

А

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

Факультет заочного обучения  
Кафедра естественнонаучных дисциплин и информатики

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ Алпацкая Е.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ  
НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа по направлению  
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Студент-исполнитель

Григоренко О.Ю.

Научный руководитель  
к.п.н., доцент

Каткова Т.В.

Оценка за работу

\_\_\_\_\_ (прописью)

Председатель ГЭК  
д-р геогр., профессор

Мажар Л.Ю.

Смоленск 2018

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение.....	3
Глава. 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	5
1.1. Понятие свободного времени и основные направления его организации в школе.....	5
1.2. Физическая рекреация в сфере досуга школьника .....	7
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	13
2.1. Методы исследования.....	13
2.2. Организация исследования .....	14
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	16
3.1. Физкультурно-рекреационная деятельность в школах г. Ногинска.....	16
3.2. Анализ эффективности организации внеклассных физкультурно-рекреационных мероприятий в школе.....	21
Выводы .....	29
Практические рекомендации.....	31
Список литературы .....	32
Приложения .....	36

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Современные исследования педагогов, врачей указывают на низкий уровень состояния здоровья школьников: недостаточное развитие двигательных качеств, ослабление общей работоспособности, нарушение функциональных свойств организма. Общая физическая подготовка школьников имеет негативную тенденцию. Понижается как уровень теоретических знаний в области физической культуры и спорта, так и двигательные навыки, и умения в выполнении базовых физических упражнений. Исследователи отмечают также уменьшение интереса обучающихся к традиционным урокам физической культуры в школе [10; 20; 19; 34].

Значительную часть времени, отведенную на отдых, современные школьники тратят на развлечения, малоподвижные игры с использованием электронных устройств – компьютеров, смартфонов.

Актуальной задачей современного этапа становится разработка комплексного подхода к изучению вопроса проведения свободного времени, добровольного участия обучающихся во внеурочных занятиях, имеющих физкультурно-рекреационную направленность с целью повышения эффективности физического воспитания школьников.

**Цель исследования** – совершенствование физического воспитания учащихся старших классов общеобразовательных школ средствами физкультурно-рекреационной деятельности.

**Объект исследования** – физическое воспитание учащихся старших классов общеобразовательных школ г. Ногинска.

**Предмет исследования** – система организации внеклассных мероприятий по физическому воспитанию средствами физкультурно-рекреационной деятельности.

**Гипотеза исследования** - предполагалось, что организация внеклассных мероприятий по физическому воспитанию с учащимися старших классов общеобразовательных школ средствами физкультурно-рекреационной

деятельности с учетом возможностей школьников в период досуга способствует как повышению двигательной активности школьников, так и возрастанию мотивации к занятиям в школе в целом.

**Задачи исследования:**

1. Изучить вопрос организации свободного времени школьников старших классов.
2. Выявить средства физкультурно-рекреационной деятельности для организации и проведения внеклассных мероприятий со школьниками старших классов.
3. Разработать и экспериментально обосновать методику организации внеклассных мероприятий физкультурно-рекреационной направленности в физическом воспитании учащихся старших классов с учетом возможностей школьников в период досуга.

**Практическая значимость** проведенного исследования состоит в возможности применения на практике разработанного комплексного подхода к изучению вопроса организации свободного времени школьников, реализации физкультурно-рекреационных средств в рамках внеклассных мероприятий. Физкультурная деятельность в период досуга позволит создать в средней образовательной школе оптимальные условия для полноценного развития школьников, формирования осознанного отношения к своему здоровью, самореализации внутренних резервов, не востребованных в обычных условиях.