

**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 школьниц 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!**