

Слайд 1

Вашему вниманию предлагается выпускная квалификационная работа на тему – Совершенствование гибкости у девочек 12-14 лет на внеурочных занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.

Слайд 2

Целью данной выпускной квалификационной работы является теоретически и экспериментально обосновать повышение эффективности совершенствования гибкости у девочек среднего школьного возраста (12-14 лет) на внеурочных занятиях в общеобразовательной школе. Задачи, объект и предмет работы отображены на слайде.

Слайд 3

Данный метод применялся с целью выявления основных подходов к решению исследуемой научной проблемы. По разрабатываемой теме изучались источники отечественных авторов: учебно-методические пособия, периодическая литература и интернет-источники. Анализ научно-методической литературы осуществлялся как на доэкспериментальном этапе исследования, так и в процессе экспериментальной работы, решая соответствующие каждому этапу задачи. На начальной стадии исследования анализ литературы проводился с целью изучения исследуемой проблемы, её разработанности и степени практического освоения. Он способствовал обоснованию актуальности темы исследования, формированию гипотезы, постановке задач, выбору адекватных методов исследования..

Слайд 4

Педагогический эксперимент проводился на базе ГБОУ «Общеобразовательная школа № 245 им. Героя советского союза Ю. В. Пасторова», расположенная в г. Санкт-Петербург. В качестве участников исследования, были отобраны девочки среднего школьного возраста (от 12 до 14 лет), занимающиеся художественной гимнастикой, в количестве 20-ти человек. На основе исследований научно-методических и практических источников была разработана программа занятий для экспериментальной группы на 20 день (с 20.04.2023 г. по 17.05.2023 г.), включающая в себя специально подобранные упражнения активного, пассивного и статического характера. Испытуемые контрольной группы выполняли комплекс общих развивающих упражнений на развитие гибкости в течении 20 дней, 3 раза в неделю по 1 часу в день, после основных учебных занятий в школе. Испытуемые экспериментальной группы выполняли, разработанный нами комплекс, в который входили специально подобранные упражнения для развития гибкости в плечевом, тазобедренном и голеностопном суставах, а также в позвоночном столбе.

Слайд 5

В результате проведенного первичного тестирования, среди испытуемых среднего школьного возраста, нами было установлено следующее. Средний показатель контрольной группы в начале эксперимента составлял «14, 6 см.», что, исходя из таблицы оценки результатов, находится в интервале {19-10 см.} и соответствует оценке «Хорошо». Средний результат экспериментальной группы в начале тестирования, не значительно отличался от показателей контрольной группы и составлял «14, 3 см.», находился в интервале {19-10 см.} и также соответствовал оценке «Хорошо». В результате проведенного первичного тестирования гибкости позвоночного столба, среди испытуемых среднего школьного возраста, нами было установлено следующее. Средний показатель контрольной группы в начале эксперимента составлял «48, 2 см.», что, исходя из таблицы оценки результатов, находится в интервале {45-59 см.} и соответствует оценке «Удовлетворительно». Средний результат экспериментальной группы в начале тестирования, имел не значительное отличие от показателя контрольной группы и составлял «49, 4 см.», однако оба показателя находился в том же интервале {45-59 см.} и, также, соответствуют оценке «Удовлетворительно».

Слайд 6

Первичные результаты групп в оценивании гибкости тазобедренного сустава следующие. Средний показатель гибкости тазобедренного сустава, в контрольной группе, в начале исследования, составлял «81, 3°» и находился в интервале: {70°-89°}, что, по таблице результатов, соответствует оценке «Хорошо». Средний показатель экспериментальной группы в начале тестирования составлял «81°», что по таблице результатов, также соответствует оценке «Хорошо». Первичные результаты групп в оценивании гибкости голеностопного сустава следующие. В результате проведенного первичного тестирования, средний показатель контрольной группы в начале эксперимента составлял «2,4 см.», что, исходя из таблицы оценки результатов, находится в интервале {2-3 см.} и соответствует оценке «Хорошо». Средний результат экспериментальной группы в начале тестирования, не имел отличий от показателя контрольной группы и составлял «2,4 см.», находился в том же интервале {2-3 см.} и, также, соответствовал оценке «Хорошо». Таким образом, на основании результатов, полученных в ходе проведения первичного тестирования, можно сделать вывод, что показатели гибкости, среди обеих групп испытуемых на момент начала эксперимента имели относительно одинаковый уровень гибкости.

Слайд 7

На основе проведенного анализа научно-методической литературы, представленного в первой главе данного исследования, нами было установлено, что для совершенствования гибкости у девочек среднего школьного возраста, наибольшую эффективность оказывают упражнения активного, пассивного и статического характера, которые и были включены в наш разработанный комплекс. Таким образом, для наглядного представления, упражнения будут представлены в виде таблицы. Таким образом, мы предполагаем, что

использование данного комплекса упражнений является эффективным методом для совершенствования гибкости у девочек среднего школьного возраста. Проверка эффективности будет представлена нами в следующем параграфе данного исследования.

Слайд 8

На основании проведения педагогического эксперимента, среди двух групп девочек среднего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, нами были сделаны следующие выводы, представленные на слайде. Таким образом, на основании результатов, полученных в ходе проведения педагогического эксперимента, можно сделать вывод, что показатели гибкости, в конце нашего эксперимента, улучшились в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, что говорит об эффективности применения разработанного комплекса упражнений для повышения эффективности совершенствования гибкости у девочек среднего школьного возраста.

Слайд 9

Таким образом, Цель работы достигнута. Спасибо за внимание!