

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

Факультет заочного обучения

Кафедра фитнеса и РТП

Заведующая кафедрой, к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ Антипенкова И.В

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ СУЗОВ

Выпускная квалификационная работа по направлению

49.03.01 «Физическая культура»

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Михалькевич О.Н.

Научный руководитель \_\_\_\_\_ Ильюхина Ю.А.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК

зам. директора по спортивно-  
массовой работе СОГАУ

Дворец спорта «Юбилейный» \_\_\_\_\_ Колумб А.В.

Смоленск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	7
1.1. Анатомо-физиологические особенности подростков 15-17 лет .....	7
1.2. Психологические особенности подростков 15-17 лет.....	10
1.3 Средства, методы и формы организации физического воспитания в сфере профессионального образования.....	12
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	21
2.1. Методы исследования.....	21
2.2 Организация исследования .....	25
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	27
3.1 Содержание и организация занятий физкультурно-оздоровительной направленности с учащимися средне-специальных учебных заведений.....	27
3.2. Показатели тестирования уровня физической подготовленности учащихся 15-17 лет .....	31
Выводы .....	36
Практические рекомендации .....	38
Литература .....	39
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	43

## Введение

Актуальность. Государство ставит перед учреждениями образования задачи по охране здоровья обучающихся [20, 23, 30] и рассматривает физическую культуру как одно из эффективных средств профилактики и лечения заболеваний [7, 23]. Единственная дисциплина, проходящая через все ступени образования – «Физическая культура», которая в нашей стране может взять на себя полномочия по формированию личности, ответственной за свое здоровье [37].

В настоящее время возможности физкультурного образования реализуются не полностью. Известно, что теория оздоровительной физической культуры (ОФК) интенсивно развивается [32,35]. Средства ОФК широко используются вне государственных образовательных программах и остаются мало востребованными в рамках учебного процесса со студенческой молодежью [27,29, 32, 34].

Физическое воспитание подростков 15-17 лет эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме, активно влияет на развитие двигательных способностей. Физическое воспитание должно обеспечить достаточный и необходимый минимум теоретической, технической и физической подготовленности, которые направлены на обеспечение базы в освоении физической культуры для жизнедеятельности, для развития личности, для формирования здоровья и здорового образа жизни.

Как показывает практика, современная молодежь в большинстве своем, испытывает недостаток в двигательной активности. Особое значение проблема рациональной двигательной активности приобретает в период становления и совершенствования систем и функций организма, когда закладывается фундамент физической культуры личности и моторного потенциала человека. Полноценное физическое развитие и здоровье – это основа формирования личности. Однако многочисленные данные

свидетельствуют, что у многих учащихся наблюдается «физкультурная безграмотность», не сформирована потребность в усвоении ценностей физической культуры и т.п. Анализ состояния физической подготовленности учащейся молодежи показывает, что за последнее десятилетие количество учащихся, имеющих низкую оценку физической подготовленности, увеличилось в три раза и достигло у юношей-50,8%, у девушек - 58,8%. Лишь 7% учащейся молодежи вовлечены в занятия физической культурой и спортом, вместе с тем, недостаточная двигательная активность является причиной высокой заболеваемости детей и учащейся молодежи [6].

Все вышеизложенное полностью относится к молодежи, проходящей обучение в системе среднего профессионального образования, где существующая система физического воспитания не обеспечивает должного уровня физического состояния учащихся.

Как видно, имеются две противоположные тенденции: растут показатели приобщения детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом и снижаются показатели их физической подготовленности и состояния здоровья. Уровень физической подготовленности большинства учащихся не отвечает требованиям, предъявляемым к студентам учебной программой и нормативными требованиями.

Тема исследования весьма актуальна, т.к., проводимые мероприятия по физическому воспитанию среди детей и молодежи в целом не оказывают существенного положительного влияния на уровень физической подготовленности и не способствуют укреплению здоровья.

Отличительной особенностью средне-специальных учебных заведений является то, что студенты, поступающие на 1 курс, принимаются как на базе 9-го, так и на базе 11-го класса, что соответствует возрасту 15-17 лет.

Физическое воспитание в профессионально-технических учебных заведениях является учебным предметом, формирующим у учащихся жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающие двигательные

способности. Одновременно оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреационное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности учащихся в движении.

Учебный процесс, в средних специальных учебных заведениях, характеризуется достаточно высокой умственной и психофизической напряженностью учащихся. Избежать ее отрицательные последствия помогает рациональное использование средств оздоровительной физической культуры.

Практическая значимость. Внедрение результатов исследования в практику работы средне-специальных учебных заведений будет способствовать повышению мотивации учащихся 15-17 лет к занятиям физической культурой, улучшению их состояния здоровья и повышению уровня физической подготовленности.

Объект исследования - процесс физического воспитания учащихся в условиях средне-специального учебного заведения.

Предмет исследования - организация и содержание физического воспитания учащихся ССУЗ с использованием средств физкультурно-оздоровительных технологий.

Цель исследования – выявить эффективность применения средств оздоровительной физической культуры для повышения уровня развития физических качеств учащихся 15-17 лет в условиях средне-специального учебного заведения.

Гипотеза исследования – предполагалось, что в процессе физического воспитания использование средств оздоровительной физической культуры будет целенаправленно воздействовать на повышение уровня физической подготовленности учащихся и улучшат их самочувствие.

Перед исследованием были поставлены задачи:

1. Изучить средства и методы, применяемые для развития физических качеств учащихся 15-17 лет.
2. Разработать и экспериментально апробировать комплексы упражнений с использованием средств оздоровительной физической культуры.
3. Выявить динамику и темпы прироста физических качеств учащихся средне-специальных учебных заведений.