

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОГБПОУ
«УЛЬЯНОВСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

**СТУДЕНТКА ГРУППЫ 41
МУДАРИСОВА АЛИНА РАДИКОВНА**

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ДЕВУШЕК 10-11 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Научный руководитель:
преподаватель, высшей
квалификационной категории
Артебякин Н.Г.**

Актуальность

- в доступной литературе имеются ограниченные сведения о физической подготовленности девушек старших классов**
- девушки старших классов имеют низкий уровень двигательной подготовленности**
- в доступной литературе нет данных раскрывающих методические особенности физического воспитания девушек старших классов**
- крайне мало научно-обоснованных данных по методике физического воспитания оздоровительной направленности для девушек старшего школьного возраста**

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

**девушки 10-11 классов общеобразовательной
школы**

Предмет исследования

**методика образовательного процесса по
физическому воспитанию девушек 10-11 классов**

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ
экспериментальное обоснование и
внедрение в практику методик
физического воспитания оздоровительной
направленности школьников старших
классов

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Анализ и обобщение научной и научно-методической литературы
2. Определить показатели физического развития и двигательной подготовленности девушек старших классов общеобразовательных школ.
3. Экспериментально обосновать и внедрить методику физического воспитания оздоровительной направленности учениц старших классов.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

предполагалось, что повышение эффективности процесса физического воспитания оздоровительной направленности учениц 10-11 классов общеобразовательных школ возможно при соблюдении следующих условий:

- процесс физического воспитания организован с учетом мотивационно-личностной ориентации школьниц в выборе средств физической культуры и учета двигательной активности в различное время года**
- научно-обоснованная методика образовательного процесса по физическому воспитанию оздоровительной направленности базируется на средствах, эффективных формах, методах с учетом показателей физического развития и двигательной подготовленности**

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проходило на базе МБОУ СШ № 85 г. Ульяновска. В педагогическом эксперименте приняли участие 2 группы девушек 16-17-летнего возраста. Контрольная группа занималась по программе для учениц общеобразовательных школ, а в экспериментальной группе практические уроки проводились с применением научно-обоснованной педагогической технологии по физическому воспитанию школьников старших классов

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ ДАННЫХ СПЕЦИАЛЬНОЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**
- 2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ**
- 3. ТЕСТИРОВАНИЕ**
- 4.ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ**
- 5.методы математической статистики**

ТЕСТИРОВАНИЕ

Бег 60м

Челночный бег

прыжки в длину

Поднимание туловища

Бег 1500м

Наклон вперед

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БЕГЕ НА 60 М, ЧЕЛНОЧНОМ БЕГЕ



ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ, ПОДНИМАНИИ ТУЛОВИЩА



ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БЕГЕ НА 1500 М И НАКЛОНЕ



ВЫВОДЫ

1. Под воздействием научно-обоснованной и внедренной в практику методики физического воспитания оздоровительной направленности произошли значительные изменения у девушек экспериментальной группы по показателям физического развития и двигательной подготовленности.
2. Разработана методика повышения двигательной активности девушек в процессе образовательного процесса по физическому воспитанию, на основе использования подвижных игр и соревновательно - игровых заданий с элементами спортивных игр, классифицированных по направленности на развитие физических качеств.
3. Определено, что педагогическая оценка школьниц вместе с данными двигательной подготовленности, способствуют в большой степени мотивации к урокам физического воспитания оздоровительной направленности.

Спасибо

за

Внимание!