

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/diplomnaya-rabota/163062>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Обзор научной литературы по теме комплексная программа физического воспитания оздоровительной направленности для детей старшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы 3

1.1. Психофизиологические особенности детей старшего школьного возраста 6

1.2. Роль физического воспитания детей старшего школьного возраста в формировании здорового образа жизни в условиях общеобразовательной школы 14

1.3. Инновационные практики физического воспитания оздоровительной направленности для детей старшего школьного возраста 27

Глава 2. Методы и организация исследования 27

2.1. Методы исследования 36

2.2. Организация исследования 36

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение 43

3.1. Результаты исследования 45

3.2. Обсуждение результатов исследования 56

Заключение 61

Список использованных источников 63

Приложение 67

Введение

Актуальность. Тема настоящего исследования в современном глобализирующемся мире является актуальной. Именно в старшем школьном периоде следует более внимательно относиться как в образовательном учреждении, так и в семье к формированию у школьников привычки к занятиям физическими упражнениями и спортом. Занятия физическими упражнениями в старшем школьном возрасте доставляют детям в первую очередь потребность в двигательных действиях. Это позволяет формировать:

- гармоническое развитие индивида;
- психическое и физическое совершенствование старшеклассников.

Использование познавательного процесса приводит к изменению отношения личности к окружающему миру, учит самостоятельности и активности, помогает развивать внутриколлективную связь и межпредметную.

Одним из важнейших аспектов развития современного образования является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Здоровье человека – это одна из важнейших ценностей. Именно здоровье является предпосылкой для человеческой активности, наиболее полного самоутверждения и самореализации, а также достижения личного благополучия и счастья.

Основным условием для полного и качественного развития является здоровье, опираясь на данные ВОЗ по которым здоровье человека зависит на 50% от образа жизни можно сделать вывод, что здоровый образ жизни имеет одну из главных ролей в формировании здоровья. ЗОЖ предполагает целый комплекс норм поведения: сбалансированное питание, двигательную активность, отказ от вредных привычек, контроль над эмоциями, соблюдение правил гигиены, жизнь в соответствии с суточными ритмами, гармонию с природой, позитивное мышление и многое другое. Чем более здоровый образ жизни ведет человек, тем больше у него шансов сохранить и укрепить собственное здоровье.

Именно поэтому, обязательным компонентом системы образования должны быть знания о сохранении и укреплении здоровья, делает возможным формирование валеологического сознания, культуры здоровья и ценностного отношения к здоровому образу жизни и рост здоровой нации.

Стандарт ступени общего образования предусматривает: формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности - умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе.

Анализ современной педагогической теории и практики свидетельствует о наличии ряда противоречий между:

- заказом государства на воспитание здорового поколения и ухудшением состояния здоровья детей, начиная с дошкольного возраста;
- необходимостью проведения систематической работы по формированию здоровьесберегающей компетентности у школьников и недостаточной теоретико-прикладной разработанности поставленной проблемы;
- ведущей ролью педагогов и родителей в формировании у детей здоровьесберегающей компетентности и их неподготовленностью к данному процессу.

Итак, актуальность, социальная и педагогическая значимость проблемы обусловили необходимость раскрытия комплексной программы физического воспитания оздоровительной направленности для детей старшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что правильно реализованная программа физкультурно-оздоровительной направленности детей старшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы повышает состояния здоровья старшеклассника и будет мотивировать к занятиям физической культурой и спортом.

Объект исследования: физическое воспитание оздоровительной направленности детей старшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

Предмет исследования: практики физкультурно-оздоровительной направленности для детей старшего школьного возраста.

Цель исследования: проанализировать физическое воспитание оздоровительной направленности для детей старшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

Задачи:

1. Провести обзор научной литературы по теме комплексной программы физического воспитания оздоровительной направленности для детей старшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.
2. Определить методы и организацию исследования.
3. Проанализировать результаты исследования.

Методы исследования: анализ литературных источников, синтез, обобщение, абстрагирование, педагогический эксперимент.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что были обобщены научные данные о здоровом образе жизни и роли физической культуры в сохранении здоровья.

Практическая значимость исследования состоит в том, что были выявлены особенности формирования здорового образа жизни посредством физических упражнений у детей старшего школьного возраста и даны рекомендации по использованию полученных результатов.

Особенности структуры. Работа состоит из введения, 3-х разделов, практических рекомендаций, заключения, списка использованных источников.

Данная структура позволила провести углубленный анализ заявленной проблемы изучения.

Глава 1. Обзор научной литературы по теме комплексная программа физического воспитания оздоровительной направленности для детей старшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы

1.1. Психофизиологические особенности детей старшего школьного возраста

Дети старшего школьного возраста – это особая возрастная и социальная группа. Важными ее чертами являются: незавершенность морфо-функционального развития, психо-эмоциональная неустойчивость, повышенная реактивность и чувствительность к действию различных средовых факторов и условий,

социальная незрелость. Границы подросткового периода достаточно условны и в жизни наблюдаются значительные индивидуальные вариации как темпов развития, так и сроков наступления тех или иных характерных особенностей данного периода. Подростковый период своим своеобразием и темпом резко отличается от всех других этапов жизни человека. Его проявлением являются интенсивный рост, повышение обмена веществ, возрастание активности эндокринной системы.

В этот период в поведении старших подростков отмечается явное преобладание возбуждения, отчего реакции по силе и характеру часто не соответствуют вызвавшим их раздражителям. Появляется широкая генерализация возбуждения, выражающаяся в дополнительных основной реакции сопутствующих движениях рук, ног и туловища (что особенно выражено у мальчиков).

Резкие нарушения вегетативных функций, сердцебиения, сосудистые расстройства являются показателями усиления подкорковых влияний и ослабление тонуса коры головного мозга. Это также проявляется и в повышенной эмоциональности.

В период полового созревания наблюдается ослабление всех видов внутреннего торможения. Поэтому большое внимание необходимо уделять в этом возрасте воспитанию сознательно контролируемого торможения реакций.

К концу данного периода устанавливаются гармоничные отношения коры и подкорковых отделов. Период перестройки организма, связанный с большим напряжением, требует радужного и бережного отношения со стороны окружающих взрослых людей. Именно недооценка серьезности положения в период созревания является причиной большого количества тяжелых конфликтов между подростками и родителями, и между подростками и учителями.

У современных старшеклассников снизилась физическая работоспособность. Если в предыдущем десятилетии отмечалась акселерация, то теперь, напротив, наблюдается децелерация: увеличилось число старшеклассников с пониженным весом и астеническим типом сложения.

В старшем школьном возрасте продолжается совершенствование движений (ходьба, бег, прыжки, метания) и двигательных качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила и выносливость), заканчивается развитие и созревание периферических отделов нервной системы, ускоряются темпы развития скелетной мускулатуры, нарастает мышечная сила, увеличивается прыгучесть.

Следует отметить неодновременность развития двигательных качеств организма. Увеличение скоростных свойств зависит от состояния ЦНС и заметно увеличивается от 7 до 16 лет (в 1,5 раза). Ловкость заметно меняется в 7-10 лет, способность переносить тело в пространстве повышается с 4 до 17 лет, точность попадания в цель - в младшем школьном возрасте. Сила мышц наиболее существенно возрастает с 11 до 16 лет, выносливость к статическим усилиям (вис, упор) - в 14-16 лет (мальчики).

Развитие организма происходит неравномерно. При физическом воспитании специальное внимание обращается на начало периода полового созревания, характеризующееся интенсивно протекающими морфологическими и функциональными изменениями в системах организма. Изменения функций организма детей зависят от режима жизни, питания и т.д. Большое значение имеет рациональное сочетание двигательной активности и отдыха. Особая роль в стимулировании процессов роста и развития организма принадлежит физическим упражнениям. Под влиянием рационально организованных физических упражнений усиливаются пластические процессы. Рост, вес и другие показатели физического развития детей, занимающихся физическими упражнениями, по данным специальных исследований, обычно выше, по сравнению с их сверстниками, не занимающимися физическим спортом. Это лишь в известной степени обусловлено отбором в спортивные секции наиболее физически развитых детей.

Специальные исследования опытных и контрольных групп детей с одинаковыми исходными данными показали положительное влияние физических упражнений на развитие морфологических и функциональных свойств.

Вегетативные функции. Значительные изменения претерпевают вегетативные функции: дыхание, кровообращение, терморегуляция, обмен веществ и энергии и др.

Увеличение массы легочной ткани, совершенствование функциональных свойств дыхательной мускулатуры, а также увеличение экскурсии грудной клетки создают предпосылки к увеличению жизненной емкости легких. У мальчиков развитие дыхательного аппарата происходит быстрее, чем у девочек. Различия менее выражены в 6-7 лет (у мальчиков жизненная емкость легких равна 1200-1400 мл, у девочек - 1100-1200 мл) и более отчетливо проявляется к 17 годам (у юношей - до 4200 мл и у девушек - до 2800 мл).

Дыхание у детей по сравнению со взрослыми людьми менее экономно как в покое, так и при двигательной деятельности. Поглощение кислорода и выделение углекислого газа в альвеолах легких происходит менее интенсивно. Например, у детей среднего школьного

возраста поглощение кислорода в легких равно примерно 4%, а у детей более младшего возраста, как правило, меньше 4%. Амплитуда каждого дыхательного цикла у детей меньше, чем у взрослых, и с возрастом увеличивается. У 6-8-летних объем одного дыхания (дыхательный воздух) равен 130-220 мл, а у 16-17 летних - 300-450 мл.

У старшеклассников наблюдается высокая возбудимость дыхательного центра. Это выражается, в частности, в том, что произвольная задержка дыхания у них прерывается значительно раньше, чем у взрослых. При затруднении внешнего дыхания снижение уровня насыщения крови кислородом у детей происходит значительно быстрее, чем у взрослых, достигая критических величин в более короткий отрезок времени. Так, при дыхании в замкнутом пространстве воздухом, равным по объему жизненной емкости легких, снижение насыщения крови кислородом у подростков происходит в два раза скорее, чем у взрослых. К завершению старшего школьного возраста функции дыхания приближаются к уровню взрослых. У занимающихся физическими упражнениями развитие дыхательной функции к этому периоду нередко значительно превышает средний уровень не тренирующихся взрослых.

В тесной связи с увеличением роста, веса тела и совершенствованием функций у новорожденных и младенцев более чем в два раза превышает частоту сердцебиений у взрослых людей. Частота пульса 7-летних детей достигает в среднем 92 ударов в 1 мин., 11-летних - 84, 13-летних - 80 и 16-летних - 76 ударов. Систолический объем крови у новорожденных меньше, чем у взрослых, примерно в 20 раз. К 7 годам он достигает 23 мл, в 11 лет - 31,6 мл, в 13 лет - 35,7 мл, в 15 - 41,4 мл. Систолический объем сердца взрослого человека, равный в среднем 50-60 мл, достигается к 17-18 годам.

Минутный объем крови равен у новорожденных 335 мл, к 7 годам достигает 2120 мл, а к 16 годам становится равным минутному объему крови взрослого человека. Увеличение минутного объема крови зависит прежде всего от повышения систолического объема, что связано с увеличением массы сердечной мышцы и совершенствованием сократительной способности сердца.

В покое у детей отмечается более низкое артериальное давление, чем у взрослых. К 7-8 годам оно обычно равно 99/64 к 9-12 годам - 105/70, к 13-15 годам - 117/73 мм рт.ст. К 16 годам величина кровяного давления у детей становится равной величинам, определяемым у взрослых. Двигательная деятельность детей может вызвать значительное повышение артериального давления, в ряде случаев - до 200 мм рт. ст и учащение сердцебиений до 200 и более в 1 мин. Особенно выраженное учащение сердцебиений возникает при сильном эмоциональном возбуждении. Систематическая тренировка несколько уменьшает эту реактивность, однако в меньшей степени чем у взрослых людей.

Основной обмен у юношей с возрастом становится все интенсивнее, что связано Большее значение для процессов роста и развития организма старшеклассников имеют процессы питания, в особенности обеспечение положительного азотистого баланса. Для них необходим и высокий уровень снабжения организма витаминами, без чего невозможно полноценное физическое развитие. Известные особенности в юношеском возрасте имеет и терморегуляция. В покое и, особенно, при работе наблюдаются большие теплотери в связи с относительно высоким уровнем обмена веществ (при пересчете на единицу веса тела). Частично это объясняется большей поверхностью тела по отношению к его массе у подростков по сравнению со взрослыми.

Железы внутренней секреции. Возрастные изменения желез внутренней секреции имеют важнейшее значение для морфологических и функциональных перестроек в процессе роста и развития организма юношей. В нормальном созревании детского организма важная роль принадлежит зобной железе, обычно атрофирующейся к периоду полового созревания. Формирование первичных и вторичных половых признаков осуществляется в процессе полового созревания организма в связи с влиянием гормонов половых желез.

Рациональные физические упражнения, занятия спортом нормализуют поведение юношей в период полового созревания.

Существенное значение для совершенствования деятельности вегетативных органов и двигательного аппарата имеет секреция других желез внутренней секреции, например, для полноценного роста тела в длину и стимуляции обмена веществ - функции гипофиза. Наблюдаемые при ее нарушении чрезмерно высокий рост или карликовость сочетаются со слабостью при двигательной деятельности. На организм юношей большое влияние оказывает гормон щитовидной железы. Даже не резко выраженное повышение ее секреции сверх нормы может значительно нарушить процессы обмена веществ, вызвать истощение и уменьшить двигательные возможности.

Высокая возбудимость и выносливость мышц у подростков и их морфологические особенности способствуют значительному развитию быстроты движений уже к 13-14-летнему возрасту.

Это связано, очевидно, не только с возрастными изменениями в массе мышц, но и с совершенствованием координации движений, стимулируемой в процессе занятия физическими упражнениями.

Развитие силы мышц туловища имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в школьном возрасте еще неустойчива. Исследования функциональных свойств мышц туловища показали, что улучшение их сократительной способности приводит к образованию «мышечного корсета», обеспечивающего хорошую осанку детей. Изменение же функциональных свойств мышц, особенно когда наблюдается асимметричное развитие их может вызвать нарушение осанки.

Необходимым условием для формирования полноценной стопы у детей является совершенствование мышц ног, особенно мышц, удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, что имеет важное («рессорное») значение для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки).

Очень сложен процесс повышения выносливости у старшеклассников к напряженной мышечной деятельности. Развитие выносливости до уровня, близкого к выносливости взрослого человека, целесообразно стимулировать позже, чем развитие гибкости и быстроты движений, а также силы мышц. Если высокий уровень гибкости, быстроты и силы движений, может быть достигнут в школьном возрасте (к 14-15 годам), то высокий уровень выносливости наблюдается обычно уже ближе к периоду окончания школы (к 16-17 годам). Это в значительной мере объясняется высокими требованиями, предъявляемыми к вегетативным функциям (особенно к функции кровообращения) при упражнениях на выносливость. Физические упражнения могут оказывать весьма разностороннее воздействие на развитие нервно-мышечного аппарата. Так, асимметрические нагрузки, например, в прыжке в высоту при отталкивании одной ногой, могут привести к асимметрической гипертрофии костной ткани скелета.

Для полноценного физического развития старшеклассников важное значение имеет симметричное развитие мышц правой и левой сторон. Чем старше дети, тем труднее развивать у них симметричные функции рук. Это относится также и к движениям ног, туловища, а также к вращательным движениям всего тела.

Центральная нервная система. Исключительно важные изменения претерпевает центральная нервная система у подростков. Уже на втором году жизни формируются временные связи второй сигнальной системы, что представляет широкие возможности для воспитательных воздействий, в том числе и для физического воспитания. В формировании двигательных координаций большую роль играют условно-рефлекторные проприоцептивные связи. Условные рефлексы, выработанные в детстве, отличаются прочностью.

Старший школьный возраст характеризуется совершенствованием мышечных ощущений у детей, особенно выраженным к 15-16-летнему возрасту. К этому времени достигается высокая степень развития способности ориентирования в пространстве при передвижении с закрытыми глазами, высокий уровень остроты мышечных ощущений при движениях. Совершенствование же силы продолжается еще

1. Абдрахманова, Л.В. Профессиональное образование в системе ценностей современного студента // Актуальные проблемы социально-экономической и экологической безопасности Поволжского региона: Сборник материалов VIII международной научно-практической конференции. Казанский филиал МИИТ. – Казань: Издательский дом «Мир без границ», 2016. – С. 269-272.
2. Агаев, В.Т. Методические рекомендации по подготовке материалов для учебных аудио-видеосредств /В.Т. Агаев. – М.: МИЭП, 2018.-144 с.
3. Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных трудов /Под ред. В.В.Ермакова. - Смоленск.: СГАФКиС, 2020- 75 с.
4. Ауст А.Ю. Влияние здорового образа жизни на человека / А.Ю. Ауст // Актуальные вопросы экологии человека: социальные аспекты: сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа: ИЦИПТ, 2017. – С. 20-22.
5. Белов, В. И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В. И. Белов, Ф. Ф. Михайлович. – М.: Физкультура и спорта, 2019. – С. 14-46.
6. Валеология: Учебное пособие / Э.М. Прохорова. - 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 256 с.
7. Давыдов В.В.Теория развивающего обучения. - М.: ИНТОР, 2015.-554 с
8. Кларин, М.В. Интерактивное обучение – инструмент освоения нового опыта / М.В. Кларин // Педагогика. - 2018.- № 7.- С. 37-42.
9. Колоницкая, О. Л. Перспективность использования гуманитарных технологий в техническом вузе [Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2016 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2016. — С. 166-168. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/189/9990/>. (Дата доступа: 28.03.2021)

10. Корбукова, Н.А. Использование всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в образовательном процессе высшей школы и интерактивных технологий обучения в контроле качества дисциплины физическая культура // «Научные исследования и их практическое применение. Современное состояние и пути развития 2013», г. Одесса, выпуск 3, том 25, Куприенко С.В., 2018–100 с.
11. Крошилин С.В. Отношение молодежи к здоровью и здоровому образу жизни / С.В. Крошилин // Глобальные вызовы и региональное развитие в зеркале социологических измерений: материалы II ежегод. науч.-практ. интернет-конф. – Вологда: ВолНЦ РАН, 2017. – С. 32-38.
12. Кузьмина Л.И. Методы физического воспитания // Теория и методика физического воспитания: пособие /А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина; под общ.ред А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск: БГПУ, 2021. –156 с.
13. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник [Текст]/ А. М. Максименко. – 3-е изд., перераб. и доп – М.: Физическая культура, 2016. – 565 с.
14. Мусиенко А. Влияние занятий хатха -йогой на состояние здоровья студентов с гипопункцией щитовидной железы / А. Мусиенко // Молодая спортивная наука - 2017. - Т. 4. - С. 191-195
15. Нечаев В. Современные тенденции в развитии физкультурно - оздоровительных технологий / В. Нечаев / Молодая спортивная наука - 2018. - Вып. 3. - С. 129-132.
16. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в режиме школьного дня: методическое пособие для организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме школьного дня. /Автор-составитель. О.В. Ечевская – Тамбов, 2016. –123 с.
17. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. – Одесса: Наука и техника, 2018. – 556с.
18. Сальникова, Г.П. Физическое развитие школьников [Текст] /Г.П. Сальникова. – 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 2017 – 198 с.
19. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Пресс, 2016. – 172с.
20. Сидоров, А.А. Педагогика / А.А. Сидоров, М.В. Прохорова, Б.Д. Синюхин. □ М. : Терра- Спорт, 2020.-272 с. – С. 122.
21. Соловьева, Н.И Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основные организационно-методические подходы ее реализации.[Электронный ресурс]. Режим доступа: URL:<http://logopedy.ru/portal/logopeduseful/79-logoped-konseption.html> (дата обращения: 27.03.2021).
22. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности [Текст] / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. Киев: Олимпийская литература, 2017. - 500 с.
23. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций для студентов всех форм обучения (авт. редакция) / сост. С. В. Казначеев ; Рос. акад. нар. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, Сиб. ин-т упр. - Электрон. дан. — Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2015. - 162 с. - Доступ из Б-ки электрон. изданий / Сиб. и-нт упр. – филиала РАНХиГС. – Режим доступа : <http://www.sapanet.ru>, требуется авторизация (дата обращения : 02.03.2021). – Загл. с экрана.
24. Физическое воспитание в реабилитации детей. Сборник статей. / Под ред. П.И.Новицкого. Витебск. Издательство Витебского госуниверситета им.П.М.Машерова, 2020.- 96 с.
25. Фролова Ю. Г. Психология здоровья [Электронный ресурс]: пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск: Высшая школа, 2019. – 255 с.
26. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений [Текст]/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2016. – 490 с.
27. Черникова О. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена / О.Черникова //Физкультура и спорт.- 2019. №2, - С.46
28. Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей школьного возраста [Текст] / В.Г. Шпак. - ВГУ им. П.М. Машерова, 2021. – 96 с.
29. Юрченко А. Хатха -йога в физической реабилитации при начальных степенях экзогенного ожирения / А. Юрченко // Педагогика, психология и медико - биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2021. - № 12. - С. 163-165
30. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций : [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/163062>