

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

Факультет физической культуры и оздоровительных технологий
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

_____ Грец И.А.

«_____» _____ 2016 г.

ВЛИЯНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ И ФИЗИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В
ПРОЦЕССЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Выпускная квалификационная работа по направлению 49.03.02
«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (АФК)

Студент исполнитель _____ Киреева А.А.

Научный руководитель _____ Силованова И.М.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК

Главный врач ОГАУ

«Смоленский областной врачебно-физкультурный диспансер»

Заслуженный врач Российской Федерации _____ Ревенко С.Н.

Смоленск 2016

А

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Особенности возрастного развития, задачи и традиционные средства физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	6
1.2. Программно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре учащихся 1-4-х классов в условиях модернизации образования.....	12
1.3. Особенности применения нетрадиционных средств физического воспитания в процессе уроков физической культуры с детьми младшего школьного возраста.....	16
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	22
2.1. Задачи исследования.....	22
2.2. Методы исследования	22
2.3. Организация исследования	25
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ...	29
3.1. Оценка уровня физической подготовленности младших школьников при традиционной системе физического воспитания.....	29
3.2. Оценка заболеваемости и физической подготовленности школьников 9-10 летнего возраста при применении нетрадиционных средств физического воспитания	30
Выводы	33
Практические рекомендации	34
Список литературы	37
Приложение.....	44

Введение

Актуальность исследования. В настоящее время происходит реформа образования, выражающаяся в гуманизации и демократизации процесса обучения и воспитания учащейся молодежи, однако в области физического воспитания несмотря на то, что вначале 2000-х годов была установлена недостаточная эффективность программ по физическому воспитанию в общеобразовательных школах (Н.А. Яблочникова, 1995; А.А. Ермолаев, 1999; С.Ю. Щетинина, В.П. Каргополов, 2003; В.К. Спирин, 2004; Н.Н. Венгерова, 2014; Ж.А. Андрейченко, 2015), положение не меняется.

Все программы по физическому воспитанию учащихся (А.П. Матвеев, 2002; А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина, 2004; В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2006) одной из своих задач определяют укрепление здоровья учащихся, однако, эта задача практически не решается. Средний прирост показателей физической подготовленности, достигнутый за год обучения (при двух уроках физической культуры в неделю), составляет только 3% у мальчиков и 2,2% – у девочек, что не позволяет даже выполнять общероссийские нормативы (Л.И. Габдрахманова, О.С. Коган, 2009). Очевидно, что за два, три урока физической культуры, проводимых традиционными методами, невозможно ни оздоровить учащихся, ни значительно повысить уровень их физической подготовленности.

Как считают В.В. Борисова, Е.Н. Глазкова (2013), С.М. Тупоносова (2015), Н.И. Панцова (2015) проблема повышения эффективности занятий, прежде всего с младшими школьниками, путем изменения их содержания, использования не только общепринятых физических упражнений, но и нетрадиционных оздоровительных средств, позволяющих усилить воздействие как на физические кондиции, так и на улучшение состояния здоровья является весьма актуальной.

В качестве оздоровительных средств, по мнению ряда авторов, могут быть использованы дыхательные упражнения (Э.Э. Пальнау, 1987; А. Ефимов, И. Берестецкая, С. Костикова, 1998; С.Ю. Козлова, 2001), точечный массаж биологически активных точек (ТМ БАТ) для профилактики простудных заболеваний (В.И. Иванов, 1996), элементы аутогенной тренировки (АТ) (В.Гарбузов, 1988; Ю.Б. Никифоров, С.Н. Пименова, 1988; В.В. Койносов, 1995; А.Г. Грецов, 2006).

По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье людей на 15 % зависит от наследственности, на 10 % – медицины, на 25 % – окружающей среды и на 50 % – индивидуального образа жизни. В связи с этим А.Ю. Горбунов (2010), Т.А. Каралкина (2015) считают, что важно сформировать образ жизни детей таким образом, чтобы у них была постоянная потребность реализации полученных умений и навыков на уроках физической культуры в школе в домашних условиях. При этом уроки физкультуры должны носить оздоровительный характер, быть направлены на улучшение как функционального состояния, так и физической подготовленности (А.М. Пятахин, 2009; О.Е. Манерова, 2010; А.В. Уколов, 2013).

В связи с этим построение учебного процесса физического воспитания младших школьников необходимо организовывать принципиально на качественно новом подходе, используя наряду с общепринятыми физическими упражнениями нетрадиционные оздоровительные средства. Данные средства активно используются в спорте и лечебной физической культуре, но в школьном физическом воспитании только начинают применяться (О.В. Антипина, 2004; Г. Титова, 2005; О.Е. Манерова, 2010; В.В. Борисова, Е.Н. Глазкова, 2013).

Таким образом, актуальность выбранной темы исследований определяется недостаточной научно-теоретической обоснованностью применения данных средств на уроках физической культуры с младшими школьниками.

Практическая значимость исследования заключается в совершенствовании процесса физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы на основе применения нетрадиционных средств оздоровления в процессе уроков физической культуры.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: применение нетрадиционных оздоровительных средств и их влияние на заболеваемость и физическую подготовленность детей младшего школьного возраста в процессе уроков физической культуры.

Цель исследования: определить влияние нетрадиционных оздоровительных средств на заболеваемость и физическую подготовленность младших школьников в процессе уроков физической культуры.

Гипотеза исследования: предполагалось, что процесс физического воспитания младших школьников станет более эффективным, если будут разработаны и применены комплексы физических упражнений и нетрадиционных средств оздоровления; проводиться наблюдения за динамикой показателей, отражающих состояние здоровья и внесены коррективы, направленные на повышение уровня функционального состояния и физической подготовленности.