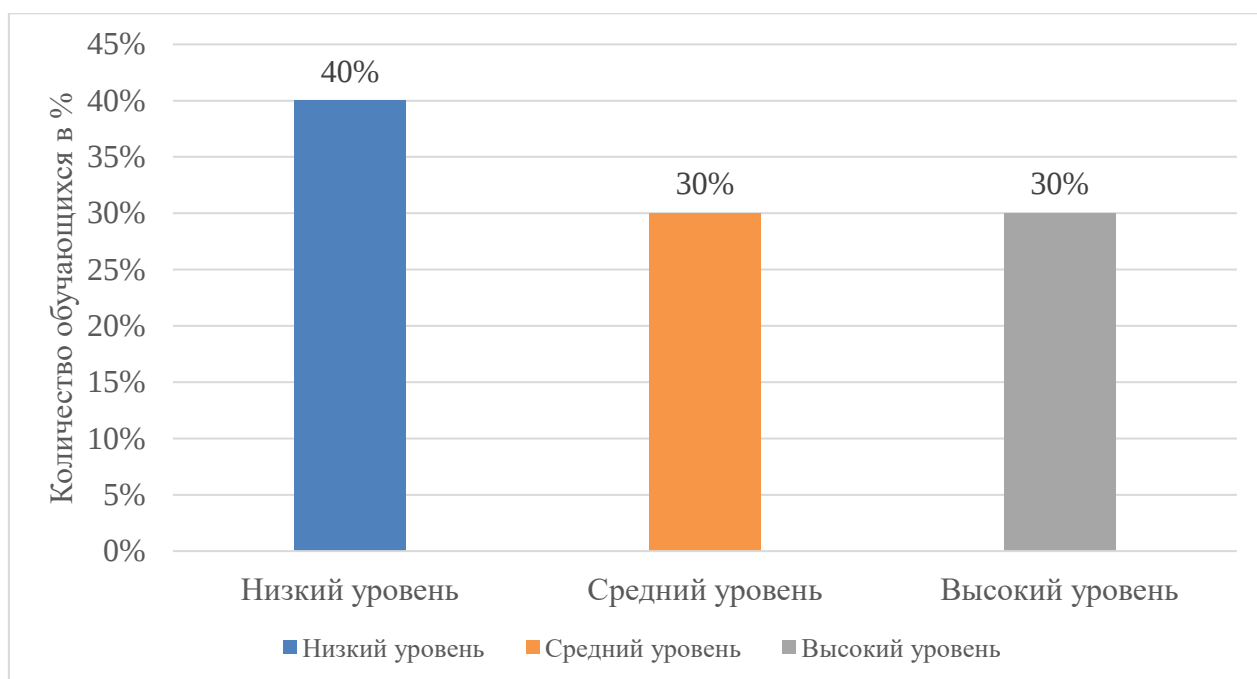


Рисунок 2 – Результаты изучения выполнения непрерывный бега, 300 м.

Результатам выполнения теста «Непрерывный бег на 300 м» установлено, что у большинства обучающихся уровень развития выносливости находится на низком уровне. Так, низкий уровень продемонстрировали 9 детей (40 %), средний уровень выявлен у 6 обучающихся (30 %), а высокий уровень также отмечен у 6 детей (30 %).

Тест 3. Бег, 120 м.

Инструкция проведения: Детям предлагается пробежать определенную дистанцию. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подает команду

«Внимание!» ребенок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается. На выполнение дается одна попытка. Необходимое оборудование: 2 ориентира, секундомер. фиксируется в секундах: для детей 12 лет – 120 м за 35,7-29,2 сек; для детей 13 лет – 150 м за 41,2-33,6 сек. Перед тестированием следует выполнить несколько разминочных упражнений для разогрева мышц.

В таблице 3 предоставлены результаты данного тестирования.

Таблица 3 - Результаты оценки уровня сформированности общей выносливости детей 12 – 13 лет в упражнении № 3: бег, 120 м

№	Имя, фамилия ребенка	Пол	Результат теста, сек	Уровень развития
1	Максим Ал.	М	44	Низкий
2	Максим Ах.	М	31,4	Высокий
3	Самина Б.	Д	44,2	Низкий
4	Диана Г.	Д	37,9	Средний
5	Иван Г.	М	43,8	Низкий
6	Виктория Д.	Д	45,2	Низкий
7	Тимофей К.	М	35,9	Средний
8	Дарья К.	Д	43,4	Низкий
9	Евгения К.	Д	40,8	Средний
10	Иван К.	М	29,5	Низкий
11	Лев К.	М	29,2	Высокий
12	Даниил К.	М	48,7	Низкий
13	Амур Л.	М	46,8	Низкий
14	Дарья О.	Д	39,1	Средний
15	Екатерина П.	Д	39,5	Низкий
16	Камилла П.	Д	34,4	Высокий
17	Алена С.	Д	42,9	Низкий
18	Максим С.	М	35,2	Высокий
19	Евгений С.	М	50,4	Низкий
20	Артем Т.	М	40,3	Средний
21	Татьяна Ш.	Д	33,6	Низкий
22	Яна Я.	Д	53,7	Низкий

Для более наглядного представления результата, полученные данные представим в виде рисунка 3.

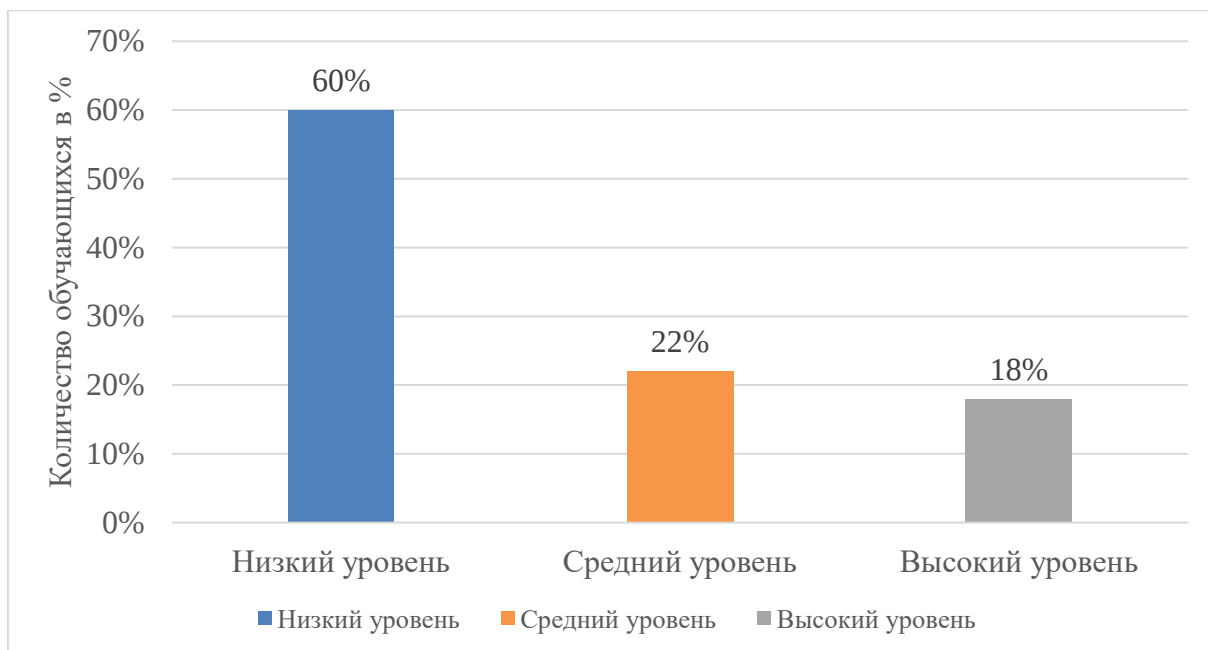


Рисунок 3 – Результаты изучения выполнения Бег, 120 м.

Результатам выполнения теста «Бег 120м» установлено, что у большинства обучающихся уровень развития выносливости находится на низком уровне. Так, низкий уровень продемонстрировали 12 детей (60 %), средний уровень выявлен у 5 обучающихся (22 %), а высокий уровень также отмечен у 4 детей (18 %).

Результаты диагностики всех диагностируемых уровней развития выносливости у детей 12-13 лет на констатирующем этапе эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Сводная таблица результатов на констатирующем этапе эксперимента

№	Имя, фамилия ребенка	Вис на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке.	Непрерывный бег, 300 м	Бег, 120 м	Итоговый уровень
1	Максим Ал.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
2	Максим Ах.	Низкий	Высокий	Высокий	Средний
3	Самина Б.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
4	Диана Г.	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
5	Иван Г.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
6	Виктория Д.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
7	Тимофей К.	Средний	Высокий	Средний	Средний
8	Дарья К.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
9	Евгения К.	Средний	Высокий	Средний	Средний

Продолжение таблицы 4

10	Иван К.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
11	Лев К.	Низкий	Низкий	Высокий	Средний
12	Даниил К.	Средний	Средний	Низкий	Средний
13	Амур Л.	Средний	Средний	Низкий	Средний
14	Дарья О.	Низкий	Высокий	Средний	Средний
15	Екатерина П.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
16	Камилла П.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
17	Алена С.	Высокий	Низкий	Низкий	Средний
18	Максим С.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
19	Евгений С.	Средний	Средний	Низкий	Средний
20	Артем Т.	Низкий	Высокий	Средний	Средний
21	Татьяна Ш.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
22	Яна Я.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий

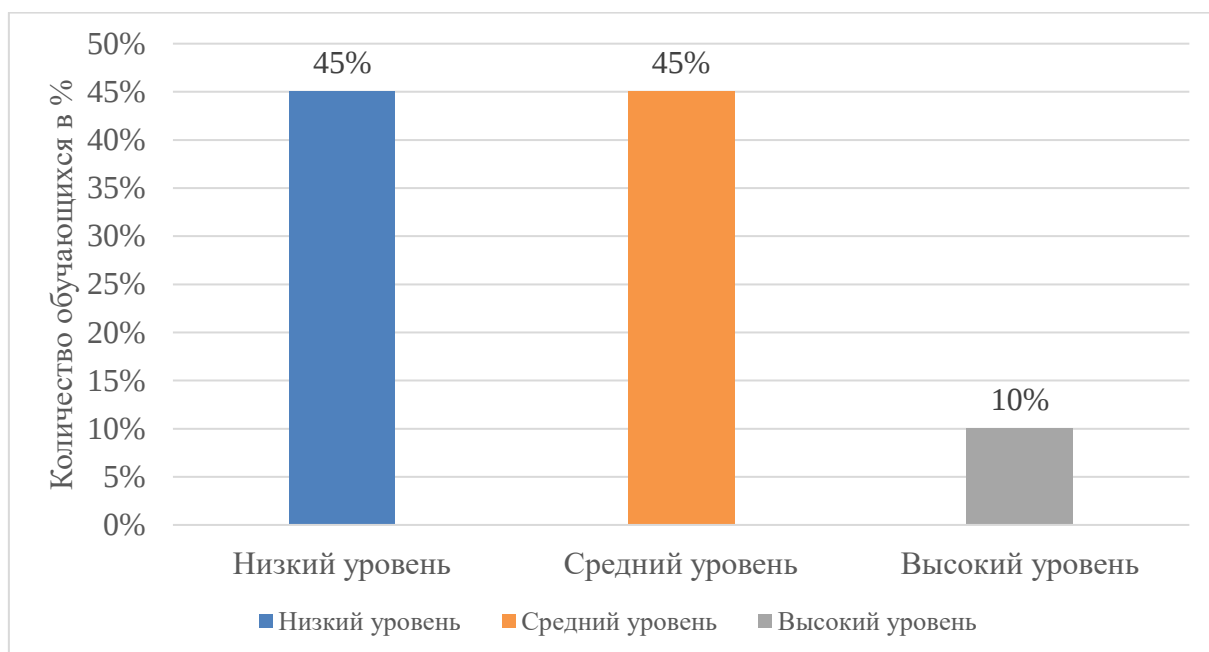


Рисунок 4 – Распределение обучающихся по уровням развития выносливости у детей 12-13 лет

Анализ результатов диагностики уровня развития выносливости у детей 12–13 лет показал, что высокий уровень имеют лишь 10% обучающихся, средний уровень выявлен у 45 % детей, а низкий уровень отмечен также у 45 % обследованных. Полученные данные свидетельствуют о том, что у большинства обучающихся выносливость сформирована на недостаточном уровне. Преобладание низкого и среднего уровней развития данного физического качества указывает на необходимость организации целенаправленной работы по его совершенствованию.

Таким образом, результаты констатирующего этапа исследования подтверждают актуальность проблемы развития выносливости у детей 12–13 лет и обосновывают необходимость разработки и внедрения специальной программы, направленной на повышение уровня общей выносливости обучающихся.

2.2 Описание и организация работы по развитию выносливости у детей 12-13 лет на занятиях хореографией.

Тема программы: развитие выносливости.

Цель: развить общую выносливость на у детей 12 – 13 лет на уроках хореографии.

Форма работы: групповая.

В программе применялись методы обучения (приемы): словесный (рассказ, объяснение, описание, оценка), наглядный (показ), практический (метод непрерывного упражнения).

Программа предусмотрена для работы с детьми 12 – 13 лет. Объем программы рассчитан на 2,5 месяца. Всего 16 занятий при частоте встреч 2 раза в неделю по 40 минут. Чередовать основные части упражнений.

Для успешной реализации нашей цели разработан специальный комплекс упражнений на развитие выносливости.

Инвентарь и оборудование: гимнастические палки, обручи, волейбольные мячи, гимнастические перекладины, гимнастические скамейки, коврики, гимнастические маты, магнитофон, стенд, интерактивная доска.

Подготовительная часть: построение, приветствие, сообщение задачи урока. Время на исполнение примерно 1 минута.

Разминка: равномерный бег с ходьбой. Время на исполнение 8 минут. Упражнения выполняют в колонне по одному, дистанция 1 м, спину держать прямо. Разминка плечевого сустава, локтевого, кистей в движении по кругу, разминка тазобедренного сустава, коленного, голени - на месте.

Содержание программы:

Таблица 4 - Основная часть I.

№ упражнения	Исходное положение	Длительность
1	стойка - ноги врозь, правая вверх, левая вниз. Смотреть вперед.	4 – 6 раз
2	Рывки прямыми руками назад с периодической сменой рук	3 – 4 раза
3	а) Стойка - ноги врозь, руки вверх; б) далее круговые движения руками вперед; в) круговые движения руками назад. Руки держим прямые.	а) 1 – 4 раз, б) 5 – 8 раз в) 4 – 6 раз
4	Поднять согнутую правую ногу и коснуться коленом левый локоть, стойка - ноги врозь, поднять согнутую левую ногу и коснуться коленом правый локоть, стойка - ноги врозь.	4 – 6 раз
5	Стойка - ноги врозь, руки за голову, наклон туловища вперед два наклон туловища назад, наклон туловища влево, наклон туловища вправо	4 - 6 раз
6	Стойка – ноги врозь, руки на пояс, круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке, 5-8 против часовой стрелки. Выполнять с амплитудой.	4 – 6 раз
7	Стойка – ноги врозь, руки вперед. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней, далее мах левой вперед, хлопок под ней. Мах как можно выше, нога прямая.	4 – 6 раз
8	Основная стойка, руки на пояс. 1-полуприсед, руки вперед. Спина прямая, колени на уровне носков.	4 – 6 раз
9	Узкая стойка, руки на пояс. Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди. Прыгать выше. Бедро выше.	4 – 6 раз

Подготовительная часть: объяснение учащимся заданий на станциях.

По команде тренера, дети берут индивидуальные конверты и учебную карточку. После выполнения задания карточку вкладывают в свои конверты, берут другую карточку. Длительность 2 круга по 40 секунд, 30 секунд отдых.

Обратить внимание на технику безопасности; упражнения на станциях выполнять правильно; следить за методическими указаниями.

Таблица 5 - Основная часть II.

№ Станции	Упражнение
1	Упражнение с баскетбольным мячом. Передача баскетбольного мяча вокруг себя и бросок из-под кольца.
2	Упражнения для мышц брюшного пресса Исходное положение - лежа на наклонной скамейке, спиной к гимнастической стенке - поднятие и опускание прямых ног.
3	Упражнения на низкой перекладине. Подтягивания в висе лежа. Мальчики сгибание, разгибание рук в упоре лежа.
4	Прыжки через скакалку с вращением вперед.
5	Упражнение с волейбольным мячом 10 - передач над собой, 10 - передач в стену.

Основная часть III.

Игра «Круговорот» детей выстроить в колонну по 8-12 человек, бежать по дорожке в заданном темпе. Каждый последний бегун должен выходить вперед, чтобы вести бег. Предупредите бегунов, чтобы они не ускоряли темп бега. Дистанция бега (300 - 500 м) определяется преподавателем и заранее объявляется ученикам. Каждый раз, число ускорений, их длина и скорость находятся в прямой зависимости от числа учеников в группе и от темпа бега, заданного всей группе.

Игра «Охотники и утки» (с бегом по кругу)

Цель: длительная аэробная работа в переменном темпе. Класс делится на две команды. «Утки» находятся в круге, «охотники» — за кругом с двумя волейбольными мячами. Условие выносливости: «Утки» непрерывно перемещаются (бег, подскоки) без остановки в течение 3–5 минут. «Охотники» быстро передают мячи друг другу, пытаясь осалить уток.

Вариация: Пойманная «утка» не выбывает, а становится «охотником» — игра идет на время, пока все не перебегут.

Таким образом, эта программа с комплексом специальных упражнений для детей 12 – 13 лет требует системного, целенаправленного и спортивного подхода. Для достижения поставленной цели программы с комплексом специальных упражнений необходимо систематическое посещение и взаимодействие тренера и родителей.

2.3 Анализ результатов эксперимента

Для оценки эффективности разработанной и реализованной программы был проведен контрольный этап эксперимента. Целью данного этапа стало выявление динамики уровня развития физических качеств у детей 12-13 лет после применения на практике программы. На контрольном этапе использовались те же тесты В. Б. Попова: вис на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке; бег 300 м.; бег 120 м., что обеспечило достоверность сравнительного анализа. В ходе контрольной диагностики были получены результаты, представленные в таблице 6.

Таблица 6 - Результаты контрольной диагностики уровня сформированности общей выносливости детей 12-13 лет

№	Имя, фамилия ребенка	Вис на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке.	Непрерывный бег, 300 м	Бег, 120 м	Итоговый уровень
1	Максим Ал.	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
2	Максим Ах.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
3	Самина Б.	Средний	Высокий	Средний	Средний
4	Диана Г.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
5	Иван Г.	Средний	Высокий	Средний	Средний
6	Виктория Д.	Средний	Низкий	Средний	Средний
7	Тимофей К.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
8	Дарья К.	Средний	Высокий	Средний	Средний
9	Евгения К.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
10	Иван К.	Средний	Средний	Средний	Средний
11	Лев К.	Средний	Средний	Высокий	Высокий
12	Даниил К.	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
13	Амур Л.	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
14	Дарья О.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
15	Екатерина П.	Высокий	Средний	Средний	Средний
16	Камилла П.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
17	Алена С.	Высокий	Средний	Средний	Средний
18	Максим С.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
19	Евгений С.	Высокий	Средний	Средний	Средний
20	Артем Т.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
21	Татьяна Ш.	Высокий	Средний	Средний	Средний
22	Яна Я.	Высокий	Средний	Средний	Средний

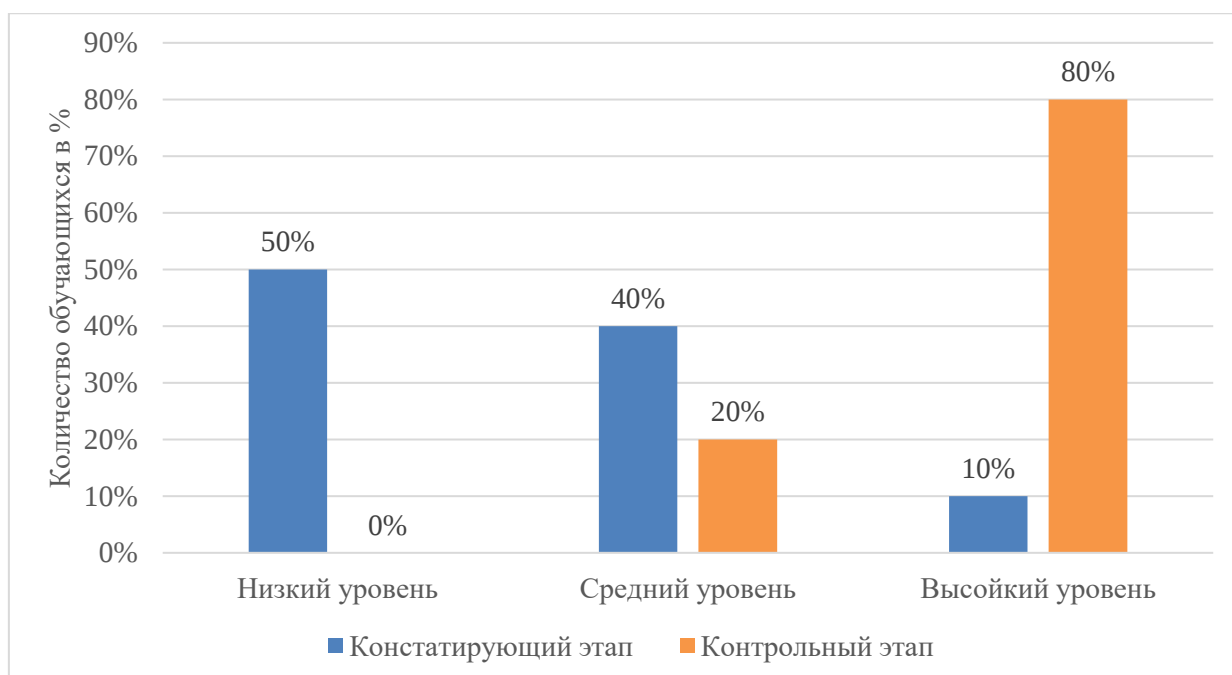


Рисунок 5 – Сравнительная диаграмма распределения уровней развития выносливости детей 12-13 лет на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

В соответствии с полученными результатами наиболее выраженным является высокий уровень сформированности общей выносливости на контрольном этапе обучающихся – у 12 детей (80 %), затем низкий и средний уровень у 10 детей (20 %) и отсутствие низкого показателя.

На период исследования выносливость обучающихся, были примерно одинаковые показатели, соответствовали естественному уровню развитию 12 -13 лет.

После применения разработанного комплекса упражнений для развития выносливости, к концу исследуемого периода результаты значительно улучшились. Такие результаты свидетельствовали о том, что дети были относительно одинаковыми по исходному уровню развития статической выносливости, без ярко выраженных лидеров или отстающих.

У обучающихся показатели по сравнению с началом исследуемого периода изменились в лучшую сторону и видны достаточно большие положительные сдвиги.

Таким образом, регулярное использование специальных упражнений, с усложнением выполнения движений позволяет способствовать развитию выносливости у детей 12 - 13 лет на занятиях хореографии.

Выводы по второй главе

В процессе нашего исследования, мы определили, что хореография влияет на выносливость детей 12-13 лет. Нами были применены различные методы сбора и анализа данных, что позволило получить объективные и достоверные результаты. После проведения эксперимента, мы сформировали сравнительный график, где видны показатели до и после эксперимента.

Факторы, повлиявшие на эффективность, это регулярность занятий и постепенное увеличение нагрузки с учетом возрастных особенностей. Индивидуальный подход к дозированию упражнений, а также мотивация детей через игровые элементы и систему поощрений; интеграция упражнений на выносливость в структуру хореографических занятий.

Разработанный нами комплекс упражнений, может быть внедрен в программы хореографических школ и секций.

Следовательно, мы можем сказать, что наша гипотеза подтвердилась и применение комплекса специальных упражнений на развитие выносливости повысило уровень данного качества у детей 12 – 13 лет на занятиях хореографии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного исследования была достигнута основная цель – выявить связь между занятиями хореографией и уровнем выносливости у детей 12 - 13 лет. Данная цель была реализована через выполнение ряда задач, которые позволили глубже понять влияние хореографии на физическое развитие детей данного возраста. В процессе работы использовались методы наблюдения и тестирования, что обеспечило комплексный подход к изучению данной темы.

Первой задачей проекта был анализ литературы по теме влияния хореографии на физическое развитие детей. В результате этого анализа было установлено, что хореография, как форма физической активности, обладает множеством положительных эффектов, включая улучшение выносливости, координации, гибкости и силы. Исследования показывают, что регулярные занятия танцами способствуют развитию сердечно-сосудистой системы, что в свою очередь положительно сказывается на общей физической подготовленности детей. Литература также подчеркивает важность хореографии в контексте психоэмоционального развития, отмечая, что танцы помогают детям выражать свои эмоции и развивать творческие способности.

Второй задачей было проведение исследования среди детей 12 - 13 лет, занимающихся хореографией, и тех, кто не занимается. Для этого была сформирована выборка, состоящая из детей, посещающих танцевальные кружки, и детей, которые не имели опыта занятий хореографией. Используя метод тестирования, были проведены замеры уровня выносливости у обеих групп. Результаты тестирования показали, что дети, занимающиеся хореографией, демонстрируют значительно более высокие показатели выносливости по сравнению с их сверстниками, не занимающимися танцами. Это подтверждает гипотезу о положительном влиянии хореографии на физическое развитие детей.

В ходе исследования также были выявлены дополнительные аспекты влияния хореографии на детей. Например, занятия танцами способствуют развитию творческих способностей, что является важным аспектом их эмоционального и социального развития. Танцы позволяют детям выражать свои чувства и эмоции, что помогает им лучше понимать себя и окружающий мир. Это, в свою очередь, способствует гармоничному развитию личности ребенка.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило важность хореографии как вида физической активности для детей 12 - 13 лет. Занятия хореографией не только способствуют развитию выносливости, но и оказывают положительное влияние на физическое, психоэмоциональное и социальное развитие детей. Эти выводы могут служить основой для дальнейших исследований в этой области и разработки рекомендаций для родителей и педагогов по организации физической активности для детей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аверьянова, Н. А. Развитие силовой выносливости / Н. А. Аверьянова, Е. С. Саблина // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре. Социально-гуманитарные и экономические науки: сборник статей. – Самара, 2016. – С. 134–136.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник для студентов факультетов физ. культуры пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин. — М. : Просвещение, 2008. — 287 с.
3. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. — 3-е изд., стер. — М. : Академия, 2008. — 528 с.
4. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. — М. : Физкультура и спорт, 2008. — 214 с. — (Библиотека тренера).
5. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. – М. : Спорт, 2017. – 408 с.
6. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. — Киев : Здоровье, 2018. — 24–27 с.
7. Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учеб. пособие [Электронный ресурс] / В. Г. Витун, М. И. Кабышева ; Министерство образования и науки РФ. – Оренбург : ОГУ, 2014. – 110 с. – [URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602) (Дата обращения 06.04.2025).
8. Власова, И.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебнометод. пособие [Электронный ресурс] / И. А. Власова, Г. Я. Мартынова. – Челябинск: ЧГАКИ, 2014. – 136 с. – [URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492730](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492730) (Дата обращения 01.02.2025).

9. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов. – Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2022. – 87 с.
10. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. — М. : «ФиС», 2008. — 48 с.
11. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 233 с.
12. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / А. А. Гужаловский. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Физкультура и спорт, 2018. — 192 с.
13. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. — 2-е изд., стер. — М. : Академия, 2008. — 272 с.
14. Жуков, В. И. Применение тренажерных устройств для развития специальной силы в учебно-тренировочном процессе спортсменов / В. И. Жуков, А. М. Доронин, И. М. Козлов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – №2. – С. 203–207.
15. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки / Р.С. Жуков. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. –110 с.
16. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2019. – 200 с.
17. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена, ч. 2: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — М. : Российский спорт, 2008. — 850 с.

18. Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие [Электронный ресурс] / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий; Министерство спорта РФ, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 153 с. –URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075>(Дата обращения 28.02.2019).

19. Корягина, Ю. В. Физиология силовых видов спорта: учебное пособие / Ю. В. Корягина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2003. – 60 с.

20. Коц, Я. М. Спортивная физиология: учеб. для институтов физ.культуры / Я. М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

21. Крикуха, Ю. Ю. Развитие силового компонента специальной выносливости борцов высокой квалификации с отягощением массой собственного тела / Ю. Ю. Крикуха, А. В. Мищенко // Омский научный вестник. – 2011. – №1(95). – С. 137–140.

22. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. — М. : Академия, 2008. — 416 с.

23. Лях, В. И. Выносливость: основы измерения и методика развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2008. — № 4. — С. 2–8.

24. Лукьяненко, В. П. Физическая культура : основы знаний: учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 228 с.

25. Максимов, Д. В. Взаимосвязь показателей силовой выносливости мышц рук с данными функциональной подготовленности борцов / Д. В. Максимов, В. Н. Селуянов, С. Е. Табакова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №8. – С. 29.

26. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 2008. — 59 с.
27. Махов, С.Ю. Штурмовой бой ГРОМ. Методика многофункционального тренинга: учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. — Орел : МАБИВ, 2014. — 181 с.
28. Мещеряков, В. С. Об использовании упражнений скоростно-силового характера при освоении боевых приемов / В. С. Мещеряков // Восток – Россия – Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: материалы XX традиционного международного симпозиума. Красноярск, 26-27 дек. 2018. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД РФ, 2018. – С. 149–152.
29. Скобликова, Т. Б. Развитие силовой выносливости борцов как необходимое условие повышения их технического мастерства / Т. В. Скобликова, А. А. Габьева // Развитие современного образования: теория, методика и практика. – 2016. – № 4(10). – С. 306.
30. Солодков, А. С. Физиология человека: общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебное пособие / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
31. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.
32. Трофимов, А.М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки: учебное пособие[Электронный ресурс]/ А. М. Трофимов. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2012. – 108 с. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334>(Дата обращения 20.02.2025).
33. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие [Электронный ресурс] / В. Д. Фискалов, В.П.Черкашин. – М., 2016. – 352 с. – URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239> (Дата обращения 09.02.2025).

34. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. ТимФВ и С.: учебное пособие для студентов ВУЗов/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия.2000, - 480с.

35. Хоменкова, Л. С. Книга тренера по легкой атлетике/ Л.С. Хоменкова М.: «Ф. К. и С.». 1990, - 370с.

36. Хоменкова, Л. С. Легкая атлетика: учебник для тренеров/ Л.С. Хоменкова - М.: «Ф. К. и С.». 1980, - 450с.

37. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.

38. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – Махачкала : ИД Эпоха, 2011. – 368 с.

39. Шишкин, А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов ВУЗов/ А.И. Шишкин - М.: Академия. 2003, - 450с.

40. Югай, К. В. Силовые способности обуславливающие эффективность захвата у дзюдоистов различной квалификации / К. В. Югай // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №5. – С. 79–82

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методика развития выносливости у детей 12 – 13 лет

При развитии выносливости важно соблюдать некоторые правила:

Упражнения нужно выполнять с максимальной скоростью. Продолжительность упражнения (длина дистанции) подбирается так, чтобы не происходило снижения скорости, вызванного утомлением. Продолжительность одного повторения не должна превышать 8–10 секунд. Время отдыха между повторениями подбирается так, чтобы ребёнок мог полностью восстановиться к следующему повторению. Выполнение упражнения целесообразно прекратить в случае, если скорость выполнения снизилась.

Выносливость – это способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Для разработки комплекса по развитию выносливости у детей 12 - 13 лет на занятиях хореографии, мы будем использовать два вида развития выносливости: общую и аэробную.

1. Развитие общей выносливости

Развивать выносливость у детей 12 - 13 лет на занятиях хореографии мы начнем с создания условий для неуклонного повышения общей выносливости на основе различных видов двигательной деятельности. Поставим задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их – значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей.

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способами. Мы будем использовать прямой способ.

Прямой способ – это когда испытуемому предлагают выполнять задание и определяют предельное время работы с данной интенсивностью (до начала снижения скорости). Начнем с определения максимальных скоростных возможностях испытуемых (по бегу на 20 или 30 м с ходу), затем вычислим для каждого из них заданную скорость и только после этого приступим к тестированию.

Поскольку работоспособность в двигательной деятельности зависит от многих факторов, в частности от скоростных и силовых способностей человека, следует учитывать два типа показателя выносливости: абсолютные и относительные. При абсолютных не учитываются показатели других двигательных качеств, а при относительных учитываются. Наиболее известными в физическом воспитании и спорте относительными показателями выносливости являются: запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости.

2. Развития аэробной выносливости

Будут использоваться упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

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.

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 невелик, 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, поглощается в процессе выполнения работы, и в дальнейшем она происходит в условиях устойчивого истинного 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.

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

Для развития общей выносливости наиболее широко применяют 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 определенного 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 непрерывность процесса занятий. В работе с

начинающими дни занятий физическими упражнениями по воспитанию общей 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 сердечно-сосудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет повышаться постепенно.