

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент
 Е.Т. Колунин
2019 г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ 11-12 лет
ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЙОНАХ СЕВЕРА В КОНТЕКСТЕ ТРЕБОВАНИЙ
КОМПЛЕКСА ВФСК «ГТО»

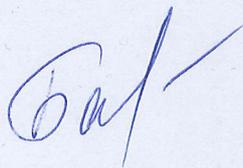
49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа
«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде
спорта»

Выполнил работу
студент 2 курса
очной формы обучения



Пяк
Иван
Николаевич

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент



Базилевич
Марина
Владимировна

Рецензент
канд. биол. наук, старший
научный сотрудник



Фишер
Татьяна
Александровна

г. Тюмень, 2019

АННОТАЦИЯ

Диссертационная работа посвящена проблеме физической подготовленности детей среднего школьного возраста, проживающих в районах Севера в контексте требований норм комплекса ВФСК «ГТО».

В работе предлагаются средства и методы, способствующие повышению отстающих физических качеств у школьников, проживающих в северных регионах и позволяющие успешнее справляться с испытаниями комплекса «ГТО».

Структура и объем работы. Магистерская диссертация работа состоит из введения, трех глав, выводов и приложений.

Работа состоит из 77 страниц машинописного текста, включая 12 таблиц и 26 рисунков. Библиографический указатель насчитывает 78 литературных источников.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО,	8
1.1. Физическое развитие и физическая подготовленность детей 11-12 лет, проживающих в районах Севера.....	8
1.2. Средства повышения физической подготовленности детей среднего школьного возраста.....	12
1.3. Характеристика норм комплекса ВФСК ГТО	16
Вывод по первой главе.....	25
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26
2.1. Методы исследования.....	26
2.2. Организация исследования.....	29
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	30
3.1. Результаты опроса школьников 11-12 лет относительно их приобщения и желания участвовать в физкультурно-спортивном движении по сдаче нормативов ВФСК ГТО.....	30
3.2. Результаты исходного уровня физической подготовленности детей 11- 12 лет с учетом требований норм ГТО	35
3.3. Комплекс упражнений, направленный на повышение уровня физической подготовленности школьников 11-12 лет, проживающих в районах Севера.....	46
3.4. Результаты повторного тестирования уровня физической подготовленности детей 11-12 лет	50
3.5. Сравнительный анализ физической подготовленности школьников Тюмени и д.Харампур	57
Выводы.....	60
Список литературы.....	62
Приложение.....	73

ВВЕДЕНИЕ

За последние десятилетие были выявлены устойчивые негативные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков России. Результаты многолетних научных исследований свидетельствуют о распространенности разнообразных функциональных нарушений, хронических заболеваний и отклонений в физическом и психическом развитии детей и подростков. [70]

Многочисленными исследованиями было установлено, что самые значительные изменения у детей в физическом развитии и физической подготовленности осуществляются в подростковом возрасте. В связи с этим основной задачей физического воспитания является повышения уровня физической подготовленности за первые восемь лет обучения в школе, так как существует вероятность упустить самый восприимчивый возрастной этап физического развития и физической подготовленности у школьников [35].

Анализ литературных источников позволил выявить, что на сегодняшний день значительно возрастает роль физического воспитания, которое содержит огромный потенциал всестороннего развития, обучения и оздоровления ребенка. Однако в практике физического воспитания детей подросткового возраста, проживающих в районах Севера, пока не достаточно эффективно используются средства и методы, направленные на улучшение физического здоровья школьников. [52]

Решение проблемы физической подготовленности детей должно основываться на учете в том числе и региональных особенностей проживания. Северные районы относятся к территории, которая требует большого внимания во всех областях жизнедеятельности населения.

В условиях Севера с каждым годом все больше отмечается ухудшение физического развития и физической подготовленности детей дошкольного и школьного возраста, а также у них наблюдается высокий процент заболеваемости. Ситуация также и осложнена тем, что у коренных народов севера в недостаточной мере изучены популяционно-генетические аспекты здоровья [62,].

В условиях проживания детей в северных регионах его организм ежедневно подвергается неблагоприятным воздействиям: долговременно действующие низкие температуры, неустойчивость атмосферных процессов, действие которых усугубляется сложными социально-бытовыми условиями. Комплексное воздействие данных составляющих предъявляет к школьникам повышенные требования к морфофизиологическим системам, которые обеспечивают формирование адаптации, и может влиять на скорость их физического и психического развития.

По сравнению со сверстниками из средней полосы России, у значительной части детей, проживающих в районах Севера, выявлено отставание темпов формирования нервной, эндокринной и иммунной систем организма [35,52].

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является полноценной программной и нормативной основой физического воспитания населения страны, нацеленной на развитие массового спорта и оздоровление нации. Как известно, основная подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях [29].

Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что недостаточно информации о методиках подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО школьниками, проживающими в районах Севера. В связи с этим данная проблема является актуальной [17].

Объект исследования – учебный процесс по физической культуре детей 11 -12 лет.

Предмет исследования – средства и методы физической подготовки школьников 11-12 лет, проживающих в районах Севера

Цель исследования заключалась в разработке комплексов средств, направленных на повышение физической подготовленности школьников 11-12 лет, проживающих в районах Севера и способствующих выполнению ВФСК «ГТО».

Гипотеза исследования - мы предположили, что результаты выполнения норм комплекса «ГТО» школьниками 11-12 лет, проживающих в районах Севера, будут лучше если:

- выявить их уровень физической подготовленности и определить отстающие физические качества;

- дополнить процесс физического воспитания комплексами упражнений на повышение западающих физических качеств;

- использовать средства из национальных видов спорта (северное многоборье), которые согласуются с биомеханической структурой движения в процессе витогенного опыта народов Севера;

- критерием эффективности считать положительную динамику показателей физической подготовленности школьников 11-12 лет, проживающих в районах Севера.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме физической подготовленности школьников, проживающих в районах Севера.

2. Провести опрос школьников 11-12 лет относительно их приобщения и желания участвовать в физкультурно-спортивном движении по сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

3. Проанализировать уровень физической подготовленности школьников 11-12 лет и выявить отстающие качества.

4. Подобрать комплексы упражнений, направленные на повышение физической подготовленности 11-12 лет, проживающих в районах Севера, обосновать их эффективность.

Практическая значимость - полученные результаты исследования могут быть использованы при организации учебного процесса по физической культуре школьников для совершенствования системы мотивирования к участию в сдаче норм комплекса ГТО и в качестве повышения уровня их физической подготовленности.