

ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТАРШЕКЛАССНИЦАМИ ПО КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Выполнила: Жижина И.С.
Научный руководитель: к.п.н., доцент
Мокрушина И.А.**

**Чайковский государственный институт
физической культуры**

Объект и предмет

Объект исследования: образовательный процесс по физическому воспитанию старшеклассниц.

Предмет исследования: массо-ростовой показатель, жировой компонент, показатели физической подготовленности старшеклассниц



Целью нашего исследования является совершенствование процесса физического воспитания старшеклассниц на основе индивидуального подхода.

- **Задачи:**
- 1. Изучить теоретико- методологические подходы к индивидуализации образовательных процессов по физическому воспитанию;
- 2. Изучить интересы, мотивацию к занятиям физической культуры старшеклассниц;
- 3. Разработать индивидуальные рекомендации и изучить эффективность



Гипотеза: предполагаем, что индивидуальная работа по коррекции телосложения со старшеклассницами будет эффективна, если:

- будет основываться на возрастных психолого-педагогических особенностях;
- будет основываться на результатах функциональной диагностики;
- будет учитывать индивидуальные потребности в коррекции фигуры.



Методы исследования:

- анализ фактов научно – методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- опрос;
- функциональная диагностика;
- методы математической статистики.



Организация исследования

В исследовании участвовали девушки – старшеклассницы 11 класса, обучающиеся МОУ Гимназия г. Чайковский.

Исследование проводилось в течении 2011-2012 учебного года.



Результаты анкетирования

- 17 % пробовали курить, но бросили;
- 59 % употребляют алкоголь несколько раз в год;
- 6 % употребляют алкоголь 2-3 раза в неделю;
- 24 % - алкоголь не употребляли никогда.
- 71 % испытывает необходимость регулировать своё психоэмоциональное состояние.

- Девушки хотели скорректировать мышцы пресса, бедер, ягодиц и рук.



Оценка массо-ростового и жирового КОМПОНЕНТОВ

В начале исследования - у 94 % наблюдается дефицит веса, у 6% - острый дефицит веса.

50% девушек имели показатель жирового компонента в норме, 40%- высокий, 10%-низкий.

В конце исследования показатели жирового компонента изменились: у 70% обследуемых девушек он соответствовал норме, у 20% - превышал норму, у 10%-был ниже нормы.

По показателю «мышечный компонент» динамики в ходе исследования не наблюдалось: у - 70% нормальный, у 30% - низкий.






Рис. 1 Процентное соотношение уровней физической подготовленности до исследования




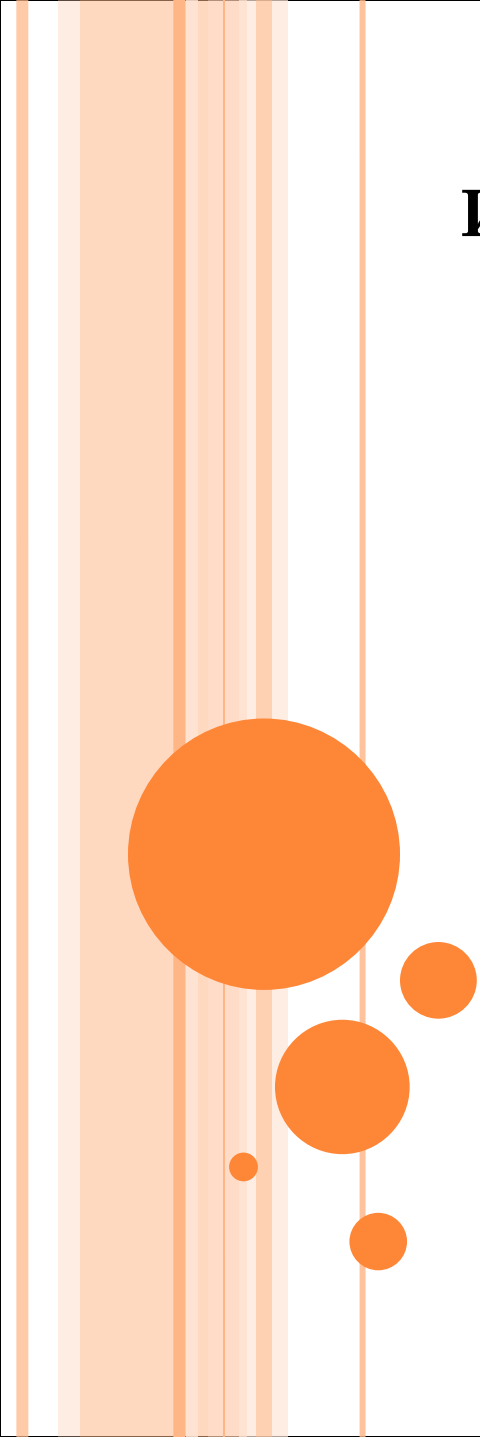
Рис. 2 — Процентное соотношение уровней физической
подготовленности после исследования



Выводы

- 1. Анализ научной литературы показал, что на сегодняшний день стоит острая проблема сохранения здоровья старшеклассников, в частности девушек. Много ученых заинтересованы этим вопросом (Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Калакаускене Л.М., Бацина О.Н.). Для этого разрабатываются специальные школьные программы, элективы, кружки, секции для улучшения образовательного процесса старшеклассниц для укрепления здоровья.
- 2. В исследовании использовалась оценка жирового и мышечного компонентов с помощью прибора Amron. Результаты показали, что в начале исследования 50% девушек имели показатель жирового





ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТАРШЕКЛАССНИЦАМИ ПО КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Выполнила: Жижина И.С.
Научный руководитель: к.п.н., доцент
Мокрушина И.А.**

**Чайковский государственный институт
физической культуры**