

ВЛИЯНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК 1-2 КУРСОВ

Выполнил:

Проверил: к.п.н., доцент кафедры УФКиС

В.А. Богданова

АКТУАЛЬНОСТЬ

- Содержание и методика занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях дифференцированы, в первую очередь, по половому признаку . Различные упражнения по физическому совершенствованию не в одинаковой мере интересны для мужского и женского контингента . По мнению многих исследователей, девушки предпочитают заниматься теми физическими упражнениями, которые формируют осанку , гибкость, пластику движений и оказывают многоплановое влияние на образ жизни.

- ◎ **Объект исследования** – учебный процесс по физической культуре студенток 1-2 курса Тюменского государственного университета.
- ◎ **Предмет исследования** – уровень физической подготовленности студенток 1-2 курса Тюменского государственного университета.
- ◎ **Цель исследования** – изучить эффективность средств и методов гимнастики в физическом воспитании студенток 1-2 курсов Тюменского государственного университета.

○ **Гипотеза исследования** - использование на занятиях по физическому воспитанию со студентками 1-2 курсов средств и методов гимнастических упражнений, будет способствовать повышению уровня физической подготовленности за счет развития гибкости, силы, равновесия, общей выносливости.

○ **Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Выявить уровень физической подготовленности студенток 1-2 курсов.

3. Разработать комплекс физических упражнений для развития физических качеств студенток 1-2 курсов.

◎ **Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогические наблюдения
3. Беседа, анкетирование
4. Контрольное испытание

◎ **Организация исследования:**

Исходя из сказанного, для определения ведущих факторов физической подготовленности нами применялся метод контрольного испытания.

Всего в исследовании приняли участие 78 студенток в возрасте от 18 до 21 года.

○ Список литературы

1. Завьялова, Т.П. Научно-исследовательская работа педагога по физической культуре учебно-методическое пособие / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева ; Тюм. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры. - Тюмень : Изд-во ТюмГУ, 2014. - 100 с.
2. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 6-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2013. - 288 с.
3. Гимнастика : учеб. для студентов вузов / ред. М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. - Москва : Академия, 2001. - 448 с.
4. Гимнастика и методика ее преподавания : учеб. для ф-тов физ. культуры / под ред. Н. К. Меньшикова. - Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ, 1998. - 463 с.
5. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений : Популярное учеб. пособие / Ю. К. Гавердовский. - Москва : Терра-Спорт, 2002. - 512 с.
6. Сланко, В А. Методика применения средств гимнастики в специальной физической подготовке учащихся 14 - 17 лет в традиционном ушу / В. А. Сланко, А. А. Шагуч // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2014. - № 7. - С. . 159-164.
7. Зубкова, А. Ю. Методика применения упражнений с предметом на занятиях по физической культуре со студентами вуза / А. Ю. Зубкова. - (Ученые - практикам) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - № 5. - С. 22.
8. Копылов, Ю. А. Безопасность на уроках гимнастики / Ю. А. Копылов. // Физическая культура в школе. - 2012.



Спасибо за внимание