

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

Факультет заочного обучения
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой
_____ Грец И.А.
«___» _____ 2019 г.

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

Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Епищева А.А.

Научный руководитель

д.п.н., профессор _____ Грец И.А.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Колумб А.В.
заместитель директора
по спортивно-массовой работе
СОГАУ «Дворец спорта «Юбилейный»

Смоленск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся среднего школьного возраста.....	6
1.2. Роль физической культуры и спорта в воспитании современных школьников и формировании их здорового образа жизни.....	13
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ....	19
2.1. Методы исследования.....	19
2.2. Организация исследования.....	20
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	21
3.1. Исследование отношения мальчиков 13-14 лет к физической культуре, спорту и ЗОЖ.....	21
3.2. Исследование отношения девочек 13-14 лет к физической культуре, спорту и ЗОЖ.....	25
3.3. Роль родителей в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни собственных детей.....	30
Выводы.....	37
Практические рекомендации.....	40
Литература.....	41
Приложения.....	47

Актуальность. Формирование понятия здорового образа жизни и его составляемых должно происходить с самого рождения ребенка и на протяжении всей его жизни. Важнейшая роль в этом принадлежит образовательным учреждениям, и прежде всего, школе.

В последние годы ученые, врачи, учителя констатируют ухудшение здоровья молодежи (Л.В. Виноградова, О.С. Алоина, 2005; Р.И. Айзман, 2008; Р.В. Карабут, 2015; Е.В. Бордикова, 2016; А.Г. Поливаев, 2016). Все больше и больше становится школьников, студентов, освобожденных по состоянию здоровья от занятий физической культурой, посещающих специальные медицинские группы (Г.А. Малькова, 2005; В. В. Купаев, Т. В. Купаева, 2018). Причинами данной отрицательной тенденции могут быть резкое ухудшение социальных факторов, ухудшение качества питания, курение, пьянство, наркомания, экологические факторы, недостаточное внимание к физическому воспитанию молодежи и ряд других объективных и субъективных причин (Н.Н. Мугаллимова, 2010; С.В. Галицын, 2012; Л. П. Макарова, Л. Г. Буйнов, Н. Н. Плахов, 2017).

По мнению многих специалистов (В.К. Бальсевич, 2005; В. П. Губа, Ю. С. Воронов, В. Ю. Карпов, 2010; А. В. Иванов, 2015; И.А. Селецкая, 2016) одним из наиболее значимых и действенных средств формирования здоровья и здорового образа жизни является физическая культура. Основу содержания физической культуры составляют рациональное использование двигательной деятельности и адекватной физической активности, совокупность достижений общества в создании специальных средств и методов направленного развития физической дееспособности подрастающего поколения и взрослого населения. Данный вид культуры имеет гуманную направленность, поскольку содействует духовному развитию человека, формирует ценности, имеющие общекультурное значение, среди которых

главной ценностью является здоровье (Н.С. Швыдская, Т.Ф. Скобликова, 2010; Н.С. Швыдская, Т.Ф. Скобликова А. С. Шинкаренко, 2015).

Как считают В.С. Авдеев, О.С. Шнейдер (2003), Ф.Р. Зотова (2009), физическая культура способствует решению таких актуальных задач, как совершенствование культуры труда, быта, досуга, рациональное использование свободного времени, искоренение вредных привычек, осознание рационального питания, освоение основных правил общения.

От отношения, осознания ее важности и значения зависит успешность занятий. Поэтому А.А. Найн (2008) , С.Д. Зорин, Л.Ш. Пестрякова (2007) В.А. Кабачков, А.А. Пашин (2010), С.А. Аралбаева (2017) утверждают, что изучение отношения детей и подростков к физической культуре и спорту, а также к здоровому образу жизни является актуальной задачей физического воспитания школьников.

Изучение отношения детей и подростков к физической культуре и спорту, а также разработка эффективных мер, направленных на повышение мотивации к здоровому образу жизни, являются важнейшей социально-педагогической задачей, так как именно в школьном возрасте закладываются основы здорового образа жизни и формируется здоровье (Э.С. Кульмаметьева, 2013; Л.В. Баль, А.Н. Михайлова, И.А. Гундаров, 2014). Здоровье школьников социально обусловлено и зависит от таких факторов, как окружающая среда, наследственность, условия жизни и воспитания в семье и школе. Интенсификация учебно-воспитательного процесса в школах нередко сочетается с несоблюдением гигиенических нормативов по режиму дня и отдыха, двигательной активности учащихся. Ситуация осложняется низким уровнем физкультурной грамотности учащихся, отсутствием реальных возможностей заниматься физической культурой и спортом (Е.И. Кокова, 2002; И. И. Габеркорн, 2017).

Практическая значимость. Результаты исследования данной выпускной квалификационной работы и практические рекомендации могут использоваться в учебно-воспитательном процессе и спортивно-

педагогической практике средних общеобразовательных школ. Для выявления наиболее важных составляющих здорового образа жизни школьников 13-14 лет и определения средств повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом учителями может быть использована анкета, предложенная в данной работе.

Объект исследования: процесс физического воспитания школьников 13-14 лет и его влияние на здоровый образ жизни.

Предмет исследования: отношение 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 школьников 13-14 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что исследование влияния внеклассной физкультурно-массовой и внешкольной спортивно-оздоровительной работы школьников 13-14 лет позволит выявить основные стимулы и мотивы, способствующие формированию их потребности к систематическим занятиям физической культурой как основному компоненту здорового образа жизни.

Задачи исследования:

1. Определить значимость физической культуры и спорта в образе жизни учащихся школьного возраста по данным научно-методической литературы.

2. Выявить отношение детей среднего школьного возраста (мальчиков и девочек 13-14 лет) к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту.

3. Определить роль родителей в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни детей 13-14 лет.