

Министерство образования, науки и молодежной политики
Забайкальского края
Государственное автономное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Агинский педагогический колледж им. Базара Ринчино»

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА
на тему:
«МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ НА УРОКАХ - КРОССОВАЯ
ПОДГОТОВКА В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ»

Выполнил:

фио

Научный руководитель:

фио

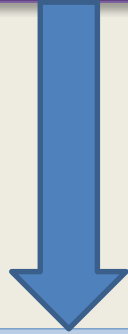
Цель

Цель - разработать методику воспитания общей выносливости на уроках - кроссовая подготовка у учащихся 8 классов.

Задачи:

1. Проанализировать литературные источники о применяемых средствах и методах воспитания общей выносливости на уроках кроссовая подготовка у учащихся основной школы.
2. Разработать методику, направленную на повышение общей выносливости у учащихся 8 классов на уроках кроссовой подготовки.
3. Обосновать с помощью педагогического эксперимента эффективность применяемой методики и ее влияние на повышение общей выносливости у учащихся 8 классов на уроках кроссовой подготовки.

Для определения эффективности
экспериментальной методики использовались
следующие тесты:



Шестиминутный бег



Бег 1000 м

1. 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.
2. 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.
3. На третьем этапе (апрель 2012 г.) – выполнялась обработка полученных данных, оформление выпускной квалификационной работы.

Основные задачи физического воспитания в школе

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

Задачи:

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

Основные средства:

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

Достоверность различий в показателях уровня физического развития учащихся 8 классов (мальчиков) в начале педагогического эксперимента (Январь 2018 г.) ($M \pm m$)

Показатели	Контрольная группа $n=12$	Экспериментальная группа $n=11$	Достоверность различий $p \leq 0,05$
Масса тела (кг)	$50,3 \pm 1,1$	$51,2 \pm 1,2$	$t=0,16; p>0,05$
Рост (см)	$163,3 \pm 1,3$	$163,8 \pm 1,9$	$t=0,5; p>0,05$

Показатели уровня общей выносливости у мальчиков 8 классов в начале эксперимента (Февраль 2018 г.)

Показатели	Контрольная группа $n=12$	Экспериментальная группа $n=11$	Достоверность различий $p \leq 0,05$
Шестиминутный бег (м)	$800 \pm 5,8$	$820 \pm 5,8$	$t=0,48; p>0,05$
Бег на дистанции 1000 м. (сек)	$17,34 \pm 12,3$	$17,22 \pm 10,1$	$t=1,15; p>0,05$

Показатели уровня общей выносливости у мальчиков 8 классов в конце эксперимента (Февраль 2018 г.)

Показатели	Контрольная группа n=12	Экспериментальная группа n=11	Достоверность различий $p \leq 0,05$
Шестиминутный бег (м)	1010 $\pm$ 5,8	1060 $\pm$ 3,3	t=2,48 $p < 0,05$
Бег 1000 м. (сек)	15,45 $\pm$ 0,18	15,07 $\pm$ 0,11	t=2,43 $p < 0,05$

Достоверность различий в показателях уровня физического развития учащихся 8 классов (мальчиков) в конце педагогического эксперимента (Февраль 2018 г.) ($M \pm m$)

Показатели	Контрольная группа $n=12$	Экспериментальная группа $n=11$	Достоверность различий $p \leq 0,05$
Масса тела (кг)	$53,2 \pm 1,2$	$54,2 \pm 1,3$	$t=0,18$ $p > 0,05$
Рост (см)	$167,3 \pm 1,4$	$168,8 \pm 1,5$	$t=0,8$ $p > 0,05$

Выводы

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 ($p < 0,05$).

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА УРОКАХ - КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!