

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

Факультет заочного обучения

Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Заведующий кафедрой

_____ Виноградова Л.В.

« ____ » _____ 2016 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ НА
СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДКАХ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Выпускная квалификационная работа бакалавра по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Джабиев Э.Г.

Научный руководитель,
доцент, к.пед.н. _____ Федорова Н.И.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Бочаров ВМ.
Директор МБОУ ДО
«ДЮСШ №4» г. Смоленск
Заслуженный работник
физической культуры
Российской Федерации

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1	СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА
1.1.	Особенности физического развития детей младшего школьного возраста 6
1.2.	Роль и значение физического воспитания в жизни школьников 10
1.3.	Воркаут, новое направление в спортивно-массовой работе по месту жительства 13
Глава 2	ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ..... 18
2.1.	Задачи исследования..... 18
2.2.	Методы исследования..... 18
2.3.	Организация исследования..... 20
Глава 3	РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ..... 21
Выводы	29
Практические рекомендации.....	30
Литература	31
Приложение	35

Введение

Возможность постоянного поиска эффективных путей укрепления здоровья подрастающего поколения убеждают в том, что еще не полностью реализуется оздоровительное влияние различных видов физической культуры на организм ребенка.

Несомненно, что занятия физической культурой за годы учебы в школе способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма человека, направлены на формирование у него необходимых двигательных умений и навыков, которые, в дальнейшем создают фундамент двигательной деятельности, из элементов которой впоследствии и складывается двигательная активность взрослого человека.

По данным многих авторов [9,10,20] общая двигательная активность детей с поступлением в школу начинает снижаться, и данный процесс продолжается до окончания учащимися образовательного учреждения. Доказанным остается и тот факт, что у младших школьников произвольные движения (ходьба, бег, игры) занимают только 15-20% от суток. Здоровыми можно считать только 15% школьников, 50% имеют отклонения в здоровье и 35% страдают хроническими заболеваниями [10].

В связи с тем, что возникает дефицит двигательной активности, происходит нарушение защитных функций организма, серьезно ухудшается здоровье школьников. На сегодняшний день учащимся приходится выдерживать большие умственные нагрузки, сидя на уроках в школе и за уроками дома, из-за чего почти не остается времени побыть (поиграть или побегать) на свежем воздухе. Все выше сказанное, приводит к тому, что у большего числа школьников ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, снижается сопротивляемость к различным заболеваниям.

В настоящее время, одной из важнейших задач, стоящей перед педагогами и родителями – создать все необходимые условия, при которых

подрастающее поколение сможет заниматься физическими упражнениями в течение учебного дня и во внеучебное время с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности.

В системе организации физического воспитания учащейся молодежи важная роль принадлежит физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе по месту жительства. В то же время среди школьников, особенно младшего возраста (1-4 классы), физкультурно-спортивная деятельность в условиях жилых микрорайонов развивается крайне медленно, что обусловлено, наряду с другими причинами, отсутствием научно обоснованных методов использования физических упражнений [3,5,12].

В последние годы активно предпринимаются меры по созданию физкультурно-спортивных площадок по месту жительства. Однако многие из них имеют довольно узкий набор простейших физкультурно-спортивных устройств для массового пользования; который в свою очередь не решает вопросы комплексного размещения физкультурно-спортивных площадок и их оборудования.

В связи с этим возникает необходимость в организации эффективного процесса физического воспитания, направленного на формирование физической культуры детей младшего школьного возраста в условиях организованной спортивно-массовой работы на площадках по месту жительства.

Практическая значимость: основные положения работы могут найти свое применение в процессе подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта в учреждениях высшего и среднего профессионального образования.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей 7-10 лет в ходе организованной спортивно-массовой работы на площадках по месту жительства.

Предмет исследования: программа формирования физической культуры детей 7-10 лет в ходе спортивно-массовой работы на площадках по месту жительства.

Цель работы - оценить эффективность программы формирования физической культуры детей 7-10 лет в ходе спортивно-массовой работы на площадках по месту жительства.

Гипотеза: предполагалось, что реализация задач процесса физического воспитания младших школьников на спортивных площадках по месту жительства будет способствовать увеличению их двигательной активности, улучшению физической подготовленности, а также знаний о самостоятельных занятиях физическими упражнениями.