

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/23996>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИЦ 16-17 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 5

1.1. Характеристика девушек-подростков 16-17 лет 5

1.2. Понятие и виды гибкости 14

1.3. Основные принципы развития гибкости на уроках по физической культуре в старших классах 23

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ 30

2.1. Организация и основные этапы исследования 30

2.2. Характеристика испытуемых 31

2.3. Методика исследования 33

2.4. Методы математической статистики 36

ГЛАВА 3. АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШИХ КЛАССАХ 37

3.1. Первичная диагностика гибкости у школьниц 16-17 лет 37

3.2. Описание программы развития гибкости на уроках физической культуры с элементами художественной гимнастики в старших классах 40

3.3. Контрольная диагностика гибкости у школьниц 16-17 лет, участвующих и не участвующих в реализации программы 43

3.4. Обсуждение результатов 46

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 48

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования связана с тем, что современные дети и подростки страдают от выраженной гиподинамии, которая приводит к различным заболеваниям. Это связано с тем, что они постоянно сидят за компьютерами, перестали заниматься спортом, гулять во дворе. Это является серьезной социальной проблемой на сегодняшний день, а потому эффективные занятия физической культурой очень важны для нормального развития детского и подросткового организма.

Цель исследования – разработать и апробировать программу занятий по физической культуре с элементами художественной гимнастики для развития гибкости у школьниц 16-17 лет.

Объект исследования – школьницы 16-17 лет.

Предмет исследования – развитие гибкости у школьниц 16-17 лет.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить ряд теоретических и практических задач исследования:

1. Привести характеристику девушек-подростков 16-17 лет.
2. Описать понятие и виды гибкости.
3. Проанализировать основные принципы развития гибкости на уроках по физической культуре в старших классах.
4. Разработать методику исследования гибкости у школьниц
5. Провести первичную диагностику гибкости у школьниц 16-17 лет
6. Представить описание программы развития гибкости на уроках физической культуры с элементами художественной гимнастики в старших классах
7. Провести контрольную диагностику гибкости у школьниц 16-17 лет, участвующих и не участвующих в реализации программы
8. Обсудить результаты исследования.

База исследования: Государственное бюджетное образовательное учреждение «Школа № 124 с углубленным изучением английского языка» Выборгского района Санкт-Петербурга.

Гипотеза исследования: разработанная программа занятий физической культурой с элементами художественной гимнастики эффективна для развития гибкости у школьников 16-17 лет.

Методы исследования: анализ научной литературы, описательный, сравнительный, тестирование, наблюдение, проектирование, моделирование, методы математической статистики.

Структура работы. Дипломная работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИЦ 16-17 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Характеристика девушек-подростков 16-17 лет

Говорить в общем, о юношеском возрасте достаточно сложно, очень многое здесь зависит от того, что происходило в предыдущие этапы переходного периода, особенно в 13 лет подростки переживают события, эхом отражающиеся на всей остальной жизни.

Однако психология подростка 16-17 лет в большей степени базируется на более спокойных показателях, нежели, в предыдущие возрастные периоды, но и на большей самостоятельности. Если не затрагивать патологии и сложные случаи, то типичная картина будет такой¹:

Физические особенности:

физически подростки развиты окончательно;

именно поэтому они уделяют своему здоровью большое внимание.

Эмоциональные особенности:

уже дружелюбно (а иногда и покровительственно) настроены ко всем членам своей семьи;

абсолютно уверены в себе;

к нуждам других могут отнестись внимательнее, чем к своим.

Социальные:

стремятся к серьёзным отношениям как с противоположным полом (любовь), так и со своим (дружба);

свидания становятся частым явлением в их жизни;

личностные отношения выходят на первый план, появляется преданность им, интимность таких отношений возрастает;

обычно стремятся к самостоятельным заработкам, для чего находят почасовую работу;

сопротивление представителям власти уменьшается.

Интеллектуальные особенности:

стремятся принимать более серьёзные разумные решения;

уже понимают, что любое решение, принятое сегодня, может повлиять на то, что будет завтра;

рассматривают несколько вариантов исхода событий, т.е. подростки просчитывают линию своего поведения;

конфликты между подростками и родителями в большей степени предпочитают решать через обсуждение появившейся проблемы;

начинают задумываться о будущей профессии и о будущем в принципе.

Духовные²:

моральные и духовные ценности подвергают проверке и испытывают на прочность;

способны к сильной приверженности определённой религии;

к окружающим относятся с пониманием и дорожат их мнением о себе;

юношей и девушек очень интересуют вопросы жизни после смерти;

у них возникает множество вопросов по поводу личной духовной жизни, в этой области они полны сомнений;

если подросткам прививаются духовные истины, то они способны их усваивать в этот период и применять в жизни.

Большинство родителей думают, что в этом возрасте смогут вздохнуть спокойно – переходный возраст практически позади, а психология подростка 16-17 лет более приятна для родительского восприятия. Но это зависит от очень многого:

смогли ли родители сохранить/выстроить доверительные отношения со своим ребёнком?

приняли ли то, что он стал взрослым, и его пора отпустить во взрослую самостоятельную жизнь?

насколько он готов к такой жизни?

осталось ли между родителями и детьми что-то недосказанное, недопонятое, может быть, какие-то обиды

всё ещё живы в них?

Это время подведения итогов, плохие они или хорошие, могут сказать только сами родители и подростки, но в любом случае, самое важное, о чём, на мой взгляд, должны помнить и те, и другие, – это о том, что они самые дорогие и любимые люди, которые есть друг у друга. И так останется на всю их дальнейшую жизнь. Таким образом, можно заключить, что

В современном мире понятие «подросток» вызывает ассоциацию сложности, трудности общения, непонятности. Взрослым людям сложно понять, что, находясь в юности, переходя от детства к взрослости (период жизни 13-15 лет), подросток ощущает себя уже выросшим, по сути, оставаясь дитём. Оставаться в этот сложный для ребёнка период его доверенным лицом – большая удача, хоть и невероятно сложно³. Для этого необходимо знать о тех особенностях, которые появляются на этом этапе жизни и формируют его личность. Основным действием ближайшего окружения (родители и друзья более старшего поколения) являются помощь и содействие, иными словами быть с ним внимательным и общаться «на его языке». В это время молодой человек находится в трудном для себя жизненном периоде. У него проходит формирование своих взглядов и своего мнения по любому вопросу и понятию.

С подростком окружающим людям трудно потому, что ему невыносимо тяжело с самим собой. Он ни в чём не уверен. Он ищет свою цель в жизни, ориентируясь только на своё мнение.

Этапы взросления

1. Ребёнок, взрослея, проходит три временные этапа.
2. Первый этап – детство. Длится оно примерно до наступления 11 лет.
3. Второй этап – младший подростковый. Его временной отрезок — от 11 до 14 лет.
4. И, наконец, третий этап взросления человека – старший подростковый, располагающийся в промежутке от 15 до 18 лет.
5. Между вторым и третьим этапом взросления находится промежуточный, не выделяемый специалистами-психологами в отдельный, средний этап – с 14 до 16.

Говоря об этой категории детей, необходимо отметить, что разделение по этапам взросления достаточно условно.

В этот временной отрезок своей жизни молодой человек начинает по-новому осознавать и мотивировать собственное поведение. Осмысленно руководить им.

Психологи зачастую заостряют внимание родителей детей, находящихся в подростковом периоде взросления, на этом условном переходном фрагменте (от 14 до 16 лет) в связи с происходящими изменениями у них, как физиологическими, так и психическими.

Потому, как именно этот период, именуемый этапом личностно-профессионального самоопределения, у взрослеющего подростка — юноши или девушки — является наиболее сложным в жизни.

В это время у ребёнка происходит формирование своей индивидуальной личностной позиции по всем вопросам и ситуациям. Она часто не согласуется со взглядами и мнением на такую же ситуацию у взрослых людей, в том числе и родителей, что приводит к конфликту, следствием которого может стать потеря взаимопонимания и контактных отношений между ними.

Проявления психологических новообразований у подростков 14 – 16 лет.

Для того чтобы менее болезненно для семьи преодолеть этот наиболее сложный промежуток жизни, необходимо понимать психологические новообразования, возникающие в среднем подростковом возрасте. В зависимости от развития (созревания) личности ребёнка, новообразования у подростков могут проявляться с 13 лет, и длится до 15.

Таких новообразований несколько.

Переключение своего постоянного общения с учителей и родителей на друзей – одноклассников и сверстников, немного старшего возраста, но являющихся для конкретного подростка авторитетом. В это время у него формируются навыки по социальному взаимодействию, то есть он учится подчиняться чужому мнению, но в это же время, отстаивая свои права. Следствием чего становится проявление двух противоречий – принадлежность к группе сверстников и желание обособленности, то есть наличия своего индивидуального личного пространства⁴.

Изменения когнитивной сферы подростка. Рамки развития 13 -15 лет

Под термином «когнитивная сфера» понимается объединение всех познавательных процессов человека.

Таких, как – внимание и память, интеллект и развитие логического и словесно-образного мышления.

Особым образом происходит присоединение и развития творческих способностей.

Проявление фантомного чувства взрослости.

Оставаясь ещё по своей сути ребёнком, подросток (чаще его возраст 13-15 лет) чувствует и решает, что он

уже вырос. У него возникает и проявляется всё с большей частотой желание стать независимым от родительской семьи. У него происходит зарождение первой мысли о будущей профессии. Он стремится стать «нужным», то есть полезным для общества и семьи. И, конечно, возникновение пристального интереса к противоположному полу.

Возможное возникновение школьной дезадаптации.

Причиной её становятся неоднозначные, как правило, сложные, отношения с педагогами или одноклассниками.

Навыки формирования общения и собственной индивидуальной личностной позиции у подростка.

С наступлением острого подросткового периода, особенно среднего этапа, в жизни человека 14-16 лет, происходит переориентация с внутрисемейной коммуникации между родительской семьёй и ребёнком на внешнюю – друзей, сверстников – одноклассников и более старших подростков, которые являются авторитетами.

Чаще всего, в 14 лет, индивид сам выбирает себе ориентир – идеал, который становится жизненным примером и доверенным лицом для него. Такое общение является основным в этом возрасте, так как это главный информационный канал. Кроме того – это специфический вид эмоционального контакта, развивающий у подростка чувство солидарности, самоуважение, эмоциональное благополучие и межличностные отношения.

Вследствие такого контакта, для того чтобы быть похожим на своего кумира, 14-ний подросток может изменить внешний вид и стиль общения с привычно окружающими его людьми.

Происходит изменение вкусов, проявляется интерес к энергетическим и алкогольным напиткам и курению, так как именно эти качества ассоциируются у него с взрослостью.

Изменения когнитивной сферы подростка.

В период подростничества, особенно на среднем его этапе, происходит совершенствование интеллектуальных процессов и мышления, что является основой формирования личности.

Реализуется деятельностный подход во взрослении молодого человека, под влиянием комплексного школьного обучения, частью которого и является развитие элементов когнитивной сферы личности, то есть функций психики подростка.

Такой процесс, как восприятие, в этом возрасте, приобретает избирательный характер, с возможностью аналитико-критических умозаключений⁵.

1. Внимание, в этот период, приобретает возможность чёткого переключения и распределения. Улучшаются и развиваются и его параметры: увеличивается объём и укрепляется устойчивость. Оно становится произвольным и контролируемым самим подростком. Это указывает на возникновение и проявление избирательности внимания.

2. Развивается также и память. Она претерпевает те же изменения, что и внимание – приобретает полностью осмысленный характер по запоминанию и осмыслению.

3. Параллельно с вышеперечисленными функциями психики подростка в средний период взросления 14 -16 лет, развивается самостоятельное мышление. Что позволяет ребёнку переходить и оперировать индивидуальными умозаключениями.

Фантомное чувство взрослости.

Профессионалы-психологи отмечают, что на фоне развивающейся когнитивной сферы личности, у подростка возникает желание «быть как взрослый». То есть у него появляется потребность нести за определённую часть (зону) самостоятельно выполненной работы ответственность.

В это же время просыпается интерес к лицам противоположного пола. Возникают первые платонические отношения между мальчиком и девочкой, чаще всего их возраст составляет 13 – 15 лет. Появляется первое чувство влюблённости. Возникает желание сделать приятное понравившемуся человеку проявлять постоянную о нём заботу.

Родители должны учесть, что чрезмерное вмешательство в такое чувство и в эти отношения могут привести к ухудшению взаимопонимания между ними и их ребёнком. Как следствие вызвать у него отчуждение и замкнутость. Родителям рекомендуется не препятствовать развитиям этих отношений, но и не поощрять их.

В этот же период приходит желания по самостоятельному заработку первых денег. Мотивацией выступает желание стать независимым в финансовом плане, чтобы лишней раз не выпрашивать средства на свои личные нужды у родителей и не давать им отчет, куда и как они были потрачены. Также сюда можно отнести мотивацию к общественно-полезной деятельности, в следствии поощрение со стороны авторитета и подростков-сверстников⁶.

Возникновение школьной дезадаптации.

Семья, где есть подросток 14-16 лет, достаточно часто сталкивается с таким проявлением, как школьная дезадаптация, то есть, невозможность чувствовать себя комфортно в коллективе сверстников.

Причиной возникновения такой ситуации в жизни ребёнка могут стать нарушение отношений (конфликт) с преподавателями, одноклассниками или старшими школьниками, в результате нежелания подростка подчиняться их требованиям и заданиям.

Внешне школьная дезадаптация выражается в сопротивлении и, даже, полном отказе посещения занятий. Ребёнок перестаёт выполнять домашние задания. Происходит полнейшее нарушение в его учебной деятельности. Он

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисеева С.М., Филатова О.В. Принципы развития физических качеств средствами художественной гимнастики. Методическое пособие. – Саратов: Мега, 2015. – 120 с.
2. Галузина А.В. Показатели измерения гибкости у школьников. Методическая разработка. – Соликамск: Сфера, 2017. – 54 с.
3. Дмитриева М.В. Формализация и стандартизация в воспитании подростков // Педагогические исследования. – 2016. – № 8. – С. 50-60
4. Ирбитова Ж.Е., Колесников В.С., Усанова А.А. Педагогические принципы обучения и воспитания подростков // Педагогические феномены. Сборник статей. – Калининград: Калининградский государственный университет им. И. Канта, 2015. – С. 64-72
5. Кравченко Т.И., Понынина Л.М., Демьянова М.И. Предпосылки формирования характера подростка // Сборник статей Белорусского государственного университета. – Минск: БГУ, 2016. – С. 55-67
6. Ларина Т.С. О некоторых определениях подростковой психологии // Вестник Московского университета. Серия XI. Психология. – М.: Издательство МГУ, 2015. – С. 80-87
7. Мартынюк И.И., Кудлачева М.В. Проблемы подросткового возраста // Материалы научно-практической конференции «Состояние современной гуманитарной науки: проблемы и перспективы». – Волгоград: Волгоградский государственный университет, 2013. – С. 21-36
8. Миролюбова С.С., Станков А.П., Лисицына В.Е. Принципы развития гибкости // Материалы научно-практической конференции «Проблемы исследования физиологии человека». – Омск: Омский государственный университет, 2018. – С. 100-115
9. Морозова Е.В., Филиппов А.М. Воспитание и обучение подростков как проблема современной педагогики // Вестник Барнаульского государственного университета. Вып. 8. Педагогика. – Барнаул: Издательство БарГУ, 2018. – С. 99-109
10. Никитина С.Е. Физические качества человека. – М.: Наука, 1993. – 390 с.
11. Озерцовская Ю.Г., Причинина А.Р. Применение различных упражнений для развития гибкости: значение и перспективы // Научные исследования. – 2014. – № 6. – С. 80-94
12. Пилецкая Л.В., Венедиктова С.И., Красильникова А.В. Принципы развития гибкости // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современной России». – Владивосток: Дальневосточный федеральный университет, 2015. – С. 49-59
13. Темникова И.М. Физические качества человека. – Калуга: Паритет, 2015. – 256 с.
14. Феофанова А.М. Проскуракова И.Т., Леонтьев О.В. Программы развития гибкости у детей и подростков // Сборник статей Омского государственного университета. – Омск: ОГУ, 2015. – С. 99-108
15. Яковлева А.П. Художественная гимнастика. – М.: Форпост, 2013. – 358 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/23996>