

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

Факультет заочного обучения
Кафедра теории и методики легкой атлетики

Заведующая кафедрой

_____ Бобкова Е.Н.

«_____» _____ 2017 г.

ВЛИЯНИЕ РЕЖИМОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОВЕНЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выпускная квалификационная работа
по направлению: 49.03.01 «Физическая культура»
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Студент-исполнитель _____ Никопоренков А.Н.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____ Дубинин Г.В.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК
Начальник Главного
управления спорта
Смоленской области _____ Заенчковский Э.М.

Смоленск 2017

А

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ВЛИЯНИЕ РЕЖИМОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	6
1.1. Характеристика различных режимов двигательной активности и их влияние на организм подростков.....	6
1.2. Морфофункциональные особенности детей среднего школьного возраста в зависимости от режима их двигательной активности.....	10
1.2.1. Особенности опорно-двигательного аппарата детей среднего школьного возраста.....	10
1.2.2. Особенности развития сердечно сосудистой системы у детей среднего школьного возраста.....	13
1.3. Особенности воспитания физических качествв среднем школьном возрасте.....	16
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	19
2.1. Задачи исследования.....	19
2.2. Методы исследования.....	19
2.3. Организация исследования.....	23
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	25
3.1. Физическая подготовленность и физическое развитие школьников 12-13 лет с различными режимами двигательной активности.....	25
3.2. Влияние учебной программы по физической культуре на воспитание физических качеств детей среднего школьного возраста.....	27
3.3. Особенности физической подготовленности детей среднего школьного возраста с разными режимами двигательной активности.....	29
3.4. Обсуждение результатов исследования.....	39
Выводы.....	46
Практические рекомендации.....	47
Литература.....	49
Приложение.....	55

Введение

Актуальность. Одной из важнейших педагогических проблем на современном этапе развития нашего общества является совершенствование физического воспитания подрастающего поколения. На первый план здесь выходит направленное воспитание двигательных качеств обучающихся[16]. Многие школьники не могут выполнить нормативы, установленные Министерством образования Российской Федерации, добиться высоких результатов в основных движениях: беге, прыжках, метании, не потому, что им мешает плохая техника выполнения упражнений, а главным образом из-за недостаточного развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. При этом следует иметь в виду неблагоприятную аутоэкологическую тенденцию: акселерация развития современных детей и подростков наряду с увеличением размера их тела приводит к рассогласованию уровней биологического созревания различных органов и систем, ухудшению показателей двигательной активности, снижению физической работоспособности. Это повышает актуальность изучения средств и методов оптимизации двигательных функций детей с учетом их возраста, режима дня и других условий. Большую значимость в среднем школьном возрасте имеет дифференцированный подход к воспитанию двигательных качеств. Необходимо учитывать динамику двигательных качеств, особенности индивидуального развития ребенка, его конституционные особенности и многое другое.

По мнению ряда авторов Бокарева Н.Е.[4], Васильева В.В.[5], Лях В.И.[35], физическое развитие является ведущим критерием состояния здоровья школьников, а основные параметры морфологического статуса детей: длина и масса тела, окружность грудной клетки – являются ценными санитарно-гигиеническими показателями, которые отражают влияние как положительных, так и отрицательных воздействий внешней среды,

социально-экономических условий жизни и характера двигательной активности подростков.

Поэтому цель исследования – определить физическую подготовленности и физическое развитие детей среднего школьного возраста, в зависимости от режима их двигательной активности.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования – физическая подготовленность и физическое развитие детей среднего школьного возраста.

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что учет двигательной активности школьников 11-15 лет позволяет рационально спланировать их физическое воспитание.

Практическая значимость работы. Разработанные и апробированные различные походы к организации физического воспитания школьников среднего школьного возраста обеспечивают существенное повышение эффективности физического воспитания и могут быть использованы учителями физической культуры при проведении занятий.