

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания
Дмитриева Анна Алексеевна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Особенности проведения занятий по физической культуре у девочек в 5-7
классах (на примере Красноярской Мариинской женской гимназии)

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

Руководитель ст. преподаватель Сидоров Л.К.

_____ Руководитель д.п.н., профессор

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Дмитриева А.А.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

_____ (прописью)

Красноярск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1.ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК В ПОДРОСТКОВОМ ПЕРИОДЕ	
1.1. Понятие «гендерные особенности».....	7
1.2. Особенности физического развития девочек в возрасте 12-15 лет.....	9
1.3. Методы оценивания физического развития девочек на занятиях физической культуры	14
2.МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Методы исследования.....	17
2.2. Организация исследования.....	31
3.ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕВОЧЕК 5-7 КЛАССОВ В КРАСНОЯРСКОЙ МАРИИНСКОЙ ЖЕНСКОЙ ГИМНАЗИИ И ОЦЕНКА ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ	
3.1. Обоснование и разработка методики проведения уроков физической культуры для девочек 5-7 классов в Красноярской Мариинской женской гимназии.....	33
3.2. Оценка эффективности разработанной методики проведения уроков физической культуры для девочек 5-7 классов в Красноярской Мариинской женской гимназии.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Организм девочек отличает целый ряд физиологических, морфологических и функциональных признаков. В связи с этим, при занятиях по физической культуре у девочек существуют различные особенности, которые следует учитывать, чтобы не нанести вред женскому организму. Особенно это касается подросткового периода, когда организм бурно формируется. Так, по сравнению с мальчиками, у девочек существенно ниже уровень развития как физической силы, так и быстроты двигательной реакции, однако девочки обладают большей гибкостью, пластичностью.

Еще во времена Екатерины Великой важное значение в женском образовании придавалось обучению танцам. «Танцы... должны были способствовать естественности, ловкости в движениях, а это делало человека свободным в обществе и помогало сближению людей между собой»[39]. А если говорить опять же современным языком, танцам придавалась коммуникативная нагрузка, выраженная во владении языком тела, движений, жестов.

В общеобразовательных школах занятия по физической культуре проводятся совместно, порой не учитывая гендерные особенности как мальчиков, так и девочек. Как правило, программу по физическому воспитанию не адаптирует под воспитанников. Вышеизложенное определило **актуальность** данной работы.

Возрождение в начале 2000-ых годов женских гимназий в России внесло новые аспекты в образование девочек. Первой, после упразднения еще в 1918 году отдельного женского образования в России, открылась Красноярская Мариинская женская гимназия-интернат. Здесь, наряду с учебными дисциплинами, занятия по физической культуре проводятся с учетом особенностей женского организма. Кроме уроков физической культуры во вторую половину дня проводятся занятия по хореографии, плаванию, баскетболу, волейболу, самбо.

Анализ инструктивно-методических материалов по организации образовательной деятельности Мариинской женской гимназии, под авторством В.Н. Миронова, показал, что идея отдельного основного образования для мальчиков и девочек через открытие кадетских корпусов и женских Мариинских гимназий базируется на полоролевом подходе к образованию и воспитанию, включающем дифференциацию по целевым установкам, содержанию образования, приоритетным формам и видам деятельности, ведущим способам организации режима жизнедеятельности, принимаемым нормам поведения и общения[39]. Данное заведение ориентированно «на становление современной образованной Дамы, Женщины, Матери, Хозяйки». Здоровьесберегающий компонент, который присутствует в программе женского образования, включает в себя: формирование воспитанниц здорового образа жизни, обеспечения физического гармоничного развития в соответствии с возрастом.

Объектом данной работы является процесс физического воспитания девочек в возрасте 12-15 лет, а в качестве **предмета** изучения рассматривается методика организации физического воспитания девочек вышеуказанного возраста в Красноярской Мариинской женской гимназии.

При работе были использованы различные методы: анализ научно-методической литературы; контрольные испытания, педагогический эксперимент, математико-статистические методы. Автором был разработан проект (в качестве рекомендаций) по улучшению проведения занятий по физической культуре у девочек подросткового возраста.

Методика В. И. Ляха отличается тем, что он большое внимание уделяет развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта: гимнастике, баскетболе, волейболе, футболе и так далее. Необходимо отметить, что В.И. Лях делает акцент на

самовоспитании, как сознательной деятельности человека, направленной на изменение в своей личности [5].

Автор в своей статье обращает внимание на то, что много детей в подростковом возрасте имеют физические отклонения. Так, из 26 воспитанниц Красноярской Мариинской женской гимназии лишь половина девочек имеют группу здоровья №1 (См. Приложение №1) В связи с этим, появилась необходимость в изучении частных методик адаптивной физической культуры детей с различными нарушениями.

Рассмотренная автором статьи методика Л.Н. Ростомашвили направлена на занятия физической культурой с детьми, имеющими нарушение зрения [7]. В гимназии есть дети с данным отклонением. Ростомашвили отмечает, что любой дефект влияет на состояние двигательной и психической сферы детей [7].

Методика С. Ф. Курдыбайло направлена на детей с аномалиями конечностей. Ни для кого не секрет, что в настоящее время много детей с плоскостопием. Упражнения этого автора помогают облегчить или совсем избавиться от данного недуга.

Цель работы: выявить особенности проведения занятий по физической культуре в подростковом периоде у девочек в Мариинской женской гимназии города Красноярска.

Для достижения данной цели автор в своей работе решает следующие **задачи:**

1.Выявить особенности физического развития в подростковом периоде (в возрасте 12 -15 лет)

2.Раскрыть особенности методики и физического воспитания девочек 12-15 лет в Красноярской Мариинской женской гимназии.

3.Разработать и опробировать методику проведения уроков физической культуры для девочек 12-15 лет на примере Красноярской женской Мариинской гимназии

Гипотеза. В связи с тем, что физическое воспитание детей в подростковом периоде в общеобразовательных школах носит общий характер, автор данной работы предполагает, что физическому развитию девочек уделяется недостаточно внимания: в стандартной программе по физическому воспитанию упражнения, игры рассчитаны на среднего воспитанника и дозирование носит массовый характер. Внедрение интересных и нестандартных методик, учитывая гендерные особенности детей, позволят улучшить образовательный процесс - сделать его интересным и продуктивным.

Экспериментальной площадкой является проведение занятий по физической культуре Красноярской Мариинской женской гимназии.

Автор в своей работе использовал следующие **методы**: наглядный, проблемно-поисковый и практический, а также метод моделирования. Последний является ключевым в работе, так как учитывались гендерные особенности исследуемого сегмента. В работе предложен проект по улучшению проведения занятий по физической культуре у девочек подросткового возраста.

Теоретическая значимость данной работы состоит в том, что автор изучил несколько методик преподавания физической культуры, в том числе адаптивных.

Практическая значимость: автор в своей дипломной работе представляет проект по улучшению занятий физической культурой для девочек 12-15 лет. Проект содержит в себе комплекс упражнений для девочек с той или иной физической проблемой.

Структура дипломной работы: работа состоит из введения, трех глав. Первая глава содержит в себе три параграфа, а вторая и третья по два соответственно. Работа также содержит в себе заключение, список литературы и приложения

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК В ПОДРОСТКОВОМ ПЕРИОДЕ

1.1. Понятие «гендерные особенности»

Гендерные особенности, согласно большому психологическому словарю – это особенности, связанные с признаками половой принадлежности. Что касается женских особенностей, по мнению ученых, высокими показателями являются: социальная пластичность, социальная эмоциональность, распознавание эмоциональных сообщений [39].

Автор данной работы, изучая особенности физического развития девочек в возрасте 12-15 лет, пришел к выводу, что гендерные особенности девочек, связанные с учебной деятельностью, можно изложить следующим образом: девочки быстрее схватывают новый материал, способны быстрее усваивать алгоритмы и правила, очень любят задания на повторение, воспринимают действительность более детально, используют «метод от простого к сложному».

Что касается интеллектуальных особенностей, анализ исследований зарубежной и отечественной литературы автором данной работы показал, что выполнение интеллектуальных тестов, которые во многом зависят от пространственных, а не вербальных способностей, лучше выполняют мальчики. При решении задач на запоминание информации оказалось, что мальчики быстрее усваивают маршрут, но девочки запоминают больше путевых точек [50].

По данным И. С. Кона, достоверно установлено, что девочки превосходят мальчиков в вербальной и речевой деятельности. По словам Д. В. Колесова, даже в младшем школьном возрасте девочки превосходят мальчиков в речевых и языковых заданиях, уступают им в моторике и пространственной памяти [30]. Девочки лучше пишут эссе и запоминают вещи. У девочек более развито левое полушарие, которое отвечает за

регуляцию речи, письма и счета, за интуитивную ориентацию в пространстве, за более развитое конкретно-визуальное, образное мышление. Кроме того, у девочек преобладают долговременная память и консервативное мышление [9].

Что касается физического развития, по мнению Гиренко Л.А., активное физическое развитие происходит до 13 лет, после чего прирост массы тела и его длины приостанавливается. Этот же автор на основании своих исследований пришел к выводу, что большинство девочек с 7 до 12 лет можно было охарактеризовать как ребенка с нормальным физическим развитием, однако в группе девочек 13-14 лет выявлено большое количество детей, которые имеют дисгармоничное физическое развитие [17].

Такое определение послужило толчком для более глубокого изучения особенностей физического развития в подростковом периоде у девочек в следующем параграфе.

1.2. Особенности физического развития девочек в возрасте 12-15 лет.

Физическое развитие детей в период подросткового возраста существенно отличается от предыдущего периода. Однако изменения, связанные с продолжающимся морфофункциональным созреванием, далеко не на всем подростковом этапе развития приводят к совершенствованию физиологических функций. Причина этого в сложных перестройках организма, связанных с половым созреванием.

В возрасте 13–15 лет существенные преобразования претерпевает мышечный аппарат: дифференцируются мышечные волокна, обеспечивающие совершенствование энергетических процессов и двигательной функции; созревают отдельные звенья сердечно-сосудистой, дыхательной систем, эндокринные органы.

Происходят интенсивный рост и увеличение размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4—7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела увеличивается ежегодно на 3—6 кг. Наиболее интенсивный темп роста у мальчиков, происходит в 13—14 лет, когда длина тела за год увеличивается на 7—9 см, а у девочек в 11—12 лет происходит увеличение роста в среднем на 7 см. Поскольку период ускоренного роста у девочек начинается раньше, чем у мальчиков, то в возрасте с 11 до 13 лет девочки имеют большие размеры тела. После 14—15 лет рост девочек замедляется, и мальчики снова начинают их опережать [26].

Важно помнить, что чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В пубертатный период быстрыми темпами развивается и мышечная система. К 14—15 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц и сухожилий и тканевая дифференциация в скелетных мышцах достигают высокого уровня. В этот период мышцы растут особенно интенсивно, с 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц. С увеличением массы мышц изменяется диаметр мышечных волокон. Масса мышц

увеличивается главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у девочек — в 11—12 лет.

Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Так, сердце от 6 до 14 лет увеличивает свой объем на 30—35%, а в процессе полового созревания объем сердца увеличивается на 60—70%. Это одна из причин возникновения так называемой юношеской гипертонии.

Увеличение объема сердца в период полового созревания идет параллельно с нарастанием массы тела, однако не так стремительно, как увеличение основных антропометрических признаков. Поэтому отношение объема сердца к массе тела в пубертатном периоде меньше, чем в других возрастах. В связи с акселерацией физического развития и ускорением сроков созревания современных детей и подростков размеры сердца у них также больше, чем у их сверстников 15—20 лет назад [27].

В подростковом возрасте происходит значительное увеличение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений.

Завершение развития ряда центральных и периферических элементов двигательной системы происходит лишь в подростковом и юношеском возрасте. Именно этим и определяются разные сроки достижения зрелого уровня развития многих двигательных функций и физических качеств.

Координация движений, обеспечиваемая согласованием работы различных мышечных групп, является основным условием успешного выполнения любых произвольных и непроизвольных моторных актов.

Координация движений рук при выполнении сравнительно простых моторных актов продолжает улучшаться к 14—15 годам, а синхронность и точность более сложных движений — и даже к юношескому возрасту. В

период полового созревания у многих подростков наблюдается ухудшение координации движений. Причем это более выражено происходит у подростков на III и IV стадиях полового созревания и проявляется в снижении синхронности и точности совместных и обособленных движений рук и ног.

Наибольший эффект физического воспитания в развитии отдельных способностей достигается в период их бурного естественного развития. Поэтому при совершенствовании конкретных физических способностей очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее. Каждая физическая способность имеет свой сенситивный период. Временные границы этих периодов у мальчиков и девочек неодинаковы. Простые координации развиваются у девочек и мальчиков в 7-9 лет, продолжают совершенствоваться у девочек 12-13 лет, мальчиков - 14 – 15 лет. Сложные координации развиваются у девочек 9-10 лет, мальчиков - 10-11 лет, продолжение в 12-13 лет у девочек, в 14-15 лет у мальчиков [28].

Координационная способность к равновесию у девочек достигается в 7-8, 8-9, 9-10, 11-12 лет, у мальчиков – 8-9 и 14-15 лет; точность движений – у девочек – 8-9 и 12-13 лет, у мальчиков – 8-9 и 14-15 лет.

Активное и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличивается рост и вес ребёнка: у мальчиков – пик «скачка роста» - 13 лет, а заканчивается после 15–17 лет; у девочек – начинается и заканчивается на 2 года раньше помимо половых различий здесь велики индивидуальные, у одних только начинается быстрый рост, у других заканчивается.

Изменения роста и веса сопровождается изменением пропорций тела: головы, кисти рук, удлинение рук и ног, туловища. Интенсивный рост скелета (4–7 см в год) опережает развитие мускулатуры, отсюда непропорциональность, угловатость, неуклюжесть. Появляются вторичные

половые признаки, внешние признаки полового созревания в разное время и у разных детей. Голос у мальчиков, смена физического состояния (танцуют без усталости, падают от ничего). Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным. Эмоциональное состояние усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее процесс полового созревания. В этот период очень сильны сексуальные ощущения, которые возможно корректировать на привязанность, поддержку, любовь, самоуважение [31].

В этот период происходит ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных свойств. Но ребёнок может сочетать как мужские, так и женские качества в себе. Изучение исторических материалов автором работы показало, что большое место в учебной программе девочек уделялось танцам, что, несомненно, развивало у девочек такие качества, как: женственность, пластичность, грациозность. Далеко не каждая современная школа имеет в своем арсенале хореографические кружки и студии современного танца.

В подростковый период очень важно дать правильное направление для физического и психологического развития девочек, показать им правильный пример. Учитель физкультуры здесь выступает как своеобразный эталон. Благодаря бурному росту и перестройке организма – появляется интерес к внешности, то есть формируется новый образ физического «Я». Из-за его гипертрофированной значимости, ребёнок переживает изъясны, что ведёт к неполноценности, неврозу. Их надо смягчать – пониманием, тактичностью, теплотой и доверительностью в отношении с ребёнком. Но образ физического «Я» и самостоятельность в целом оказывает влияние на темп полового созревания. Акселерация создаёт более благоприятные возможности личностного развития, что способствует уверенности в себе. У тех, у кого задерживается физическое развитие – наблюдается суетливость, раздражение и низкая самооценка.

Качество физического развития должно оцениваться в ходе ежегодных профилактических медицинских осмотров школьников. Для этого существуют специальные таблицы с параметрами в каждом возрасте. Чтобы достоверно говорить о характере и правильности физического развития, необходимо ежегодно измерять длину и массу тела. При этом необходимо учитывать не только параметры организма, но и функциональные показатели – скорость и силу, по данным тестирования на занятиях физкультурой. Размеры тела и функциональные возможности (скорость, выносливость) не всегда одинаковы.

Для современных подростков характерно несоответствие между уже почти "взрослыми" размерами тела и довольно низкими показателями мощности и скорости. Сегодня высокий рост и масса тела ребенка или подростка не означает, что они хорошо адаптированы и способны работать в будущем. Особенно это касается современных девочек, которые вообще физически не развиты, имеют избыточную массу тела и ряд заболеваний. Поэтому очень важно в подростковом возрасте давать организму правильную, дозированную нагрузку. Очень полезны в таком возрасте танцы, упражнения на развитие гибкости. Автор в своей работе покажет, что йога является очень эффективным видом физической деятельности, помогающим в развитии выносливости и обретении внутреннего ощущения гармонии.

Кроме того, с наступлением подросткового возраста, у девочек меняются интересы - далеко не каждую можно заинтересовать ходьбой по лестнице, прыганием на скакалке или игрой в пионербол. А без правильной мотивации заставить кого-либо начать заниматься физической культурой практически нереально. [13]

1.3. Методы оценивания физического развития девочек на занятиях физической культуры

Для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся широко применяют различные упражнения-тесты: прыжок в длину с места и разбега, метание набивного мяча, шестиминутный бег, наклон вперед стоя на скамейке и сидя на полу, бег на различные дистанции.

В содержание понятия "физическое развитие" входит совокупность морфологических и функциональных признаков, которые определяют физическую работоспособность человека на определенном этапе его жизни. В процессе индивидуального развития на физическое развитие существенное влияние оказывают условия питания и быта, а также воспитания и обучения [1].

Для оценки физического развития используются данные измерений человека, которые принято именовать антропометрическими показателями. В их число входят следующие показатели:

1. **Морфологические** (соматометрия) – измерения тела (рост, масса тела, окружность груди и др.);
2. **Функциональные** (физиометрия) – измерения функций организма (мышечная сила кистей рук, спины (становая тяга), кровяное давление, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и др.);
3. **Соматоскопические** (описательные) – оценка состояния опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, осанка, форма грудной клетки, конечностей), состояние кожи и видимых слизистых, характер жировых отложений, мышечный тонус, соответствие полового развития возрасту и др.

Наблюдение за физическим развитием отдельного ребенка или группы детей носит название индивидуализирующего метода изучения физического развития.

Существует и генерализующий метод, когда в относительно короткий период проводятся массовые исследования детей области или целой республики (региона). Статистическая обработка полученных данных позволяет установить средние показатели физического развития каждой возрастно-половой группы. Эти показатели получили название региональных возрастных стандартов физического развития. Каждые 5–10 лет стандарты уточняются, так как физическое развитие представляет собой динамический процесс. Возрастные стандарты позволяют своевременно выявить отклонения физического развития от норм, сохранить здоровье, а значит, создать лучшие условия для правильного применения преподавателями и воспитателями различных методов обучения и воспитания детей.

Отсутствие знаний о детском организме может привести к ошибкам в работе преподавателя. Поэтому будущему педагогу важно овладеть методикой оценки физического развития воспитанников [44].

Оценивают физическое развитие детей на основании совокупности всех исследуемых признаков: морфологических, функциональных и соматоскопических. Для определения уровня физического развития сопоставляют данные роста, массы тела и окружности грудной клетки ребенка со средними показателями таблицы стандартов [47].

Оценка антропометрических показателей

Существует четыре основных способа оценки антропометрических показателей:

- 1) метод ориентировочных расчетов (оценка по формулам);

- 2) параметрический метод (сигмальный);
- 3) непараметрический метод (по центильным таблицам);
- 4) оценка по "критериальным" таблицам (процент от среднего значения).

2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В дипломной работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно- методической литературы
2. Контрольные испытания
3. Педагогический эксперимент
4. Математико-статистические методы
5. Анкетирование

1) Анализ научно-методической литературы.

Анализ литературы позволил определить направление работы, сформулировать задачи настоящего исследования и выбрать пути их решения. Анализ литературных источников позволил также определить состояние изучаемой проблемы в настоящее время, уровень её актуальности и разработанности в науке и практике работы современных образовательных заведений. В процессе работы над выбранной проблемой анализировались источники, освещающие важнейшие проблемы, связанные с оздоровлением подрастающего поколения, внедрение в современную систему образования достижений передовой практики в области физического воспитания детей школьного возраста.

В результате анализа литературных источников было установлено, что высокий уровень развития скоростных способностей - основная база для овладения новыми видами двигательных действий. Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных и т.д.) идет значительно

успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями.

Автором дипломной работы проводился анализ научно-методической литературы. Применялся с целью изучения состояния проблемы исследования, формирование гипотезы, цели и задач дипломной работы. Всего в ходе исследования нами было изучено 50 источников литературы, которые предоставлены в библиографическом списке.

Анализ известных теоретических и экспериментальных исследований по физическому воспитанию детей подросткового возраста показал, что существует много наработок в этой области.

Так В. И. Лях отмечает, что детям в возрасте 12-15 лет для гармоничного развития не хватает двигательной активности. Свои методические рекомендации строит именно в этом контексте. Здесь можно увидеть занятия гимнастикой, баскетболом, волейболом, футболом и так далее. Необходимо отметить, что В.И. Лях делает акцент на самовоспитании, как сознательной деятельности человека, направленной на изменение в своей личности [35].

Рассмотренное автором дипломной работы пособие Л.Н. Ростомашвили показало, что в настоящее время очень много детей с нарушением зрения. Ростомашвили отмечает, что любой дефект влияет на состояние двигательной и психической сферы детей [40].

У слабовидящих детей отмечаются различные состояния полей зрения, обусловленные характером и степенью зрительной патологии. Учителю физкультуры важно иметь сведения о состоянии как центрального, так и периферического зрения у каждого ученика. На уроках физкультуры, ЛФК, ритмики, в процессе пространственной ориентировки используется периферическое зрение, а при чтении, рассмотрении рисунков, наглядных пособий на уроках химии, биологии и др. — центральное. Эти сведения

следует учитывать в процессе пространственной ориентировки, в передвижениях, в играх, при выполнении метания в цель. Т. А. Зельдович и В. В. Васильева и др. отмечают, что в условиях специального обучения, под воздействием подвижных и спортивных игр у занимающихся улучшается поле обзора, пространственное зрение, улучшается зрительный и осязательный контроль за выполнением движений [25].

Методика С. Ф. Курдыбайло направлена на детей с аномалиями конечностей. Ни для кого не секрет, что в настоящее время много детей с плоскостопием. Упражнения этого автора помогают облегчить или совсем избавиться от данного недуга [39].

Гелашвили О.А. в своем исследовании выявил, что для каждого возрастного периода ребенка характерны определенные анатомо-физиологические особенности, исходя из которых следует решать вопросы организации режима дня, ухода, воспитания, питания, организации учебного процесса, мероприятий по профилактике заболеваний, а также методов и форм оздоровления, сопряженных с занятиями физкультурой и спортом [47].

Основная масса его исследований подтверждает, что изменения показателей физического развития подростков в сравнении со стандартными показателями находятся в зависимости от природно-климатических, этнических, экологических условий и степени антропогенной нагрузки.

Изученная литература подтверждает необходимость разработки и регулярного пересмотра региональных нормативов физического развития детей в различные периоды жизни. Мониторинг региональных нормативов физического развития детей в критические периоды их развития следует учитывать врачам-педиатрам и специалистам в области физической культуры и спорта для планирования занятий с детьми и дозирования физических нагрузок, а также в спортивном отборе и ориентации. Крайне важно уделять внимание плавному процессу вхождения ребенка в занятия в спортивных секциях.

Гелашвили считает, что тренировки по общей физической подготовке подростков должны быть дозированы и даваться с постепенным возрастанием нагрузок. Что касается детей, которые вступили на порог большого спорта, то здесь необходим мониторинг состояния здоровья спортсменов, который должен осуществлять врач-педиатр на постоянной основе. Именно врач, ориентированный на подготовку здоровых спортсменов, может дать физиологически обоснованные рекомендации педагогам-тренерам по возможному увеличению числа нагрузок так, чтобы их объем и интенсивность способствовали развитию здорового организма, а не только достижению высоких результатов на пределе физических возможностей.

2) *Контрольные испытания* помогли выявить уровень развития скоростных способностей воспитанниц. Для определения уровня физической подготовленности воспитанниц Красноярской Мариинской женской гимназии применялись тесты, включенные в общероссийскую систему мониторинга физической подготовленности детей и подростков.

Определение уровня скоростных качеств и выносливости проводилось посредством теста бега на дистанции 30, 60, 300, 1000 метров. Такой тест может проводиться как в спортивном зале (по размеченной беговой дорожке), так и на стадионе при благоприятной погоде. Перед забегом проводится разминка. Бег выполняют по кругу с произвольной скоростью. В забеге одновременно могут участвовать 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении шести минут бегуны забега останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Бег 30 м с высокого старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед

и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

3) *Педагогический эксперимент*—это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения предложенной методики.

Педагогический эксперимент включал в себя внедрение упражнений для развития скоростных и координационных способностей, гибкости и выносливости. Развитие последнего качества наиболее эффективно развивалось с помощью упражнений на дыхание. Такие упражнения были включены в образовательный процесс экспериментальной группы.

4) *Математико-статистические методы*. Для обработки полученных результатов автор данной работы использовал таблицу XL, в которой была подведена математическая статистика. Мы определили среднее арифметическое и квадратичное отклонение.

5) *Анкетирование* позволило выявить отношение девочек к занятиям, их интересы, потребности; а так же результаты проводимых занятий во всех группах. Для воспитанниц была составлена анкета, на вопросы которой девочки ответили в конце эксперимента (Приложение №2).

2.2. Организация исследования

Настоящее исследование проводилось в 3 этапа.

Первый этап (ноябрь – декабрь). На данном этапе проводилось теоретическое изучение проблемы организации физического воспитания девочек Красноярской Мариинской женской гимназии. Возраст воспитанниц для изучения проблемы 12-15 лет. Автор данного исследования проводил анализ научно-методической литературы, тематического планирования уроков физической культуры, определял гипотезы, цели, уточнял задачи работы, конкретизировал методы исследования, а также вел практические опыты. Для исследования автор посещал уроки физической культуры, дополнительные занятия, которые проводятся во второй половине дня. На этом же этапе осуществлялся также предварительный педагогический эксперимент.

Второй этап (январь – февраль)

На данном этапе проводился сбор основных данных педагогического исследования, который осуществлялся в два этапа:

а) период предварительного эксперимента.

Проводился в спортзале Красноярской Мариинской женской гимназии. Работа была направлена на решение следующих задач: корректировка и уточнение методики проведения учебных занятий, направленных на воспитание физических навыков; систематизация программного материала разрабатываемой методики.

б) период основного педагогического эксперимента.

Проводился в Мариинской женской гимназии в спортзале. В проведении педагогического эксперимента участвовало 26 воспитанниц 5 класса и 26 воспитанниц 7 класса Мариинской женской гимназии. Были сформированы 2 экспериментальные и соответственно 2 контрольные группы.

Состав каждой группы состоял из 13-ти человек. В конце эксперимента состав этих групп не измен

Автор работы собрал данные девочек, куда вошли: группа здоровья, заболевания, физические показатели бега на 60 м, 300 м, 1000 м. Автор провел математический анализ показателей. Кроме исследования, автор дипломной работы провел эксперимент.

При проведении занятий у девочек, автор придерживался рекомендациям, выдвинутым Всемирной организацией здравоохранения, которая обосновала нормы физических нагрузок для каждой возрастной группы. Всего таких групп четыре [49]. Но мы остановимся на подростковой группе:

Продолжительность занятий для подростков должна составлять не более 2 часов. Минимальная длительность тренировок – 30 минут в день.

Двигательная активность подростков совершенно необходима для нормального развития всех органов и систем организма, повышения устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды и снижения заболеваемости. В возрасте 10-16 лет ВОЗ рекомендует по будням ходьбу пешком в школу и домой (ходьбу можно заменить поездкой на велосипеде), занятия спортом 3-4 раза в неделю. В выходные дни можно совершать пешие и велосипедные прогулки, плавать, заниматься другими видами спорта [27].

Для осуществления эксперимента автор дипломной работы занимался поочередно с каждой группой девочек, состоящей из 13 человек. С первой группой он вел занятие по обычной программе 20 минут, далее эту группу подхватывал учитель, а автор занимался с экспериментальной группой оставшиеся от урока 20 минут. В другом классе тактика не менялась. Таким образом, занятия в каждой группе проводились 2 раза в неделю по 20 минут. На данном этапе проводился сбор экспериментальных данных об

эффективности проводимого исследования. Автор наблюдал как девочки справляются с заданиями и вел дневник наблюдений.

Третий этап (март - апрель)

На этом этапе проводился анализ полученных в результате проведения экспериментальных данных, научно-литературное оформление дипломной работы, составление методических рекомендаций для учителей-практиков внедрение результатов проделанной работы в практику.

После шести месяцев было проведено повторное тестирование во всех группах. Кроме того, было проведено анкетирование. В анкете девочкам было предложено 6 вопросов.

3.ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

5-7 КЛАССОВ В КРАСНОЯРСКОЙ МАРИИНСКОЙ ЖЕНСКОЙ ГИМНАЗИИ И ОЦЕНКА ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ

3.1. Обоснование и разработка методики проведения уроков физической культуры для девочек 5-7 классов в Красноярской Мариинской женской гимназии.

Основным признаком физиологической формы незрелости является мышечная гипотония (тонкие и слабые мышечные волокна с низким мышечным тонусом), которая сопровождается пониженной двигательной активностью. Эти режимы отличаются слабым типом нервной системы малой выраженностью положительных эмоций (подавленное настроение, слезливость игры и пр.), эмоциональной нестабильностью, низкой устойчивостью к инфекционным простудным заболеваниям (сниженный иммунитет). Наблюдения автора за девочками во время занятий физической культурой показали, что такая проблема очевидна.

Главным фактором в борьбе с этим состоянием является правильно организованная двигательная активность. Только постепенное наращивание мышечной деятельности может нормализовать функционирование центральной нервной системы, сенсорных систем, секрецию эндокринных желез, работу органов кровообращения и дыхания и других систем организма.

Имеются данные о том, что девочки, начавшие заниматься плаванием в 10–13 лет, выполняли нормативы мастера спорта в 66 % случаев, а начавшие заниматься в 6–9 лет – только в 12,5 % случаев [33].

В то же время оптимальные систематические занятия физическими упражнениями совершенно необходимы растущему организму. Повышенный двигательный режим увеличивает темпы созревания всех органов и систему подростков. Ускоряется развитие физических качеств [19].

Величина основного обмена генетически детерминирована. Однако систематические физические упражнения сохраняют высокий его уровень,

препятствуя возрастному снижению основного обмена и способствуя ускоренному приросту массы тела. Нарастание мышечной массы повышает мышечную силу, обеспечивает укрепление «мышечного корсета», стабильное сохранение позы, улучшает осанку ребенка.

Длительные систематические закаливающие процедуры у детей подросткового возраста (воздушные и водные ванны, игры на свежем воздухе) уравнивают тонус симпатического и парасимпатического отделов нервной системы, ускоряют развитие механизмов физической терморегуляции. Они снижают возможность простудных заболеваний детей.

На фоне общей неравномерности темпов роста и развития отдельные дети опережают или отстают от своих сверстников. Опережающие (акселераты) встречаются реже, чем «отстающие». Обычно к моменту окончания развития те и другие выходят примерно на один уровень.

Дети с отклонениями темпов роста и развития нуждаются в строгом дифференцированном подходе. Они зачисляются в подготовительные группы, группы здоровья. Систематические физические упражнения способствуют их гармоническому росту и развитию. На уроках физической культуры в Красноярской Мариинской гимназии такие дети выполняют стандартные упражнения без скоростных ограничений.

Анализ литературы показал, что недостаток двигательной активности может привести к тому, что у школьника воспитывается противоестественная его возрасту неподвижность, которая часто удобна родителям и воспитателям, а для ребенка чревата патологическими изменениями в организме [10].

Гигиенистами установлено, что двигательная активность учащихся в общеобразовательных школах при традиционном двигательном режиме составляет 50–60 % естественной потребности в движениях.

Большое значение в организации двигательного режима имеет проведение занятий на свежем воздухе. Они оказывают наиболее благоприятное влияние на работоспособность и здоровье детей. Средства физического воспитания детей подросткового возраста.

Как показал анализ программы по физическому воспитанию в Мариинской гимназии, здесь широко используются физические упражнения из следующих разделов школьной программы:

1. Гимнастика. Основная гимнастика в наибольшей степени обеспечивает общую физическую подготовку, а также является школой двигательной культуры, так как формирует у детей способность управлять своими движениями координированно, точно, красиво. Большое разнообразие упражнений, отнесенных к основной гимнастике, позволяет успешно решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Упражнения по гимнастике разработаны таким образом, что любое из них можно легко дозировать по основным параметрам нагрузки (объему, интенсивности, интервалам отдыха). Спортивный зал в Мариинской гимназии оснащен снарядами: обручи, ленты, мячи.

2. Легкая атлетика. Арсенал основных средств из раздела легкой атлетики составляют самые распространенные и жизненно важные упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Средства легкой атлетики являются великолепным, всесторонне развивающим фактором, так как с их помощью можно совершенствовать все двигательные способности, многие функции организма, прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того, легкоатлетические упражнения легко поддаются точной дозировке нагрузки. В теплое время девочки занимаются на улице.

3. Ходьба на лыжах. Этот вид двигательной деятельности является очень эффективным прикладным, развивающим и оздоровительным средством

физического воспитания. При ходьбе на лыжах работают буквально все мышечные группы и системы организма – функционируют сердце, кровообращение, дыхание. Физическая нагрузка легко дозируется по объему и интенсивности. Поэтому не случайно лыжная подготовка включена в программы физического воспитания образовательных учреждений [11]. Преподаватель Мариинской гимназии является мастером спорта по лыжным гонкам, поэтому лыжный спорт в гимназии хорошо развит.

4. Плавание. Одним из видов физических упражнений, имеющих широкое воздействие на организм человека благодаря необычной внешней среде – воде, является плавание. Во время плавания человек находится в горизонтальном положении и в состоянии невесомости, что позволяет разгрузить позвоночник, расслабить многие мышцы и ощутить легкость движений. Одновременно в непрерывно чередующиеся гребковые движения вовлекаются почти все мышцы тела человека, многие из которых в обычных условиях практически бездействуют. Такая всесторонняя мышечная нагрузка активизирует жизнедеятельность различных органов человека и обменные процессы в его организме. Плавание является замечательным средством тренировки дыхания [9]. Занятия плаванием проходят в бассейне при Кадетском корпусе. Все воспитанницы к концу пятого класса умеют плавать.

5. Игры. Характерной чертой игры является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротивления и др.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры. Кроме того, в играх закрепляются и совершенствуются естественные движения и отдельные умения и навыки, которые приобретены на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и т.д. Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно. Игры для

девочек подбираются с учетом их физической подготовленности и двигательного опыта. Девочки с удовольствием принимают участие в играх, сами предлагают свои игры.

Уроки физической культуры в Красноярской Мариинской женской гимназии проводятся 2 раза в неделю по 45 мин каждый. Спортзал для проведения уроков находится на территории Красноярского кадетского корпуса.

Учитывая особенности проведения занятий физической культуры, физические показатели девочек, автор разработал упражнения для экспериментальной группы. Так как результаты тестирования показали, что у девочек «слабым звеном» является бег на 60 метров, а так же девочки, по мнению учителя, обладают плохой координацией. Автор разработал упражнения на выносливость, включил упражнения на дыхание из йоги и на координацию из гимнастики Цигун.

В экспериментальных группах 2 раза в неделю проводились занятия скоростной направленности, давались различные подвижные игры, которые были направлены на развитие скоростных качеств и выносливость. В конце занятия воспитанницы выполняли упражнения из йоги и цигун.

Примерный план тренировочной работы

Вариант 1

1.Разминка

Бег 3 мин.

ОРУ в движении

2.Основная часть

Бег с ускорением

Подвижная игра «Вороны и воробьи»

3.Заключительная часть

Бег 3 мин

Вариант 2

1.Разминка

Бег 3мин

ОРУ на месте.

Специально-беговые упражнения

2.Основная часть

Бег с низкого старта - пробежки .

Эстафетный бег по кругу.

Подвижная игра «Голова – хвост»

3. Заключительная часть

Бег 3 мин.

Девочкам очень понравились подвижные игра «Третий лишний» и др.

Для улучшения работы дыхательной системы девочек 12-15 лет, автором работы были разработаны упражнения. Большое значение уделялось на занятии техники выполнения упражнений йоги.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для воспитанниц:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;

- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

Каждый цикл дыхания включает в себя три части:

1 вдох – пурака;

2 пауза, задержка дыхания – кумбхака;

3 выдох – речака.

Сущность вдоха заключается в глубоком и наполнении легких воздухом. Любой вдох начинается с энергичного, полного выдоха. Воздух во время вдоха должен заполнить легкие полностью, проникая во все легочные альвеолы. Вдох нужно делать медленно и как можно глубже. Необходимо также следить за равномерностью вдоха: скачкообразный темп во вдохе недопустим.

Вдох должен продолжаться не менее 5 секунд, постепенно его следует увеличивать. Вдох должен заканчиваться спокойно и без напряжения. Глубокий, полный вдох полезен всем, кто имеет небольшой объем легких, а также людям, страдающим сердечными расстройствами. Задержка дыхания по времени должна быть вдвое больше вдоха. Практика задержки дыхания требует постепенности: начинайте ее делать с 3–5 с, увеличивая затем ее длительность, но крайне осторожно.

Долгое время считалось, что дыхательные паузы могут вызывать серьезные нарушения в деятельности организма. Действительно, неправильно выполняемая пауза может привести к нежелательным результатам, поэтому йоги рекомендуют вводить все дыхательные упражнения на задержку дыхания постепенно, только после освоения техники вдоха и выдоха. Умеренная,

сделанная по всем правилам пауза имеет большой оздоровительный эффект, так как способствует максимальному использованию альвеолярного воздуха.

Выдох должен быть медленным, глубоким и полным. Как во вдохе и задержке дыхания, в выдохе учитывается время выполнения. Выдох не должен длиться меньше 5-10 с.

Соотношение вдоха и выдоха всегда 1: 2, т. е. выдох должен быть вдвое продолжительнее вдоха.

Освобождение организма от продуктов распада происходит во время выдоха. Посредством глубокой, полного выдоха из легких удаляется большое количество остаточного воздуха в виде углекислоты, что невозможно в такой же мере при обычном выдохе.

В йоге известны 3 вида дыхания: верхнее, среднее и нижнее.

- Верхняя часть груди и легких принимает участие в верхнем дыхании. Если вдохнуть, то поднимаются ребра, ключицы и плечи, затем некоторые отделы легких заполняются воздухом. Лишь небольшая часть кислорода наполняет альвеолы, поэтому не наступает полезного газообмена. Обычно таким дыханием дышат люди с малоподвижным образом жизни, при ношении тугiej одежды, переедании и больные астмой. Такой вид дыхания йоги считают неполноценным и приводящим ко многим заболеваниям дыхательной системы. Верхнее дыхание йоги используют лишь как упражнение для подвижности грудной клетки.

- При среднем межреберном дыхании, воздух наполняет только среднюю часть легких. Эта пранаяма напоминает верхнее дыхание, при котором ребра немного поднимаются, грудь расширяется, в движение приходит диафрагма, выдвигается вперед живот. Это дыхание слишком поверхностное.

- Нижнее, или брюшное, дыхание выполняется нижними частями грудной клетки и легкими. При этом дыхании живот совершает движения вперед и назад, а купол диафрагмы – вверх и вниз. Очень часто таким дыханием дышат люди, которые при работе наклоняются над столом, а также музыканты или певцы.

Полное дыхание йогов – это упражнение, с которого необходимо начинать основной комплекс. Только полное йоговское дыхание обеспечивает дыхательную систему гармоничной работой. Это дыхание объединяет в себе все три вида вышеперечисленных типов дыхания.

Полное йоговское дыхание выполняется в любом положении – стоя, сидя, лежа и при ходьбе.

Основные правила выполнения йоговских упражнений на дыхание:

- 1) дыхание нужно производить, чередуя вдох и выдох через нос;
- 2) перед вдохом следует сделать энергичный выдох;
- 3) упражнение нужно делать сознательно, с концентрацией внимания.

Помимо урочных занятий, автор разработал упражнения для девочек, которые они могли бы выполнять дома. Девочки с удовольствием занимались, делились с родителями, записывали на видео. Дыхательные упражнения они проводили во время утренней гимнастики. Они отметили улучшения сна, сократились ночные пробуждения.

Упражнение 1

Сядьте в любую позу со скрещенными ногами. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Медленно вдохните через левую ноздрю. Вдох должен быть максимально долгим, но не причиняющим вам неудобств. Затем

очень медленно выдохните через ту же ноздрю. Повторите двенадцать раз. Это один цикл. Затем вдохните через правую ноздрю, зажав левую мизинцем и безымянным пальцем правой руки, и медленно выдохните через ту же ноздрю. Повторите двенадцать раз. Это тоже один полный цикл.

Упражнение 2

Сядьте в асану. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Затем медленно вдохните через левую ноздрю, закройте левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки и откройте правую ноздрю, убрав большой палец правой руки. Очень медленно выдохните через правую ноздрю. Затем сделайте долгий вдох через правую ноздрю и выдохните через левую ноздрю, убрав прикрывающие ее пальцы. В этом упражнении нет пауз. Упражнение выполняется 12 раз, это составляет полный цикл.

Упражнение 3 (Капалабхати)

Сядьте в любую позу со скрещенными ногами. Руки держите на коленях. Закройте глаза. Быстро выполняйте вдох-выдох. Это нужно делать интенсивно, с силой. Вы должны обильно вспотеть. Это хорошее упражнение. Основную роль здесь играет выдох. Вдох тихий, медленный и продолжительный. Выдох уже следует делать быстро, с силой, сокращая мышцы брюшной полости толчком назад. При выполнении вдоха расслабьте мышцы живота. Некоторые при этом непроизвольно сгибают позвоночник и наклоняют голову. Это нежелательно. Голова и туловище должны быть выпрямлены. Делается серия быстрых выдохов. Для начала делайте один выдох в секунду. Постепенно вы научитесь делать два выдоха в секунду. Начните с одного сеанса, состоящего лишь из 10 выдохов, каждую неделю, постепенно и осторожно, добавляйте при каждом сеансе по десять выдохов, пока не научитесь делать 120 выдохов за один сеанс.

Это упражнение очищает респираторную систему и носовые проходы, а также снимает спазмы бронхов. Соответственно, облегчаются приступы астмы, а впоследствии она постепенно излечивается. Верхушки легких получают достаточное количество кислорода и поэтому не создают благоприятных условий, для туберкулезных бактерий. Из крови устраняется углекислый газ и выбрасывается все нечистое. Ткани и клетки поглощают большое количество кислорода.

Упражнение 4 (Сукха-Пурвака).

Сядьте в позу лотоса. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Очень, очень медленно вдохните через левую ноздрю. Затем закройте и левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки. Задержите воздух так долго, как можете, не причиняя себе больших неудобств. Задержка дыхания осуществляется не за счет зажатия ноздрей, а за счет остановки движения легких. Затем очень, очень медленно выдыхайте, отпустив большой палец. Это половина цикла. Затем сделайте вдох через правую ноздрю и снова задержите дыхание. Затем очень медленно выдыхайте, уже через левую ноздрю. Все эти шесть этапов составляют одну пранаяму.

Упражнение 5 (Ритмическое дыхание)

Сядьте в одну из поз со скрещенными ногами. Ладони рук лежат на коленях. Спина, шея и голова составляют одну прямую линию. Сделайте вдох через нос на 6 ударов пульса. Задержите дыхание после вдоха на 3 удара пульса. Затем сделайте выдох через нос на 6 ударов пульса. После чего задержите дыхание на 3 удара пульса. Это один цикл. Повторить 10 раз. После освоения этого ритма увеличить вдох, задержку и выдох, сохраняя соотношение 2 – 1 – 2 - 1.

Оздоровление организма при помощи гимнастики Цигун помогает справиться со многими болезнями и неприятными состояниями. Поэтому в список упражнений было включено одно такое упражнение, которое среди воспитанниц стало очень популярным.

Упражнение 6 «Золотой петух стоит на одной ноге».

Сложность этого, на первый взгляд легкого, упражнения в том, что нужно стоять на одной ноге с закрытыми глазами. При этом выключается привычная схема: глаза – вестибулярный аппарат – сохранение равновесия. Стояние на одной ноге с закрытыми глазами не дает «зацепиться» взглядом за окружающую обстановку. И тогда в работу вступают внутренние резервы организма.

Исходное положение - ноги стоят на ширине плеч, стопы параллельно, колени слегка присогнуты, спина прямая, голова смотрит вперед, руки свободно висят по сторонам тела. Глаза закрыты. Затем просто приподнимается одна нога. Чтобы легче было удерживать равновесие, все внимание необходимо сосредоточить на ступне опорной ноги. Вес тела распределяется по всей ступне, а не только на пятку или только на носок.

Поначалу девочки стояли несколько секунд, некоторые из них сразу теряли равновесие и даже падали. Такое упражнение воспитанницы выполняли ежедневно: на уроке физкультуры, дома, во вторую половину дня.

Всем девочкам была роздана распечатка с инструкцией правильного этого выполнения упражнения. Классная дама поделилась тем, что эту инструкцию девочки сами прикрепили в классный уголок, а также научили ее делать это упражнение.

3.2. Оценка эффективности разработанной методики проведения уроков физической культуры для девочек 5-7 классов в Красноярской Мариинской женской гимназии.

В эксперименте участвовало всего 52 человека. А пятом классе было создано две группы по 13 человек (контрольная и экспериментальная). В седьмом классе также: 13 воспитанниц в контрольной и столько же в экспериментальной.

Анализ данных полученных в ходе исследования позволяет констатировать следующее: если до начала эксперимента контрольная и экспериментальная группа в обоих классах находились примерно на одном уровне подготовленности, то в конце эксперимента мы наблюдаем прирост результатов в экспериментальных группах. Результаты эксперимента представлены в нижеприведенных таблицах. Из таблицы №1 следует, что результаты контрольной группы 5 класса почти не изменились

Таблица 1.

Динамика скоростных показателей воспитанниц 5 класса

контрольной группы

Дистанция	До	После		
	Среднее значение	Среднее отклонение	Среднее значение	Среднее отклонение
60 м в секундах	11,38	0,59	11,36	0,55
300 м в минутах	1,0	0,21	0,57	0,18

1000 м в минутах	5,36	0,28	5,33	0,25
---------------------	------	------	------	------

Тогда как в экспериментальной группе прослеживается очевидное улучшение скоростных показателей, что показывает таблица №2

Таблица №2

Динамика скоростных показателей воспитанниц 5 класса
экспериментальной группы

Дистанция	До	После		
	Среднее значение	Среднее отклонение	Среднее значение	Среднее отклонение
60 м в секундах	11,38	0,59	11,28	0,49
300 м в минутах	1,0	0,21	0,45	0,10
1000 м в минутах	5,36	0,28	5,26	0,19

В седьмом классе мы видим подобную картину: показатели в экспериментальной группе улучшились, а в контрольной - остались примерно на таком же уровне.

Таблица №3

Динамика скоростных показателей воспитанниц 7 класса

Дистанция	До	После		
	Среднее значение	Среднее отклонение	Среднее значение	Среднее отклонение
60 м в секундах	11,18	0,51	11,16	0,52
300 м в минутах	0,52	0,18	0,50	0,16
61000 м в минутах	5,29	0,22	5,26	0,19

контрольной группы

Таблица №4

Динамика скоростных показателей воспитанниц 7 класса

экспериментальной группы

Дистанция	До	После		
	Среднее значение	Среднее отклонение	Среднее значение	Среднее отклонение
60 м в секундах	11,18	0,51	11,08	0,41

300 м в минутах	0,52	0,18	0,40	0,08
61000 м в минутах	5,29	0,22	5,19	0,12

Ценность игровых форм на уроках физической культуры заключается в том, что девочкам это доставляет удовольствие. Они чувствуют себя более раскрепощенными. Упражнения на дыхания также были приняты положительно. Разумеется, объяснение материала вызвало, особенно поначалу, некоторые трудности: девочки смеялись, передразнивали друг друга, не могли сосредоточиться, Неправильно выполняя упражнения, они начинали кашлять. Однако, со временем, у них стало получаться

Причина прироста результатов на различные дистанции, на наш взгляд, заключается в использовании нетрадиционных методов развития физических качеств девочек. В данном случае, речь здесь идет об игре. Ведь при монотонном выполнении одних и те же упражнений у детей, а особенно у подростков, быстро снижается работоспособность, и они начинают капризничать. А упражнения на дыхания вызвало у девочек интерес, поскольку это направление йоги сейчас очень актуально и пользуется большим спросом у их родителей. Диалоги с родителями выявили такую тенденцию. В качестве рекомендаций, программы с упражнениями были распространены между родителями воспитанниц гимназии.

Таким образом, результаты исследований позволяют констатировать, что повышение показателей уровня физической подготовленности воспитанниц Красноярской Мариинской женской гимназии в экспериментальных группах носит прогрессирующий характер. Тенденции, установленные в данных группах, показывают, что использование

предлагаемой программы позволяет более эффективно влиять на уровень физической подготовленности, особенно для развития выносливости у девочек. Упражнения йоги и дыхательной гимнастики Цигун дали положительную динамику в развитии координации и оказали положительное воздействие на дыхание девочек.

Более половины из опрошенных в экспериментальных группах, как показал анализ анкет, отметили более свободное дыхание. Анкетирование так же показало, девочкам очень понравились подвижные игры, упражнения на дыхание. На вопрос анкеты: «Хотели бы Вы, чтобы на уроках физической культуры проводились подобные упражнения?», 22 девочки из 26 ответили «ДА». Десять девочек отметили, что после занятий у них улучшается настроение, 5- аппетит. Почти все девочки (25 из 26) отметили, что у них стала лучше координация. Поза Золотого петуха, как главного показателя, к концу эксперимента давалась всем легко. Девочки в такой позе могли стоять около минуты и более.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании вышеизложенного в данной дипломной работе можно сделать вывод о том, что уроки физического воспитания должны быть тщательно и добросовестно подготовлены, так как они имеют огромное значение в формировании гармонично-развитой личности. Урок физической культуры, как основной, обязательный для всех учеников организационной формы физического воспитания, обеспечивает минимум моторных знаний, навыков и способностей, которые предусмотрены в учебной программе, и составляет основу общей физической подготовленности учеников.

Автор данной дипломной работы проводил анализ особенностей преподавания физической культуры в подростковом периоде у девочек в Мариинской женской гимназии города Красноярска. В контексте этой проблемы, были рассмотрены: особенности физического развития в подростковом периоде как мальчиков, так и девочек, проводился анализ методики физического воспитания в Мариинской женской гимназии, а так же была разработана и опробирована методика проведения уроков физической культуры для девочек 12-15 лет в этом учебном заведении.

К сожалению, в настоящее время много детей в подростковом возрасте имеют физические отклонения. Для современных подростков характерно несоответствие между уже почти "взрослыми" размерами тела и довольно низкими показателями мощности и скорости. Девочки Мариинской гимназии - не исключение. Лишь половина из них имеют хорошее физическое здоровье. В простых общеобразовательных школах картина куда более плачевна, так как

гимназия проводит тщательный отбор при поступлении, в том числе, учитывается физическое здоровье девочек.

В связи с этим, появилась необходимость в изучении частных методик адаптивной физической культуры детей с различными нарушениями, таких как Л.Н. Ростомашвили, С. Ф. Курдыбайло и других авторов. Ведь очень важно в подростковом возрасте давать организму правильную, дозированную нагрузку, особенно для девочек. Кроме того, с наступлением подросткового возраста, у девочек меняются интересы и без правильной мотивации заставить кого-либо начать заниматься физической культурой практически нереально.

Развитие и улучшение эффекта урока физической подготовки достигается путем тщательного выбора гимнастических и спортивных упражнений, мобильных и спортивных игр, умелого дозирования, разумного чередования. В данной дипломной работе автор сделал анализ влияния подвижных игр и дыхательных упражнений на физические показатели. Автор разработал ряд упражнений на развитие выносливости, координации, скорости; подвижные игры, которые понравились девочкам в ходе проведения эксперимента; а также упражнения на дыхание. Введение их в образовательный процесс позволили улучшить результаты забега на различные дистанции. Упражнения из Йоги и гимнастики Цигун позволили улучшить координацию, а также сами девочки отметили положительное воздействие на их дыхательную систему. Кроме того, такой комплексный подход вызвал широкий резонанс не только у воспитанниц, но у их родителей и классных руководителей. Некоторые упражнения были взяты на вооружение для проведения их в классе и дома.

Математический анализ полученных результатов показал эффективность внедрения предложенных материалов. О чем свидетельствуют математические подсчеты. А анализ анкет, разработанный автором данной работ показал, что девочкам понравилось заниматься в экспериментальной

группе, также они отметили положительные результаты в улучшении самочувствия.

Таким образом, цель данной работы достигнута, гипотеза подтвердилась.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аракелян Е.Е., В.П.Филин, А.В.Коробов, А.В.Левченко - Бег на короткие дистанции (спринт). - М. «Инфра», 2002.
2. Баранов В.Н. Соотношение средств беговой подготовки 1989. - №5.- с. 19-20.
3. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
4. Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева.-М.: Academia, 2017.-96 с
5. Бордуков М.И., Сидоров Л.К., Трусей И.В. Организационные методические основы управления двигательным режимом детей и подростков. Учебное пособие. Красноярский Государственный Педагогический университет им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2020.-166 с.
6. Бордуков М.И., Сидоров Л.К., Трусей И.В. Управление физической работоспособностью при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. Красноярский государственный педагогический университет им В.П. Астафьева-Красноярск , 2021-208с
7. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" . М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.

8. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
9. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
10. Валеологический подход к развитию физических качеств: Учебно-методическое пособие / Сост. О.Н. Московченко, Т.А. Шубина. Красноярск: КГТУ, 1999. – 40 с.
11. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов / А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 381
12. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
13. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2020
14. Ветрова И.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Красноярск 2018
15. Ветрова И.В. Суворова Ю.А. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре: учебное пособие/ Краснояр. гос. пед. н-т им В.П. Астафьева.-Красноярск 2021-408 с.
16. Ветрова И.В. Люлина Н.В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика. Красноярск 2018
17. Гиренко Л.А. Характеристика физического развития девочек 7-14 лет. Новосибирский государственный педагогический университет
18. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических качеств и проблемы оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: дис. д-ра пед. наук / Гужаловский Александр Александрович. – М., 1979. – 23 с.

19. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1977. - №7. – С. 37-39.
20. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. – Москва: Академия, 2005. - 272с. - (Высшее профессиональное образование) УДК 796 ББК 75.1 Кх-2
21. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. – Москва: Академия, 2002. - 264с. - (Высшее образование) УДК 796 ББК 75.1я73 Кх-1
22. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" /Юрий Дмитриевич Железняк, Вагаб Минбулатович Минбулатов. – Москва: Академия, 2006. - 272с. - (Высшее профессиональное образование) УДК 796 ББК 75.1 Кх-2
23. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
24. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости: очерки / Н.В. Зимкин. - М.: ФиС, 1956. - 205 с.
25. Ионов Д.П. Бег во всех измерениях. - СПб.: Питер, 2004.
26. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Планета, 2015.- **115** с.
27. Каинов, А. Н. Физическая культура. 5 класс. Рабочая программа / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - Москва: Гостехиздат, 2015. - **608** с.
28. Каинов, А. Н. Физическая культура. 7 класс. Рабочая программа. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Планета, 2015. - **789** с.

29. Качанов Л. Н., Шапеева Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
30. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, **2017**. - **493** с.
31. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 6 класс / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М.: Дрофа, **2016**. - 336 с.
32. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
33. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
34. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
35. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2017
35. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
36. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
37. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.
38. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь. Электронная библиотека Гумер-гуманитарные науки

39. Миронов В. Н. Анализ инструктивно-методических материалов по организации образовательной деятельности Мариинской женской гимназии. Красноярск. 2000
40. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
41. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. - **497** с.
42. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
43. Холодов Ж. Кузнецов В. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000.
44. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта /Жорж Константинович Холодов, Василий Степанович Кузнецов. – Москва: Academia, 2001. - 144с. - (Высшее образование) УДК 796 ББК 74.200 Кх-1
45. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры, М. «Советский спорт» 2003
46. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
47. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. С. 60 — 63.
48. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
49. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе, Ростов - на - Дону, 2004.
50. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. - М.: Феникс, **2017**. - 640 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1

5 класс

№		Группа здоровья	Заболевание
1.	Испытуемая 1	2	Полиноз, сколиотическая осанка, плоскостопие
2.	Испытуемая 2	1	Здорова
3.	Испытуемая 3	2	Миопия 2 степени
4.	Испытуемая 4	1	Здорова
5.	Испытуемая 5	1	Здорова
6.	Испытуемая 6	2	Миопия 1 степени
7.	Испытуемая 7	2	Сколиотическая осанка
8.	Испытуемая 8	1	Здорова
9.	Испытуемая 9	1	Здорова
10.	Испытуемая 10	1	Здорова
11.	Испытуемая 11	1	Здорова
12.	Испытуемая 12	2	Функциональная синусовая аритмия
13.	Испытуемая 13	1	Здорова
14.	Испытуемая 14	1	Здорова
15.	Испытуемая 15	1	Здорова
16.	Испытуемая 16	1	Здорова
17.	Испытуемая 17	2	Уплотнение стоп
18.	Испытуемая 18	2	Миопия 2 степени

19.	Испытуемая 19	2	Сколиотическая осанка
20.	Испытуемая 20	2	Миопия 1 степени
21.	Испытуемая 21	2	Узловой зоб
22.	Испытуемая 22	1	Здорова
23.	Испытуемая 23	2	Миопия 1 степени
24.	Испытуемая 24	1	Здорова
25.	Испытуемая 25	2	Сколиотическая осанка
26.	Испытуемая 26	2	Миопия 2 степени

Приложение №2

Анкета для воспитанниц экспериментальной группы

1.Интересно ли Вам было посещать уроки в группе?

2.Какие упражнения Вам больше всего понравились?

.....
.....

3.Чувствуете ли Вы какие-то изменения после посещения занятий в группе?
(поставьте + или -)

А) Улучшилась координация

Б) Улучшилось настроение

В) Улучшился сон

Г) Улучшился аппетит

Д) Дышать стало свободнее

4. Трудно ли Вам давалось выполнение упражнений?

А) Вначале

Б) Не трудно

В) Мне ничего не понятно, никакой пользы эти упражнения не дают.

5. Делаете ли Вы дома упражнение на координацию (Поза золотого петуха)

А) Делаем со всей семьей

Б) Каждый день

В) Стараюсь делать, если не забываю

Г) Нет, не делаю

6. Хотели бы Вы, чтобы на уроках физической культуры проводились подобные упражнения?

А) ДА

Б) Иногда

В) Нет

Приложение №3

Результаты в 5 классе девочек в беге: 60 метров в секунду; 300 метров в минутах; 1000 метров в минутах.

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше

Приложение №4

Результаты в 7 классе девочек в беге: 60 метров в секунду; 300 метров в минутах; 1000 метров в минутах.

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,01 и меньше	1,02-1,15	1,16 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,00 и меньше	5,05-7,00	7,01 и больше