

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
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.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СЕМЬЕ

Выпускная квалификационная работа по направлению  
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Новосельцева О.В.

Научный руководитель,  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Силованова И.М.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК,  
директор МБОУ ДОД  
ДЮСШ № 4 г. Смоленска,  
Заслуженный работник  
физической культуры  
Российской Федерации \_\_\_\_\_ Бочаров В.М.

Смоленск 2016

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста.....	5
1.2. Формы организации физического воспитания детей в семье.....	9
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ....	18
2.1. Задачи исследования.....	18
2.2. Методы исследования.....	18
2.3. Организация исследования.....	22
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	23
3.1. Отношение родителей детей младшего школьного возраста к физической культуре и здоровому образу жизни.....	23
3.2. Теоретическая разработка и экспериментальное обоснование программы физических упражнений для детей 9-10 лет в семейной обстановке.....	32
Выводы.....	37
Практические рекомендации.....	38
Литература.....	39
Приложение.....	43

## Введение

Актуальность исследования. В настоящее время в Российской Федерации нерешенной государственной и семейной проблемой остается состояние здоровья школьников. Многочисленные исследования отечественных ученых [1, 8, 19, 24] показали, что за последние годы отмечается негативная тенденция существенного ухудшения состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей, особенно младшего школьного возраста. Это связано с ухудшением социально-экономических, социопсихологических и экологических условий жизни населения, высокой заболеваемостью школьников. При этом на функционирование и развитие всех ведущих систем организма детей влияют значительно возрастающие социально-психологические и функциональные нагрузки при низкой двигательной активности, что, несомненно, отрицательно сказывается на их физическом и психическом здоровье. В этом плане социально обусловленная необходимость решения проблемы улучшения физического состояния детей младшего школьного возраста определяется, прежде всего, реализацией природной потребности в двигательной деятельности, в занятиях физической культурой [18].

К сожалению, действующая система физического воспитания школьников не обеспечивает в полной мере здоровье и физическое развитие, не решает проблемы формирования у детей мотивов и потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями как важнейшим элементом здорового стиля жизни [3, 6].

Одним из путей решения данной проблемы являются занятия детей младшего школьного возраста физической культурой оздоровительной направленности в семейной обстановке. Такие занятия следует направить на предупреждение заболеваний, повышение работоспособности, нейтрализацию последствий нервных учебных перегрузок и гиподинамии

ребенка, а также обеспечение полноценного общения членов семьи и активного семейного отдыха [4, 9, 15, 17, 18, 27, 31, 32].

Таким образом, данное исследование, связанное с тематикой проблемы формирования здорового образа жизни детей младшего школьного возраста в семейной обстановке, представляется актуальным и своевременным, как с теоретической, так и с практической точек зрения.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы занятий физическими упражнениями детей младшего школьного возраста в семье, которая позволяет повысить их физическую подготовленность.

Результаты исследования могут быть использованы в работе учителей физической культуры, родителями детей младшего школьного возраста при проведении физкультурных занятий в семейной обстановке.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей 9-10 лет в семье.

Предмет исследования: структура и содержание физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье.

Цель исследования: обосновать эффективность занятий физической культурой оздоровительной направленности с детьми 9-10 лет в условиях семейной обстановки.

Гипотеза исследования: предполагалось, что занятия физическим упражнениями в семейной обстановке способствуют повышению уровня здоровья и физической подготовленности детей младшего школьного возраста.