

Слайд 1

Уважаемый председатель, уважаемые члены государственной аттестационной комиссии!

Тема моей выпускной квалификационной работы – **«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ».**

Слайд 2

Итак, **целью** работы является совершенствование педагогических условий развития выносливости у обучающихся 5-6 классов средней школы на уроках физической культуры.

Задачи исследования представлены на слайде.

Слайд 3

Итак, был проведен эксперимент среди обучающихся средней школы на уроках физической культуры на базе МБОУ «Гореловская ООШ» Чаинского района Томской области. Эксперимент длился 6 месяцев. Были определены две группы (5 «А» - экспериментальная группа и 5 «Б» - контрольная группа). В каждом классе по 20 учеников. В 6-х классах тоже проводился эксперимент, но так как он является единственным в параллели, не было возможности организовывать контрольную группу. Это обстоятельство не позволяет объективно оценивать полученные результаты. Все участники относятся по данным медицинского осмотра к основной медицинской группе и не имели ограничений к занятиям физическими упражнениями, приблизительно одинакового уровня развития и физической подготовки. Данное исследование проводилось с декабря 2020 года по май 2020 года и включало три этапа.

Слайд 4

Далее на основании исследований были отобраны средства и методы развития выносливости школьников 5-6 классов. В таблице представлены средства воспитания выносливости в 5-6 классах.

Слайд 5

Таким образом, в ходе полугодового педагогического эксперимента тестирование показателей физической подготовленности детей возраста 11-13 лет нами проводилось два раза – в начале эксперимента (январь 2020 года) и в конце эксперимента (май 2020год). Так, в таблице представлены различия среднегрупповых показателей физической подготовленности в контрольной

и экспериментальной группах в начале эксперимента. Как видно из таблицы, различия среднегрупповых показателей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах в начале эксперимента незначительны и недостоверны ($p > 0,05$). Данные, полученные в ходе начального тестирования, говорят о том, что сформированные контрольная и экспериментальная группы примерно одинаковы по показателям физической подготовленности до начала эксперимента.

Слайд 6

Итак, проведённое нами исследование по развитию качества «выносливость» у школьников 11-13-летнего возраста на уроках по физической культуре показало незначительное преимущество в методических приёмах использования кругового метода и метода строго регламентированного упражнения тренировки. Так, в таблице представлены различия среднегрупповых показателей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента. По данным, приведённым в таблице, видно, что показатели уровня физической подготовленности в экспериментальной группе оказались в большинстве случаев достоверно выше, чем в контрольной. Так, например, силовая выносливость, выявленная при подтягивании на перекладине 11-13-летними школьниками достоверно улучшилась в контрольной группе на 0,6 раза, а в экспериментальной – на 1,4 раза. Разница составила 0,8 раза, что говорит об эффективности использования физических упражнений в экспериментальной группе, применявшей методические приёмы метода строго регламентированного упражнения и кругового метода подготовки.

Слайд 7

Таким образом, в проведённом исследовании решена актуальная научная задача применения системного подхода к развитию выносливости у учащихся 5-6 классов на уроках физической культуры. В результате проведённой научно-исследовательской работы достигнута цель исследования и успешно решены поставленные задачи.

Слайд 8

В заключение скажем, что анализ уровня двигательной активности современных школьников позволяет заключить, что на данном возрастном этапе в силу влияния различных факторов, в частности социально-экономических условий жизни, особенностей принятого в семье образа жизни, климатогеографических условий, создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом, наблюдается недостаток двигательной активности у школьников 11–13 лет, как девочек, так и мальчиков. Все это создает условия для снижения естественного фона

совершенствования выносливости у учащихся данной возрастной группы. В связи с этим необходимо совершенствовать систему физического воспитания в школе, и в частности средства и методы совершенствования выносливости, так как это физическое качество является одним из основных составляющих физического совершенства. Необходимо создать условия для появления интереса у школьников к занятиям физической культурой и спортом, поэтому необходимо внедрять более совершенные методики работы, учитывая особенности каждой возрастной категории, применительно к школьникам 11-13 лет - это преимущественно игровая и соревновательная деятельность.

Слайд 9

Таким образом, Цель работы достигнута.

Спасибо за внимание! Доклад окончен.