

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

_____ Грец И.А.

«__» _____ 20__ г.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ К
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Выпускная квалификационная работа по направлению

49.03.01 «Физическая культура»

Студент исполнитель

Иванюшев В. И.

Научный руководитель

к.п.н., доцент

Булкова Т. М.

Оценка за работу

Председатель ГЭК

Заместитель начальника

Главного управления спорта

Смоленской области,

начальник отдела развития

Опарин И.А.

Смоленск 2018

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Здоровье, здоровый образ жизни в современном образовательном пространстве.....	6
1.2. Влияние средств физической культуры на здоровье школьников.....	12
1.3. Физическая культура и оптимизация режима двигательной активности как одни из важнейших компонентов здорового образа жизни.....	15
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	18
2.1. Методы исследования.....	18
2.2. Организация исследования.....	19
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	20
Выводы.....	37
Практические рекомендации.....	39
Литература.....	41
Приложения.....	47

Введение

Актуальность. По мнению многих специалистов (Э. Н. Вайнер, 2013; В. Р. Кучма, 2015; С. И. Кузнецов, 2015; С. А. Аралбаева, 2017) одним из наиболее значимых и действенных средств формирования здоровья и здорового образа жизни является физическая культура. Поэтому изучение отношения детей и подростков к физической культуре, спорту, а также к здоровому образу жизни является актуальной задачей физического воспитания школьников.

Общеизвестно, что нормальное физическое развитие способствует и хорошему развитию таких качеств школьника, как память, внимание, высокий уровень устойчивости, восприятие, наблюдательность, умственная работоспособность. На занятиях по физическому воспитанию учащийся усваивает рациональные приемы жизнедеятельности, жизненно необходимые двигательные умения и навыки, правила личной и общественной гигиены, закаливания, что положительно влияет на умственное развитие и как следствие интеллект.

Современная российская школа не обеспечивает всех необходимых условий, которые позволили бы ей стать местом формирования здоровья школьников. Помимо объективных причин данная ситуация объясняется недостатками в системе гигиенического обучения и воспитания школьников по формированию у них умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья (А. А. Найн, 2008; Л. В. Баль, 2014; Л. П. Макарова, Л. Г. Буйнов, Н.Н. Плахов, 2017).

В последние годы выдвигаются требования пересмотра и коренного изменения программ, средств и методов гигиенического обучения и воспитания, внедрения принципов здорового образа жизни, приведения их в соответствие с изменившимися социально-экономическими условиями жизни населения (И. А. Селецкая, 2016; Г. М. Соловьев, 2017).

Некоторые авторы (Е. Г. Жук, 2004; И. Т. Суравегина, 2007; Р. В. Карабут, 2015) предлагают, прежде всего, решить задачу выработки и закрепления у детей и подростков в период их обучения в школе целесообразных для их возраста гигиенических навыков и привычек, а также осознанного отношения к здоровью, личной и общественной безопасности.

Причиной повышенного внимания к данному вопросу являются: недостаточная двигательная активность; низкий объем знаний, умений и навыков в области двигательной активности, а также низкий уровень информированности по формированию здорового образа жизни подростков.

Практическая значимость: информация, полученная в ходе исследования, позволит внести дополнения в совершенствование учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию детей среднего школьного возраста. Результаты исследования могут использоваться при осуществлении учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

Объект исследования: процесс физического воспитания учащихся среднего школьного возраста и его влияние на здоровый образ жизни.

Предмет исследования: изучение отношения учащихся общеобразовательной школы 13-14 лет к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Цель исследования: определение роли физической культуры и спорта как средства формирования здорового образа жизни и борьбы с вредными привычками учащихся среднего школьного возраста.

Гипотеза: предполагается, что большинство учащихся среднего школьного возраста положительно относятся к занятиям физической культурой и спортом и соблюдают основные правила здорового образа жизни.

Задачи исследования:

1. Определить отношение детей среднего школьного возраста к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.
2. Выявить мотивацию школьников 13-14 лет к занятиям физической культурой и спортом и ведение здорового образа жизни.

Структура работы: работа состоит из 3 глав, 24 рисунков, выводов, списка использованной литературы, 1 приложения.