

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

Факультет заочного обучения

Кафедра анатомии и биомеханики

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент

_____ Чернова В.Н.

« ____ » _____ 2016 г.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С
УЧАЩИМИСЯ В СЕЛЬСКОЙ МАЛОЧИСЛЕННОЙ ШКОЛЕ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»
(профиль – «Физкультурно-оздоровительные технологии»)

Студент-исполнитель _____

Ревадков А.В.

Научный руководитель _____

Чернышева М.Д.

Оценка за работу _____

(прописью)

Председатель ГЭК

директор МБОУ ДО ДЮСШ №4 г. Смоленска,

Заслуженный работник физической культуры

Российской Федерации _____

Бочаров В.М.

Смоленск 2016

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Особенности физического развития и физической подготовленности детей 11-15 лет.....	6
1.2. Построение процесса физического воспитания в общеобразовательной школе.....	15
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	21
2.1. Задачи исследования.....	21
2.2. Методы исследования.....	21
2.3. Организация исследования.....	26
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	28
3.1. Состояние здоровья и показатели физического развития учащихся 5-8 классов сельской малокомплектной школы....	28
3.2. Уровень физической подготовленности учащихся 5-8 классов сельской малокомплектной школы.....	33
3.3. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в сельской малокомплектной школе.....	38
3.4. Изменение показателей физического развития и физической подготовленности у учащихся 6-9 классов сельской малокомплектной школы в 2014-2015 уч.году.....	42
Выводы.....	49
Практические рекомендации.....	51
Литература.....	52
Приложения.....	59

Введение

Актуальность. Общеизвестно, что целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодородной трудовой и другим видам деятельности (Б.А. Ашмарин, 1984; Л.Д. Кофман, 1998).

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей (Ж.К. Холодов, 2004).

Для этого государство наметило некоторые направления своей политики в сфере физической культуры и спорта:

1. Развитие массового спорта
2. Пропаганда занятий спортом и физическими упражнениями в средствах массовой информации и на личном примере.
3. Увеличение финансирования на массовую физическую культуру.
4. Укрепление материально-технической базы школ (М.А. Асирян, 2004).

Итак, здоровье народа стоит на первом месте. Но именно в школе происходит закладка основ укрепления здоровья и физического воспитания. Сегодня страна стоит перед угрозой массового заболевания детей и подростков, вызванного ослаблением их физического состояния. Число абсолютно здоровых учащихся уменьшается с каждым годом. Большинство учащихся после окончания школы имеют отклонения в состоянии здоровья и ограничены в выборе профессии (Г.Д. Алексанянц, 1999; Ф.А. Иорданская, 1999; В.И. Харитонов, 2002).

Особого внимания заслуживает вопрос о сохранении и укреплении здоровья в общеобразовательной школе. Именно в этот период закладывается фундамент приобщения человека к занятиям физической культурой в повседневной жизни (А.Д. Николаев, 1997; А.И. Серенко, 2001).

Первостепенным является дальнейшее совершенствование действующих форм школьной физкультуры, повышение её эффективности, организованного уровня и результативности программных положений. Конечным результатом влияния физической культуры на всём протяжении обучения, развития и воспитания с 1 по 11 класс должен быть «физически совершенный» человек. Отличное здоровье, высокий уровень физической подготовленности, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой, являются хорошей основой для интеллектуального и умственного развития человека. Достигнуть высокого физического совершенства можно с помощью правильного и систематического использования физических упражнений (Р.Н. Дорохов, 1999).

Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, кто активно занимается физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в школе, у них значительно повышается устойчивость к простудным заболеваниям (Н.Ж. Булгакова, 2004).

В сельской малокомплектной школе существует ряд проблем. Одной из них является систематический медицинский осмотр учащихся. В соответствии с «Положением о врачебном контроле лиц, занимающихся физической культурой и спортом», учащиеся общеобразовательных школ проходят медицинское обследование в начале учебного года. На основе полученных данных о состоянии здоровья, физическом развитии, функциональных возможностях учащиеся распределяются на медицинские группы для занятий на уроках по физическому воспитанию (И.И. Бахрах, 1999).

Практическая значимость. Полученные результаты позволяют

А

осуществлять контроль уровня физического развития и физической подготовленности учащихся малокомплектной школы; результаты внедрены в процесс физического воспитания Щучейской малокомплектной школы.

Объект исследования – процесс физического воспитания в общеобразовательной малокомплектной школе.

Предмет исследования – средства, методы и организация физкультурно-оздоровительной работы с учащимися общеобразовательной малокомплектной школы.

Целью исследования явилось определение особенностей и путей оптимизации физкультурно-оздоровительной работы с учащимися 5-9 классов Щучейской малокомплектной школы.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что усовершенствование подходов к физкультурно-оздоровительной работе в рамках малокомплектной школы позволит повысить показатели здоровья, уровни физического развития и физической подготовленности учащихся.