

**НМД ДО**  
**ЛЕКЦИЯ 5**

**Тема:**

**Особенности написания**  
**НИРС**

*(Глава 3, Заключение,  
практические  
рекомендации )*

# ПЛАН:

1. Особенности написания раздела 3.1.  
«Обоснование проблемы исследования».
2. Особенности написания раздела 3.2.  
«Описание экспериментальной методики»
3. Особенности написания раздела 3.3.  
«Эффективность экспериментальной  
методики»
4. Особенности формулировки Заключения  
ВКР
5. Составление «Практических рекомендаций»  
по внедрению разработанной методики

# Структура проекта КР, КР и ВКР

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ

#### ГЛАВА 1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.1. Физическое воспитание как фактор сохранения здоровья детей на современном этапе
- 1.2. Значение семейного физического воспитания
- 1.3. Возрастные особенности детей 6-8 лет
- 1.4. Методика физической подготовки детей

#### ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 2.1. Методы исследования
- 2.2. Организация исследования

#### ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 3.1. Обоснование проблемы исследования
- 3.2. Методика подготовки детей 6-8 лет к сдаче норм ГТО в процессе семейного ФВ
- 3.3. Эффективность разработанной методики

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### ПРИЛОЖЕНИЯ

# ГЛАВА III

III.1. Обоснование проблемы исследования

III .2. Методика подготовки детей 6-8 лет к сдаче норм ГТО в процессе семейного ФВ

III.3. Эффективность разработанной методики

# III.1. Обоснование проблемы исследования

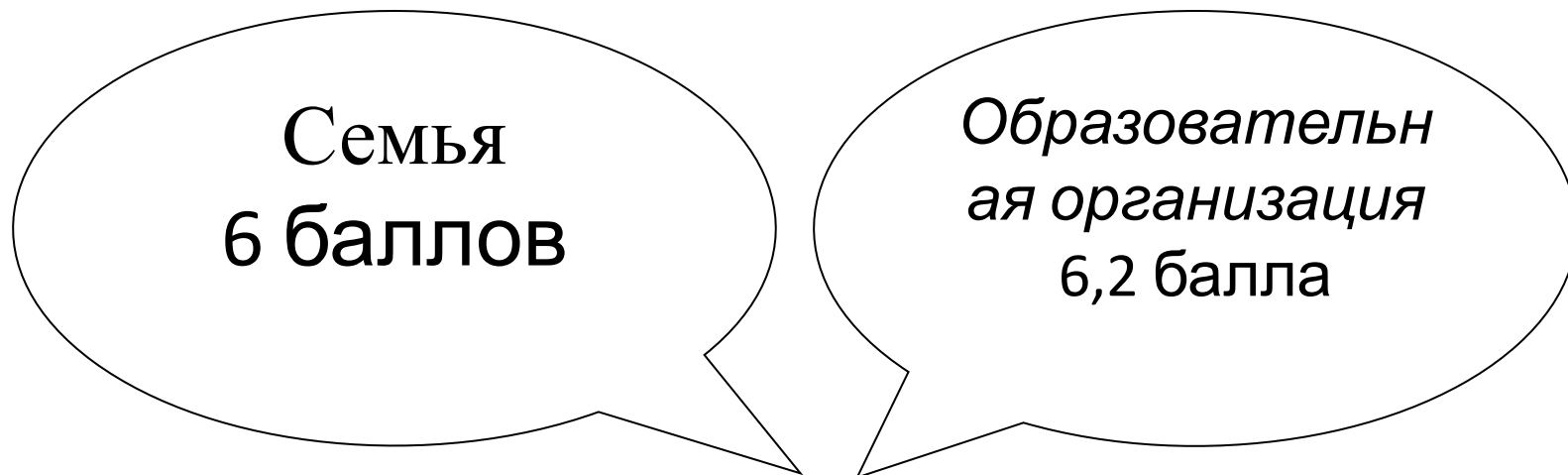
Для решения первой задачи исследования было проведено тестирование 54 детей согласно 1 ступени ГТО (для 6-8 лет) с целью определения уровня физической подготовленности детей и анкетирование родителей, с помощью которого определено состояние физического воспитания в семье и выявлены уровни готовности родителей к подготовке своих детей на сдачу норм ГТО.

Анализируя полученные данные физической подготовленности (табл.1) можно *сделать вывод*, что показатели большинства детей не соответствуют нормам ГТО выше бронзового знака.

Таблица 1

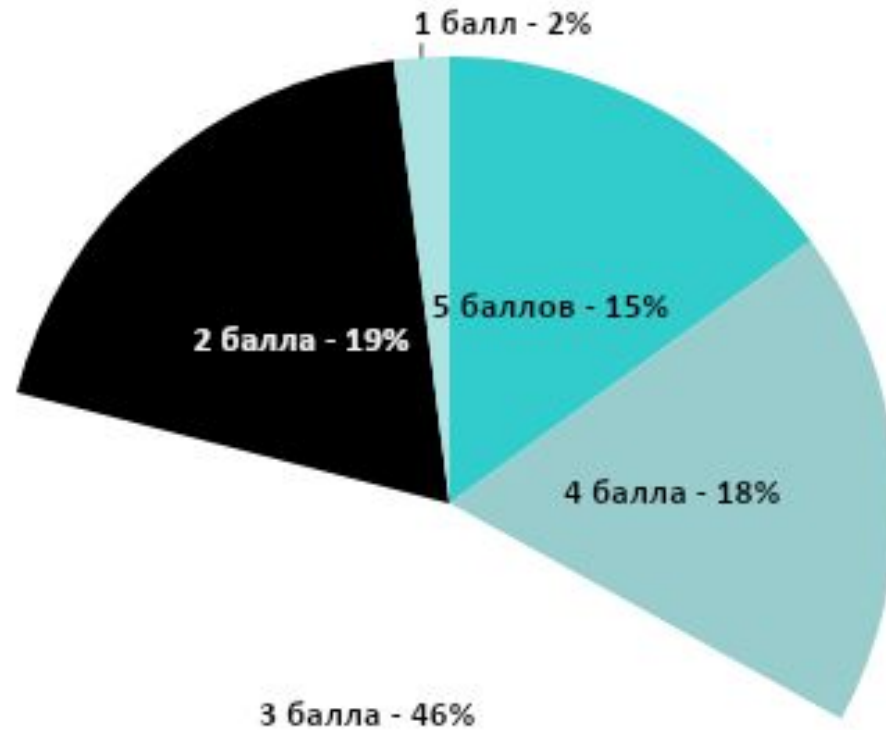
Результаты выполнения норм ГТО детьми 6-8 лет

№	Тест из норм ГТО для детей 6-8 лет	Средний показатель девочек	Средний показатель мальчиков	Разница с нормой (золот. знак) девочки	Разница с нормой (золот. знак) мальчики
1	Челночный бег 3*10м, с	10,9	10,5	-1.2	-1.3
2	Бег на 1км без остановок, % выполнений	56	61	44	39
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	3,6	5,2	-8	-12
4	Наклон вперед из положения стоя (касание ладонями до пола), % выполнений	43	38	57	62
5	Прыжок в длину с места, см	100	107	35	33
6	Метания теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, (кол-во раз)	1,1	1,3	2,9	2,7
7	Плавание без учета времени(10м), % выполнений	54	58	46	42



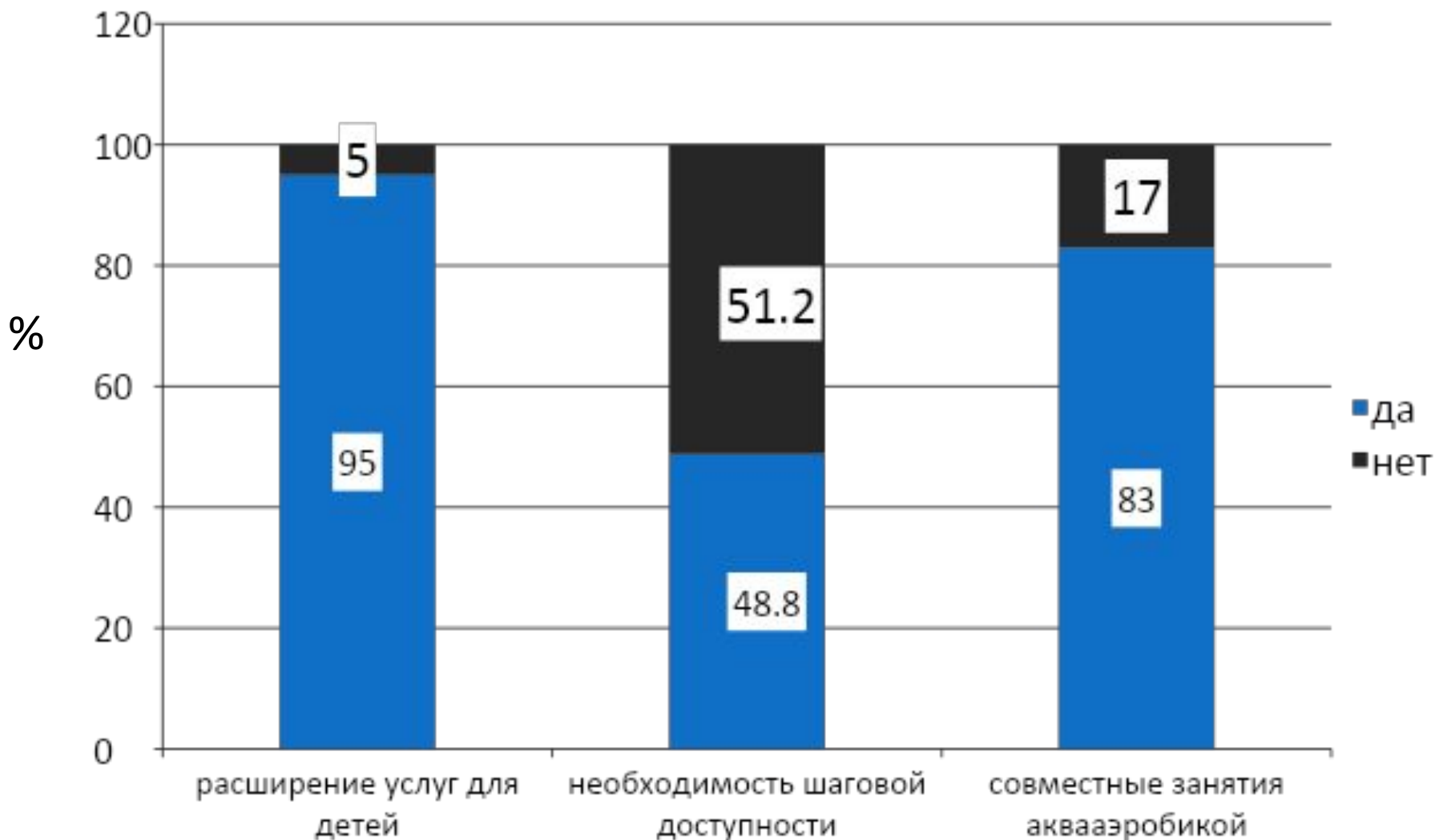
*(очень плохо)* 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *(отлично)*

Рисунок -1 Оценка родителями качества физического воспитания детей



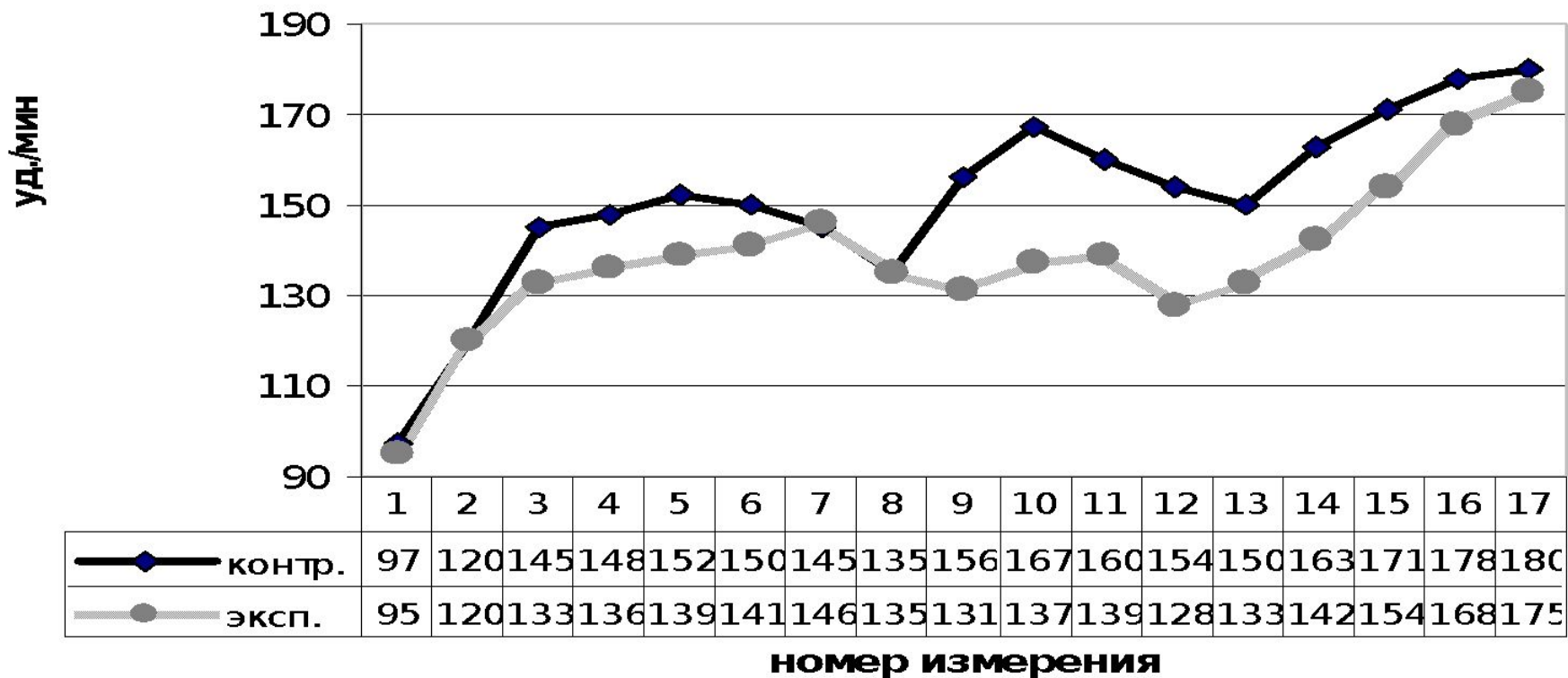
**Рис.1 Самооценка знаний по физической подготовке у женщин 21-29 лет.**

# Решение первой задачи исследования



**Рисунок 1-Опрос клиентов фитнес клуба, имеющих детей дошкольного и школьного возраста**





**Рисунок 7 - Динамика средних показателей ЧСС детей 5-6 лет во время 6-ти минутного бега на общую выносливость.**

# III .2. Методика

## МЕТОДИКА развития физических качеств детей 3-6 лет

### СРЕДСТВА

(средний % от общего объема упражнений)

#### Структура тренировочного занятия

(2р в неделю, во второй половине дня)

Части тренировочного занятия

Подготовительная часть      Основная часть  
и её **задачи**      Заключительная часть

Повышение общего уровня физической подготовленности, с учетом особенностей региона. Формирование осознанного отношения детей к оздоровлению средствами физической культуры. Развитие мышечного корсета детей, с целью формирования правильной осанки.

#### Изменение нагрузки на тренировочном занятии

#### МЕТОДЫ

##### Общепедагогические

Наглядный (непрерывный показ тренера, опосредованная иллюстрация тем занятий, и эффективности занятий)

Словесный (рассказы, беседы с учетом возраста детей, мотивирующие к выполнению упражнений)

Контроль и самоконтроль (ведение дневников и паспортов здоровья, по региональным стандартам и темпам прироста)

Повышения эмоциональной активности (поощрение, музыка, сюжеты, проблемно-игровые приемы)

##### Специфические

Игровой

Стандартный

Переменный

Стандартно-интервальный

Переменно-интервальный

Целостно-конструктивный

Соревновательный (проведение показательных выступлений на физкультурных праздниках)

3-4г      4-5л      5-6л  
с использованием тренировочного устройства «Цветок»

сюжетные комплексы упражнений

для развития силовой выносливости

мышц туловища

30%      35%      38%

с использованием тренировочного устройства «Паровоз»

Медленный бег и быстрая ходьба в игровой форме

для развития общей выносливости

15%      18%      20%

Полоса препятствий и подвижные игры

для развития ловкости

25%      15%      10%

Упражнения

для развития гибкости

5-7%      5%      5%

Подвижные игры и упражнения

для развития скоростно-

силовых способностей

5%      2%      2%

Подвижные игры для развития быстроты

18-20%      25%      25%

Рис. 4. Методика развития двигательных качеств детей 3-6 лет в процессе физического воспитания ДОУ

## В ходе реализации методики решались следующие задачи:

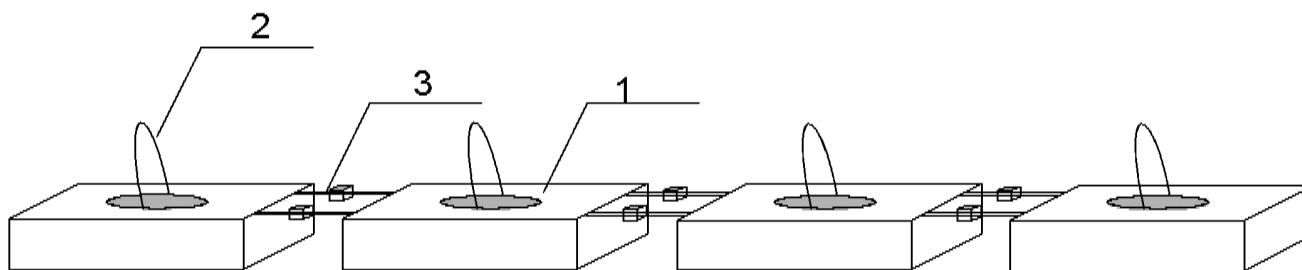
1. Повышение общего уровня физической подготовленности занимающихся женщин, с учетом возрастных, половых особенностей и предпочтений до нормативов ВФСК ГТО золотого знака.
1. Формирование осознанного отношения женщин к оздоровлению средствами физической культуры.
1. Приобщение женщин к самостоятельным занятиям оздоровительной физической культурой.



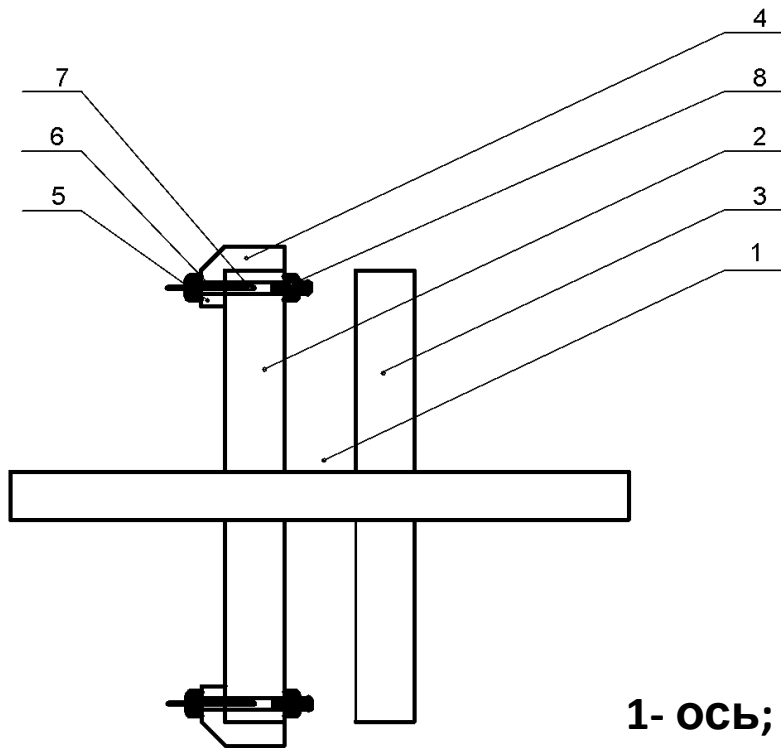
## Варианты и направленность круговой тренировки женщин 21-29 лет

Варианты круговой тренировки	Направленность действий
Круговая тренировка по методу непрерывных упражнений.	Преимущественное развитие выносливости.
Круговая тренировка по методу экстенсивно- интервальных упражнений.	Преимущественная направленность на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости.
Круговая тренировка по методу интенсивно-интервальных упражнений с полными паузами для отдыха.	Преимущественная направленность на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.





1 -каркас; 2 - ремешки для фиксации каркаса на теле ребенка; 3 - соединительные элементы  
**Рис. 3. Тренировочное устройство «Паровоз».**



1- ось; 2,3 - колесо; 4 – кольцо, 5 – буртик, 6,7 – сквозные отверстия, 8 – крепежные элементы.

Фиг.

# Рисунок 1 - Тренировочное устройство «Ролик гимнастический»



# Структура тренировочного занятия в экспериментальной группе

(Рис.3)



# Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения



**Работа на станциях - 40 сек.  
Пауза для смены станции - 15 сек.**

**Тренировка на степсах одновременно всей группой- 90 сек.**

Станция 1 – тяга амортизатора в положении сидя на степ-платформе.

Станция 2 - прыжки со сменой ног с опорой на степ .

Станция 3 - жим боди-бара из-за головы.

Станция 4 - фронтальный выпад на степе

Станция 5 - подъем туловища из положения лежа.

Станция 6 - упор лежа на локтях.



## **III.3. Эффективность разработанной методики**

**III.3.1. Влияние на физическую подготовленность**

**III.3.2. Влияние на физическое развитие**

**III.3.3. Влияние на уровни сформированности физической культуры личности**

**III.3.4. Влияние на отношение к занятиям**

**III.3.5. и т.д.**

**Сравнительный анализ показателей физического развития и физической  
подготовленности занимающихся **до эксперимента****

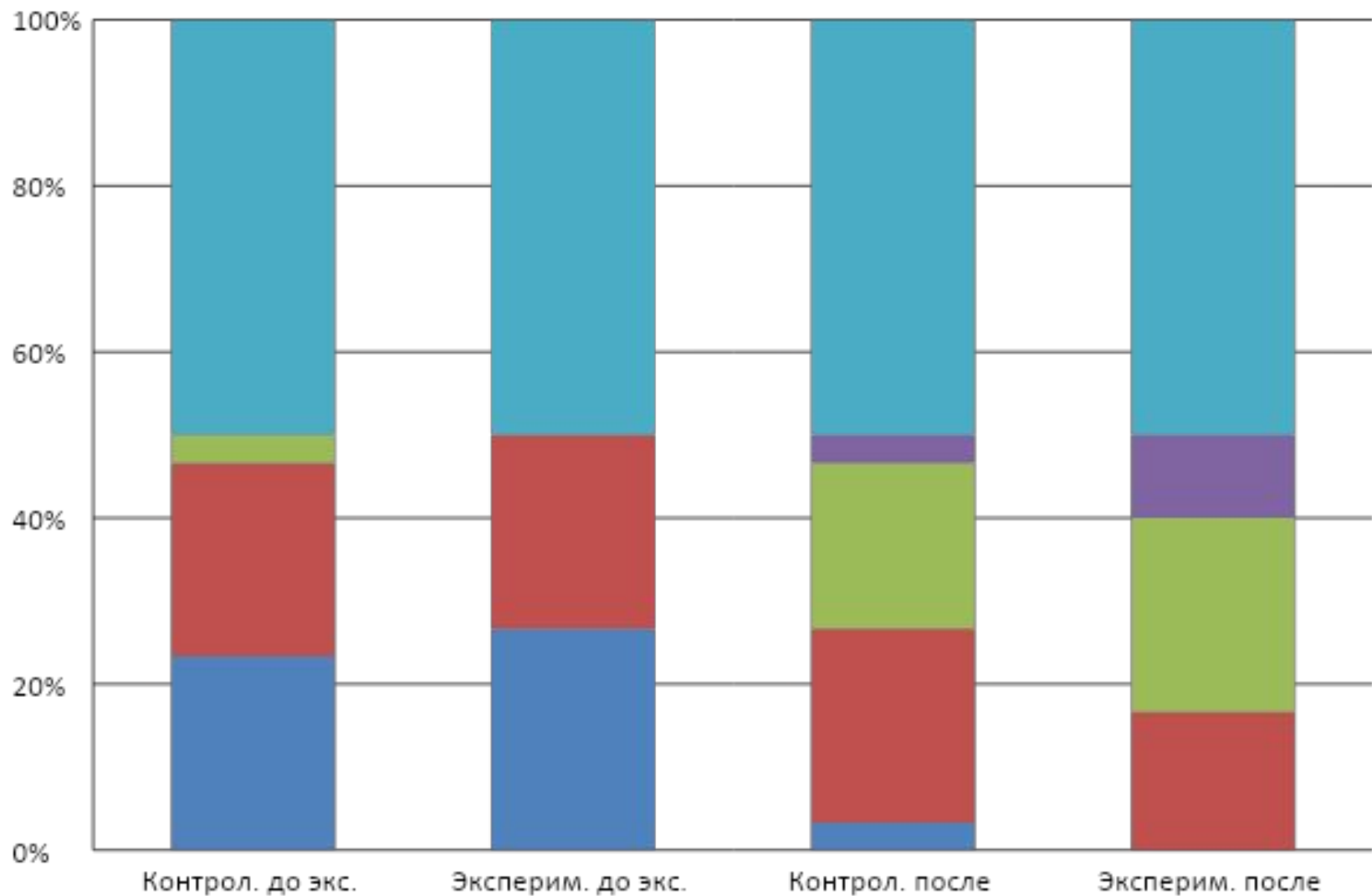
Показатели	Контр-я		Эксп-я		Р
	M1 ± m		M2 ± m		
Рост (см)	121,4	0,8	120,1	0,9	>0,05
Вес (кг)	20,6	0,3	20,9	0,3	>0,05
ЖЕЛ (л)	1313,5	39,2	1330,7	44,3	>0,05
Динамометрия п.р. (кг)	9,5	0,3	9,8	0,3	>0,05
Динамометрия л.р. (кг)	8,9	0,2	9,1	0,3	>0,05
ЧСС до пробы (кол-во ударов за 10 сек)	16	0,2	16	0,3	>0,05
ЧСС после пробы (кол-во ударов за 10 сек)	23	0,3	22	0,3	>0,05
Время восст. (с)	66	0,4	67	3,8	>0,05
Бег 3x10 м (с)	10,9	1	10,8	0,1	>0,05
Бег 1000 (кол-во человек)	43	-	45	-	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	112	3,1	115,2	2,4	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6,8	1,6	6,5	1,1	>0,05
Метания теннисного мяча в цель, дистанция 6м, (кол-во раз)	1,8	0,04	1,8	0,06	>0,05
Наклон вперед из положения стоя (касание ладонями до пола), % выполнений	35	-	38	-	>0,05
Плавание без учета времени(10м), % выполнений	24	-	22	-	>0,05

**Сравнительный анализ показателей физического развития и физической  
подготовленности занимающихся **после эксперимента****

Показатели	Контр-я		Эксп-я		Разни ца в ед. изм.	Разни ца в %	Р
	M1 ± m		M2 ± m				
Рост (см)	124,3	3,1	122,8	5,4	1,5	1,2	>0,05
Вес (кг)	23,8	0,5	24,6	0,6	0,8	3,36	>0,05
ЖЕЛ (мл)	1453,8	48,6	1595,3	43,9	141,5	9,73	>0,05
Динамометрия п.р. (кг)	12,8	0,4	13,9	0,3	1,1	8,6	>0,05
Динамометрия л.р. (кг)	11,5	0,5	12,2	0,3	0,7	6,09	>0,05
ЧСС до пробы (кол-во ударов за 10 сек)	15,4	0,1	15	0,1	0,4	2,59	>0,05
ЧСС после пробы (кол-во ударов за 10 сек)	21,2	0,1	19,6	0,1	1,6	7,54	>0,05
Время восст. (с)	57	0,2	52	1,2	5	8,77	>0,05
Бег 3x10 м (с)	10,2	0,1	9,2	0,2	1	9,8	>0,05
Бег 1000 (кол-во человек)	67	-	94	-	27	40,3	< 0,05
Прыжок в длину с места (см)	119	4,1	129	2,2	10	8,4	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9,6	1,6	14,3	2,1	4,7	48,9	< 0,01
Метания теннисного мяча в цель, дистанция 6м, (кол-во раз)	3,3	0,2	4,6	0,3	1,3	39,3	< 0,05
Наклон вперед из положения стоя (касание ладонями до пола), % выполнений	61	-	72	-	11	18,3	< 0,05
Плавание без учета времени(10м), % выполнений	87	-	95	-	8	9,19	>0,05

**Таблица 20 - Уровни развития силовой выносливости мышечных групп туловища детей опытных групп в относительно модельных показателях**

<b>Контрольные упражнения, уровни</b>	единицы измерения	<b>контрольная</b>		<b>экспер-ная</b>	
		<b>до</b>	<b>после</b>	<b>до</b>	<b>после</b>
Упр-е на силу верхних мышечных групп живота	кол-во раз	8,2	14,6	8	32
	балл	4	5	4	5
Упр-е на силу нижних мышечных групп живота	с	18	59,9	21	120
	балл	3	5	3	5
Упр-е на силу мышц спины	с	15,1	64,3	18,5	112,6
	балл	3	4	3	5
<b>Средний балл</b>		<b>3,33</b>	<b>4,6</b>	<b>3,33</b>	<b>5</b>



**Рис. Динамика уровней подготовки в группах.**

**Таблица 1 – Показатели физической подготовленности родителей (мам) до эксперимента**

Тесты	Контр. группа	Эксп. группа	разность		Тр	Р
	M1±m	M2±m	Δ	%		
Степ-тест (у.е.)	58,4±1,7	61,07±2,3	-2,67	4	0,9	>0,05
Ортостатическая проба (кол-во сердечных сокращений)	8,8±0,5	9,3±0,6	-0,5	5	0,6	>0,05
Клиностатическая проба (кол-во сердечных сокращений)	8,4±0,5	8,4±0,3	0	0	0	>0,05
Проба Штанге (с)	25,5±1,8	25,9±2,2	-0,4	1,5	0,1	>0,05
Проба Генчи (с)	21,5±1,5	21±0,6	0,5	2,3	0,3	>0,05
Проба Руфье (у.е.)	12,6±0,6	12,3±1,7	0,3	2,4	0,2	>0,05
Гибкость (см)	10,9±1,4	10,6±2,2	0,3	2,8	0,1	>0,05
Динамометрия кисти (кг)	17,5±1,7	17,5±2,56	0	0	0	>0,05



В начале эксперимента контрольная и экспериментальная подгруппы родителей (мам) были однородными по показателям физического состояния. А после проведения эксперимента у родителей (мам) экспериментальной группы был выявлен ряд преимуществ в психофизическом состоянии.

Результаты изменений показателей физического состояния родителей (мам) до эксперимента представлены в таблице 1.

Анализ таблицы показывает, что средние данные между группами по всем показателям имеют недостоверные различия при  $P > 0,05$ .

Таким образом, средние показатели физического состояния у клиентов, как в контрольной, так и в экспериментальной группах различались на начало эксперимента недостоверно. Следовательно контрольная и экспериментальная подгруппы родителей были однородными по своему составу.

**Таблица 2 – Показатели физической подготовленности клиентов после эксперимента**

Тесты	Контр. группа	Эксп. группа	разность		Тр	Р
	M1±m	M2±m	Δ	%		
Степ-тест (у.е.)	54,82±1,91	48,11±3,07	6,702	12	1,85	>0,05
Ортостатическая проба (кол-во сердечных сокращений)	6,6±0,63	7±0,56	-13,6	6	0,47	>0,05
Клиностатическая проба (кол-во сердечных сокращений)	6,4±0,68	6,8±0,64	-0,4	6	0,43	>0,05
Проба Штанге (с)	28±2,62	31,2±3,25	-3,2	11	0,76	>0,05
Проба Генчи (с)	24,5±2,2	23,6±1,51	0,9	3	0,33	>0,05
Проба Руфье (у.е.)	12,86±0,7	11,42±1,15	1,44	11	1,06	>0,05
Гибкость (см)	13±1,61	13,6±1,68	-0,6	4	0,25	>0,05
Динамометрия кисти (кг)	21,6±1,55	20,6±2,67	1	4	0,32	>0,05

Так, анализ таблицы показывает, что средние показатели степ-теста в контрольной группе были  $54,82 \pm 1,91$  в экспериментальной группе  $48,11 \pm 3,07$ , их различия оказались недостоверны при  $P > 0,05$ . Средние показатели ортостатической пробы соответственно равны в контрольной группе  $6,6 \pm 0,63$  с, в экспериментальной группе  $7 \pm 0,56$  с, их различия недостоверны при  $P > 0,05$ .

Далее при анализе средних показателей клиностатической пробы контрольная группа достигла результата  $6,4 \pm 0,68$  с, который достоверно не отличается от результата экспериментальной группы ( $6,8 \pm 0,64$  с).

Анализируя средние показатели пробы Штанге в контрольной группе ( $28 \pm 2,62$ с) и в экспериментальной группе ( $31,2 \pm 3,25$ с) обнаруживаем недостоверные различия при  $P > 0,05$ .

Та же тенденция отмечается по результатам пробы Генче. Показатели в контрольной группе равны  $24,5 \pm 2,2$  см, а в экспериментальной  $23,6 \pm 1,51$  с, эти отличия недостоверны при  $P > 0,05$ .

Таким образом, средние показатели физической подготовленности у клиентов контрольной и экспериментальной групп, после эксперимента достоверно не отличаются. Это говорит о том, что экспериментальная методика не препятствует получению тренировочного эффекта.

Таблица 3 - Показатели теста САН и опросника Спилберга-Ханина экспериментальной и контрольной групп.

Тесты	ЭГ	КГ	Разность		Р
	$x \pm m$	$x \pm m$	абс.ед	%	
<b>САН (баллы)</b>	<b>5,2±0,16</b>	<b>4,1±0,36</b>	<b>1,1</b>	<b>21,15%</b>	<b>&lt; 0,05</b>
<b>Тест Спилберга – Ханина (баллы)</b>	<b>14,6±3,76</b>	<b>24,3±3,36</b>	<b>9,7</b>	<b>66,44%</b>	<b>&lt;0,05</b>

Таблица 4 - Разница межгрупповых показателей по данным теста САН и опросника Спилберга экспериментальной и контрольной группы родителей после эксперимента

Тест	ЭГ		Р	КГ		Р
	До	После		До	После	
<b>САН (баллы)</b>	<b>3,7±0,12</b>	<b>5,2±0,16</b>	<b>&lt; 0,05</b>	<b>3,8±0,15</b>	<b>4,1±0,36</b>	<b>&gt; 0,05</b>
<b>Тест Спилберга-Ханина (баллы)</b>	<b>29,6±5,96</b>	<b>14,6±3,76</b>	<b>&lt; 0,05</b>	<b>25,5±4,11</b>	<b>24,3±3,36</b>	<b>&gt; 0,05</b>

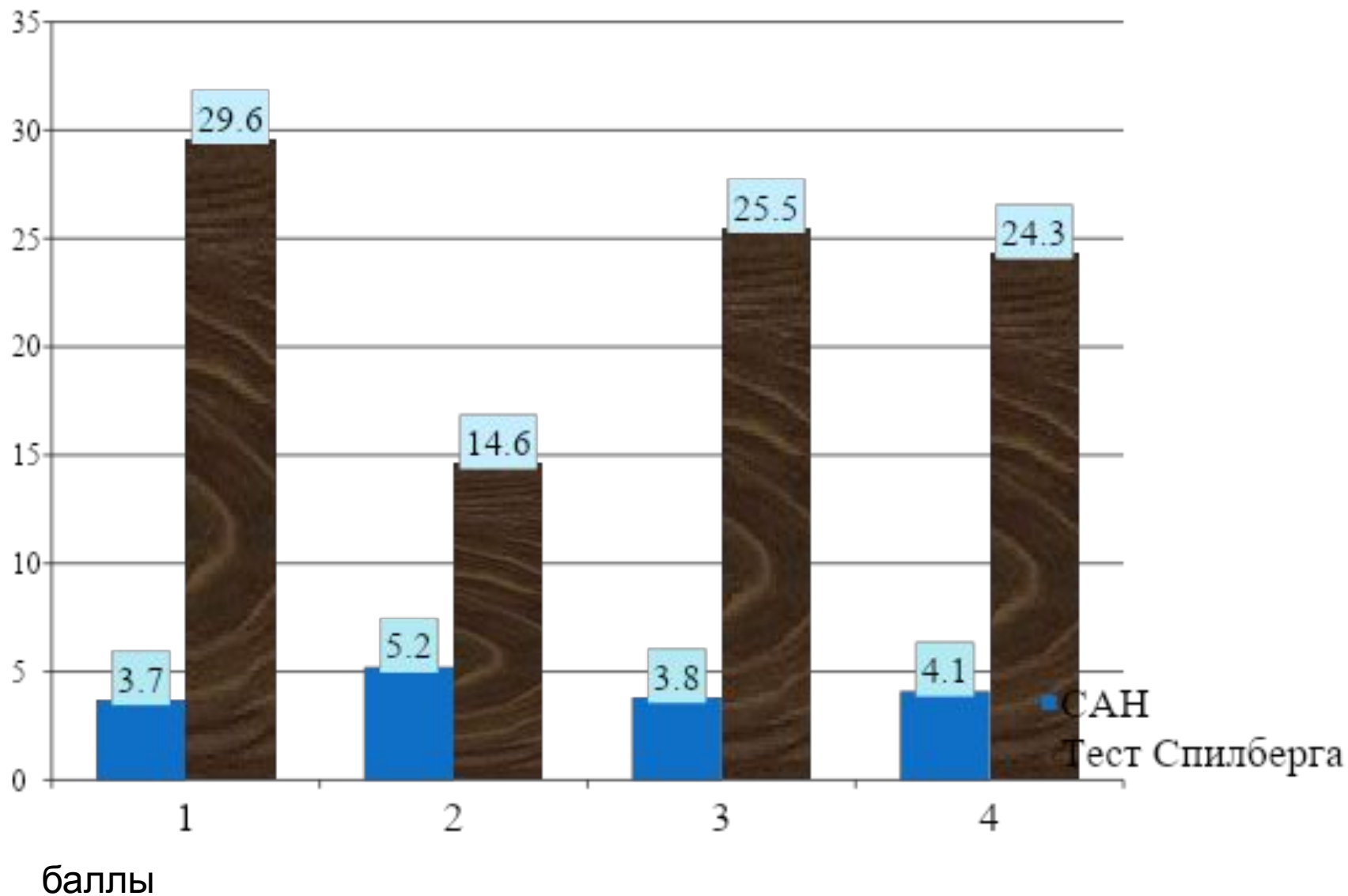


Рисунок 2 - Показатели психоэмоционального состояния родителей в процессе эксперимента

Повышенная тревожность ( $> 30$ ) была отмечена у 60% исследуемых экспериментальной (среднее  $29,6 \pm 5,96$ ) и 50% контрольной групп ( $25,5 \pm 4,11$ ) до проведения эксперимента и после проведения эксперимента такие исследуемые отсутствовали (среднее  $14,6 \pm 3,76$ ), а в контрольной группе было 40% таких показателей (среднее  $24,3 \pm 3,36$ ) (Таблицы 3, 4, рисунок 2).

Следовательно, с большой вероятностью можно утверждать, что занятия по экспериментальной методике вызывают заметное положительное влияние на психоэмоциональное состояние родителей (мам). А именно достоверными можно считать первоначальное предположение, что при регулярных занятиях по предложенной методике родители приобретают интенсивную потребность в приятном общении с ребенком. Занимающиеся начинают проявлять высокую активность в физкультурно-оздоровительной деятельности, так как начинают осознанно демонстрировать положительный пример для своего ребенка.

Таблица 6 -

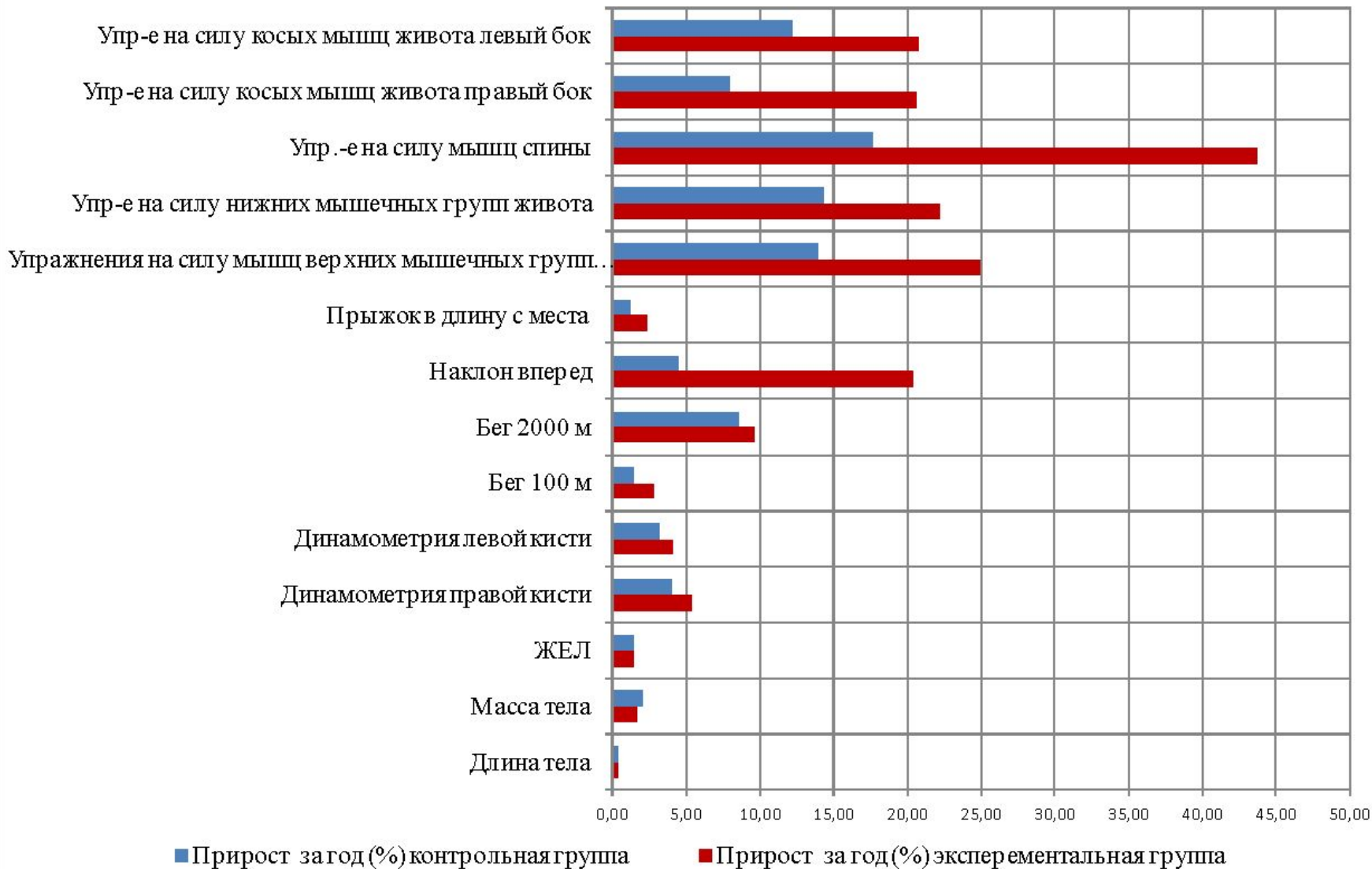
## Показатели приростов физической подготовленности женщин 21-29 лет опытных групп

№	Показатели	контрольная группа		эксперимент-я группа	
		% прирост	P	% прирост	P
1	Бег на 100 м (сек.)	0,55	p> 0,05	4,7	p< 0,05
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	3,6	p< 0,05	11,74	p< 0,05
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	39,4	p< 0,05	79,4	p< 0,05
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0,91	p> 0,05	47,64	p< 0,05
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3,05	p> 0,05	8,88	p< 0,05
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	17,41	p< 0,05	44,57	p< 0,05
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	8,74	p> 0,05	24,68	p< 0,05
8	Плавание на 50 м (мин., сек.)	2,71	p< 0,05	5,33	p< 0,05



Таблица 25 - Эмоциональное отношение дошкольников к различным формам физического воспитания в ДОУ (баллы)

Формы физического воспитания	Контрольн.		Экспер.		P (W)	
	До	После	До	После	К	Э
Гигиеническая гимнастика (утренняя и после дневного сна)	10	15	12	20	>0,05	<0,05
Физкультурные минутки	11	13	13	19	>0,05	<0,05
Физкультурные занятия	18	22	14	28	>0,05	<0,05
Физкультурный досуг	20	24	19	28	>0,05	>0,05
Физкультурные праздники	26	28	28	28	>0,05	>0,05
Прогулки	15	24	17	26	>0,05	>0,05
Тренировочные занятия	-	22	-	28	-	<0,05
<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>	<b>148</b>	<b>103</b>	<b>177</b>	<b>&gt;0,05</b>	<b>&lt;0,05</b>



**Рисунок 3 – Приросты показателей контрольной и экспериментальной групп.**

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. По литературным данным установлено, что в современных условиях отсутствует методика подготовки детей 6-8 лет к сдаче норм ГТО в рамках семейного физического воспитания, хотя ряд специалистов утверждает о высокой эффективности воздействия семьи на физическое воспитание детей. Кроме того установлено, что уровень физической подготовленности детей, имеющих данную возрастную категорию в большинстве своем не соответствует нормам ГТО (2014), а современные родители не обладают достаточной компетентностью, чтобы организовать и эффективно реализовывать процесс физической подготовки своих детей.
1. Разработана методика физической подготовки детей 6-8 лет к сдаче норм ГТО включающая дифференцированную работу с родителями, учитывающая уровень их подготовки. Особенности методики являются три варианта деятельности родителей по реализации методических требований для совершенствования физкультурной деятельности ребенка в семье.
1. Эффективность методики определена по показателям физического развития и физической подготовленности детей. Выявлено отсутствие отрицательного воздействия методики на антропометрические и функциональные данные детей обеих групп. Положительная динамика наиболее выражена у детей экспериментальной группы. В показателях физической подготовленности обнаружено явное преимущество детей экспериментальной группы: в «Прыжке в длину с места» – на 8,4% ( $P < 0,05$ ); в «Сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу» – на 48,9% ( $P < 0,01$ ); в «Метании теннисного мяча в цель» - на 39,3% ( $P < 0,05$ ); в «Наклоне туловища вперед» - 18,3% ( $P < 0,05$ ); в «Беге на 1000 м» - 40,3% ( $P < 0,05$ ).

# ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- В целях обеспечения эффективности совместной физкультурной деятельности родителей и детей необходимо осуществлять систематическую работу с родителями по разработанной методике; возможна организация таких форм, как лекции, консультации (как по интернету, так и на дому), совместные с детьми оздоровительные мероприятия, ведение дневника здоровья.
- Занятия по акваэробике в недельном цикле рекомендуется планировать развивающей направленности (1-е занятие) и на закрепление адаптации (2-е занятие).
- В целях обеспечения эффективности организации физкультурной деятельности ребенка в семье целесообразно создание развивающей физкультурной среды в помещении и во дворе, где проживает семья.
- Для создания ребенку комфортного эмоционального состояния необходимо планировать оптимальный режим физических и психических нагрузок.
- Для достижения оздоровительного эффекта занятий акваэробикой, рекомендуется комплекс разнообразных средств: физические упражнения, художественные и психологические средства, подвижные и, специально разработанные танцевальные комплексы, эстафеты. Все они должны выполняться в условиях положительного эмоционального настроения детей, под музыкальное сопровождение.
- В процессе занятий акваэробикой подбор методов и методических приемов обучения следует осуществлять соответственно уровню физического состояния, как ребенка, так и его родителя, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.
- Предполагается преимущественное использование наглядно-практических и игровых методов и способов организации деятельности. Родителю следует активно использовать игровую мотивацию.

An aerial photograph of a large, modern, multi-story building with a prominent glass facade. The building is situated on a hillside. In the background, a traditional church with multiple green domes and red brick walls is visible. The surrounding area is filled with trees, some of which are bare, suggesting a cooler season. The overall scene is captured from a high angle, providing a clear view of the building's structure and its relationship to the surrounding environment.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**