

Учреждение образования «Белорусский государственный  
педагогический университет имени Максима Танка»  
Институт повышения квалификации и переподготовки  
Факультет дополнительного профессионального образования  
Кафедра андрагогики

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Курсовая работа  
слушателя второго года обучения  
группы Ф-172 специальности  
переподготовки 1-03 02 71  
«Физкультурно-оздоровительная  
работа в учреждениях образования»  
заочной формы  
получения образования  
Михалени Светланы Евгеньевны  
Научный руководитель:  
Остапенко Г.А., кандидат  
педагогических наук, доцент  
Защищена  
\_\_\_\_\_ 2018  
с оценкой \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Минск, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ	6
1.1. Состояние здоровья детей в Республике Беларусь	6
1.2. Факторы, необходимые для формирования здорового образа жизни у детей и подростков	8
ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ	14
2.1. Качество детской подготовленности	14
2.2. Уровень и проблемы физической подготовленности	16
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	22
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	23

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. Здоровье во многом определяется гармоничностью физического развития и физической подготовленности. Известно, что двигательная активность в виде выполнения различных физических упражнений способна видоизменять не только уровень физического развития, но и целенаправленно влиять на отдельные системы и органы целого организма, повышать его адаптационные возможности. Возрастной период каждого человека в развитии имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются при занятиях физической культурой и спортом, с одной стороны, и определяют переносимость физической нагрузки – с другой нагрузкой.

С начала 90-х годов в Беларуси отмечается резкое ухудшение демографической ситуации в связи с ростом заболеваемости и смертности, ухудшением средней продолжительности и качества жизни, падением показателей физического развития и физической подготовленности, негативными тенденциями в состоянии психического здоровья, весомыми изменениями при формировании и стабильности семьи, низкой санитарно-гигиенической культурой населения. Сейчас в обществе не созданы соответствующие для этого условия, правовые, социальные и экономические предпосылки, формирующие заинтересованное отношение человека к своему здоровью и способствующие поддержке и развитию здорового образа жизни. Не сформирована система оптимальной организации развлечения детей и подростков, плохая система дополнительной занятости подростков, что является причиной быстрого приобщения и злоупотребления алкоголем, распространения курения, наркомании. Отмечается малое количество служб консультативной и социально-психологической помощи семьям, детям и подросткам.

Для изучения физического развития применяют антропометрические методы изучения, позволяющие разработать половозрастные стандарты физического развития. Совокупность всех данных полученных при исследовании позволяет установить степень развития ребенка и сопоставить данные со средними величинами для каждой половозрастной группы. В ежедневной оценке развития физического чаще контролируют простые антропометрические показатели: массу тела и длину, которые на разных этапах развития меняются с различной скоростью.

Для изучения уровня физической подготовленности обычно используются показатели, характеризующие степень развития двигательных способностей, получаемые тестированием. Результаты тестов позволяют получить определенную характеристику возможностей всех органов и систем организма, ответственных за их выполнение, а за счет анализа динамики

результатов управлять тренировочным процессом, незамедлительно вносить изменения в выбранные средства, методы и нагрузки.

Следовательно, в вопросах детского оздоровления должны быть квалифицированные медики, педагоги, психологи, валеологи, социальные педагоги и другие специалисты. Часто, подростки люди не склонны всерьёз задумываться о здоровье даже когда они вдруг заболевают. Перестают заниматься со спортом и физкультурой, приобщаются к вредным привычкам. Здоровье подрастающего человека – это проблема нравственная и социальная. Подросток сам должен уметь быть не только здоровым, но и иметь знания для того чтобы воспитывать в будущем здоровых детей.

Приобщение детей к проблеме сохранности своего здоровья – это прежде всего целенаправленный процесс социализации - воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с самого раннего возраста и на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Цель – выявить влияние занятий физической культурой на развитие и физическую подготовленность детей подросткового возраста, рассмотреть и изучить основы физического воспитания подростков в Республике Беларусь.

Объект исследования – дети подросткового возраста Республики Беларусь

Предмет исследования – занятия физкультурой как эффективное средство, влияющее на процессы роста и развития детей.

Актуальность темы состоит в том, что основной причиной неуспеваемости в общеобразовательных школах у 85% учащихся является слабое здоровье или физические недостатки

Задачи курсовой работы:

- рассмотрение современного состояния физического воспитания в Республике Беларусь;
- изучение проблем физического воспитания в Республике Беларусь;
- изучение и обобщение методологических положений концепции физического воспитания.

В работе использовались следующие методы:

- изучение литературных источников;
- обобщение опыта работы учителей.