

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, занимающимися 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

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.