

Слайд 1

Здравствуйте, уважаемые члены аттестационной комиссии!

Тема моей ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ (ПРОЕКТА) – «Разработка продукта, позволяющего реализовать процессный подход в системах менеджмента качества».

Слайд 2

Целью настоящей дипломной работы является разработать методику воспитания общей выносливости на уроках - кроссовая подготовка у учащихся 8 классов.

Достижению цели способствовали задачи, представленные на слайде.

Слайд 3

Оценка уровня скоростно-силовых способностей учащихся Будаганской общеобразовательной школы Агинского района производилась с помощью двухразового тестирования в январе 2018 года и феврале 2018 года.

Для определения эффективности экспериментальной методики использовались следующие тесты:

1. Шестиминутный бег.
2. Бег 1000 м.

Слайд 4

Исследование было проведено в 3 этапа.

На первом, предварительном этапе (2008 – 2009 гг.) проводилось теоретическое изучение проблемы уровня физической подготовленности по данным научно-методической литературы. Были сформированы гипотеза, цель, задачи исследования, а также разработана методика, направленная на повышение уровня общей выносливости у учащихся 8 классов.

На втором этапе (сентябрь 2009 – апрель 2010 гг.) проводился формирующий педагогический эксперимент, в ходе которого осуществлялось определение эффективности влияния разработанной методики на уровень общей выносливости учащихся.

На третьем этапе (апрель 2012 г.) – выполнялась обработка полученных данных, оформление выпускной квалификационной работы.

Слайд 5

Основными задачами физического воспитания в школе является:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности в занятиях физическими упражнениями;
- повышение работоспособности;
- укрепление здоровья.

Слайд 6

Нами была разработана методика тренировки и составлены упражнения для развития общей выносливости. На занятиях мы использовали метод цикличности, который в свою очередь, предусматривает многократное повторение и преодоление неопредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа». Выбор метода мы делали на основе того, что дети до этого не занимались систематически, учитывали их физиологические и психологические возможности. Исходя из этого, данный метод является более результативным, и прирост показателей будет более благоприятный.

Задачи:

1. повышение аэробных возможностей;
2. совершенствование скоростно – силовых качеств

Основные средства:

1. длительный непрерывный бег в равномерном и переменном темпе;
2. бег на отрезках в анаэробном режиме;
3. ускорения, беговые и прыжковые упражнения, бег в гору

Слайд 7

В начале эксперимента не было выявлено достоверных различий в показателях физического развития и уровне общей выносливости у учащихся контрольной и экспериментальной групп.

Отсутствие достоверности различий в уровне развития общей выносливости и физическом развитии учащихся 8 классов в начале эксперимента свидетельствует о правильности подбора контрольной и экспериментальной групп.

Слайд 8

Показатели уровня общей выносливости у мальчиков 8 классов в конце эксперимента указаны в таблице.

Слайд 9

В показателях физического развития в конце педагогического эксперимента достоверных различий выявлено не было.

В результате проведенного эксперимента в МОУ «Будаланская средняя общеобразовательная школа» с использованием предложенной методики для развития общей выносливости у учащихся 8 классов, выявлено достоверное повышение уровня исследуемого двигательного качества в упражнении шестиминутный бег, а также в тесте «Бег на дистанции 1000 метров».

Слайд 10

1. Анализ литературных источников о применяемых средствах и методах развития общей выносливости у учащихся 8 классов в общеобразовательной школе позволил выявить, что наиболее эффективным является применение на уроках – кроссовая подготовка специальных средств и метода круговой тренировки направленного воздействия на повышение уровня общей выносливости у учащихся общеобразовательной школы.
2. Разработана методика, направленная на повышение уровня развития общей выносливости у учащихся 8 классов с использованием специальных упражнений и комплекса круговой тренировки.
3. В результате внедрения разработанной методики нами доказана ее эффективность:

а) результат в тесте: «Шестиминутный бег» (м) в начале эксперимента в контрольной группе мальчиков 8 класса составил $800 \pm 5,8$ м, в экспериментальной - $820 \pm 5,8$ м, не достоверные различия ($p > 0,05$). В конце эксперимента - в контрольной группе - составил $1010 \pm 5,8$ см, в экспериментальной - $1060 \pm 3,3$ м, достоверные различия ($p > 0,05$);

б) в тесте «Бег на дистанции 1000 м» в начале эксперимента в контрольной группе составил $17,34 \pm 12,3$ с, в экспериментальной - $17,22 \pm 10,1$ с ($p > 0,05$). В конце эксперимента - в контрольной группе результат составил $15,45 \pm 0,18$ с, в экспериментальной - $15,07 \pm 0,11$ с ($p < 0,05$).

Слайд 11

Таким образом, Цель работы достигнута.

Спасибо за внимание! Доклад окончен.