

А
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой
_____ Грец И.А.

« _____ » _____

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ
ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Колышкин Б.Н.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____ Силованова И.М.

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК,
директор ДЮСШ № 4
г. Смоленска,
Заслуженный работник
физической культуры
Российской Федерации _____ Бочаров В.М.

Смоленск 2016

А

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1 Психолого-педагогические характеристики детей 13-15 лет.....	5
1.2 Основы культуры здоровья и здорового стиля жизни в системе физического воспитания школьников.....	6
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ...	16
2.1. Задачи исследования	16
2.2. Методы исследования	16
2.3. Организация исследования.....	17
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	19
3.1. Исследование отношения учащихся среднего школьного возраста к урокам физической культуры и ЗОЖ.....	19
3.2. Исследование уровня сформированности интереса к урокам физической культуры.....	25
3.3. Влияние уроков физической культуры на формирование здорового стиля жизни подростков.....	27
Выводы.....	32
Практические рекомендации.....	33
Литература.....	34
Приложение.....	38

Актуальность исследования. Формирование у подростка культуры здоровья и здорового стиля жизни является сложной социальной и психолого-педагогической проблемой, успешное решение которой зависит от множества факторов [1].

Решение данной проблемы значимо для человека любого возраста, однако, особую роль она играет для подростков.

Современные подростки представляют собой основной трудовой и популяционный потенциал нашей страны, от «качества» которого зависит будущее, как отдельного человека, так и нации в целом [8].

Следует отметить, что для современных подростков характерно проявление негативных тенденций в состоянии здоровья. В настоящее время в силу высокой учебной нагрузки в школе, дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая вызывает серьёзные изменения в организме школьника [5, 20].

Многие проблемы с состоянием здоровья подрастающего поколения можно решить с помощью физической культуры.

В контексте формирования у подростков здорового стиля жизни наиболее важную роль играет четкая организация и осуществление учебного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Физическое воспитание и его организация приобретают особую значимость в связи с низким уровнем физического развития и физической подготовленности современных школьников. Значительная часть учащихся не имеет сформированной потребности в регулярной физической активности [4, 10, 13].

Для большинства общеобразовательных школ продолжают оставаться актуальными такие проблемы, как материально-техническая база, дефицит профессиональных физкультурных кадров. Данные проблемы препятствуют

решению задач по оздоровлению подростков средствами физического воспитания, укрепления здоровья школьников и формирования у них здорового стиля жизни.

Практическая значимость. Информация, полученная в ходе исследования, позволит внести дополнения в совершенствование процесса физического воспитания в общеобразовательной школе, привлечения школьников к активным занятиям физической культурой и спортом и может быть применена учителями физической культуры для формирования здорового стиля жизни подростков.

Объект исследования: процесс формирования здорового стиля жизни подростков на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: здоровый стиль жизни подростков в процессе уроков физической культуры.

Цель исследования: выявление степени влияния уроков физической культуры на формирование здорового стиля жизни подростков в условиях общеобразовательной школы.

Гипотеза исследования: предполагалось, что систематические уроки физической культуры положительно влияют на формирование здорового стиля жизни подростков, способствуют формированию у школьников знаний, умений и навыков о способах ведения здорового образа жизни, воспитывают потребность в регулярной двигательной активности.