

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.

« ____ » _____ 2017 год

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 14-15 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Выпускная квалификационная работа бакалавра по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Грибова А.В.

Научный руководитель,
к.п.н., доцент _____ Язынина Н.Л.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК

Начальник Главного
управления спорта _____ Заенчковский Э.М.
Смоленской области

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности развития подростков 14-15 лет.....	6
1.2. Особенности физической подготовки детей среднего школьного возраста.....	
Заключение.....	19
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.	21
2.1. Задачи исследования.....	21
2.2. Методы исследования.....	21
2.3. Организация исследования.....	25
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	27
3.1. Особенности проведения уроков физической культуры с учащимися 14-15 лет средней школы №54 г.Тулы.....	27
3.2. Динамика физической подготовленности детей среднего школьного возраста.....	37
Выводы.....	43
Практические рекомендации.....	45
Литература.....	46
Приложение.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема ухудшения здоровья и физического развития детей и подростков, являющаяся актуальной, нашла свое отражение в ФЗ № 273 от 29.12.2012 г «Об образовании в РФ». Согласно 41 ст., охрана здоровья школьников включает в себя прохождение обучающимися в соответствии с законодательством РФ периодических медицинских осмотров и диспансеризации с целью своевременного выявления отклонений в состоянии здоровья. Актуальность проведения исследований физического развития отражена в Постановлении Правительства РФ № 916 от 29.12.2001 г. «О проведении мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». Основатели отечественного учения о физическом развитии человека определяли физическое развитие как сумму морфофункциональных признаков организма, которая составляет запас его физических возможностей. В современной педиатрии физическое развитие детей и подростков рассматривается как достигнутая в процессе онтогенеза степень развития у ребенка совокупности морфофункциональных признаков относительно среднего для данного календарного возраста уровня выраженности их показателей.

В период глубоких качественных преобразований социально-экономической сферы общества особую актуальность приобретает проблема формирования гармоничной, духовно развитой личности. Необходимость формирования такой личности продиктована стремительным развитием и переустройством всех видов деятельности, требующих принципиально новой организации труда и производственных отношений. Изменившиеся условия жизни связаны со значительным повышением требований к состоянию здоровья населения. Это возможно при достаточном физическом развитии и подготовленности, соответствующем уровне координационных способностей и кондиционных: силовых, скоростных, выносливости, гибкости. Изучение и

установление биомеханических закономерностей, а также структуры двигательных действий нашли свое отражение в трудах таких ученых как: Н.А. Бернштейн [2,3], В.И. Лях [27,28], Л.П. Матвеев [30], В. П. Сергеев [45]. Многие учителя, работая в школах, сталкиваются с проблемой низкого двигательного потенциала школьников. Это связано с тем, что высокие информационные и эмоциональные нагрузки и в то же время низкий уровень нравственной культуры - неумение эффективно организовывать свой труд и отдых, управлять вниманием и волей, потеря интереса к самостоятельным занятиям, многочасовое пребывание перед экранами компьютеров и телевизоров - вызывают синдромы «ранней и хронической усталости». Многие педагоги на практике убеждаются в том, что современные повышенные требования, предъявляемые обществом к школьному физическому воспитанию и его вкладу в формирование социально-активной, физически развитой личности, обуславливают необходимость качественного улучшения педагогического процесса, его методического обеспечения и научного обоснования. В решении этих задач особое значение приобретает поиск путей совершенствования методики проведения урока физической культуры, одним из которых является достижение оптимального уровня развития двигательных способностей у детей среднего школьного возраста [3,4].

Практическая значимость результатов исследования. Полученные результаты могут быть рекомендованы учителям физической культуры средних школ в работе с детьми среднего возраста, преподавателям высших учебных заведений при подготовке учебно-методических материалов по дисциплине «Теория и методика физической культуры».

Объект исследования: процесс совершенствования организации и содержания уроков физической культуры с детьми 14-15 лет.

Предмет исследования: физическая подготовка детей 14-15 лет в условиях общеобразовательной школы.

Цель исследования: изучить организацию и содержание уроков физической культуры с детьми 14-15 лет.

Гипотеза. Предполагалось, что применение специального комплекса физических упражнений на уроках физической культуры будет способствовать совершенствованию организации и содержанию уроков физической культуры, а также позволит повысить показатели физической подготовленности детей 14-15 лет.