

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра базовых дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
 С.В. Мамаева
подпись инициалы, фамилия

«___» _____ 2021г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код-наименование направление

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ**

Руководитель	<u> </u> подпись, дата	<u>доцент, канд. пед. наук</u> должность, ученая степень	<u>А.Н. Савчук</u> инициалы, фамилия
Выпускник	<u> </u> подпись, дата		<u>Т.А. Рудаковская</u> инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

Продолжение титульного листа БР по теме: «Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры у школьников 7-8 лет»

Консультанты по
разделам:

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

Нормконтролер

подпись, дата

А.В. Рубцов
инициалы, фамилия

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ» содержит 52 страницы текстового документа, 36 использованных источников.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ШКОЛЬНИКИ 7-8 ЛЕТ

Актуальность. Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Основным способом проведения здоровьесберегающей работы в школе являются уроки физической культуры. Целью системы физического воспитания в современной школе является всестороннее развитие успешной личности ребенка, формирование у него четкой позиции по ведению здорового образа жизни, сознательного отказа от вредных привычек, стремление к физическому самосовершенствованию.

Целью работы является изучение влияния здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры на уровень физического развития у детей 7-8 лет.

Объект исследования: процесс физического воспитания школьников 7-8 лет.

Предмет исследования: здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры у школьников 7-8 лет.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты исследования реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры у школьников 7-8 лет	9
1.1 Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в начальной школе.....	9
1.2 Особенности организации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры у школьников 7-8 лет.....	14
2 Исследование влияния технологий здоровьесбережения на физическое развитие школьников 7-8 лет.....	24
2.1 Организация, содержание и методы исследования.....	24
2.2 Обсуждение результатов исследования	30
Заключение.....	43
Список использованных источников	47
Приложение А Показатели уровня физического развития.....	50
Приложение Б Показатели уровня физической подготовленности.....	51
Приложение В Упражнения для формирования осанки.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Дети XXI века уже с самого рождения окружены всевозможной электронной и компьютерной техникой: смартфоны, компьютеры, ноутбуки, планшеты, электронные книги и т.д. Современные гаджеты привлекают ребенка больше, чем игрушки и книги. Электроника с каждым днём все больше используется в школе.

Как раз школьный возраст считается периодом жизни, во время которого нужно прививать понимание смысла здорового образа жизни, способности серьезного поведения. Прогрессивное поколение ребят и молодых людей владеют наименьшими адаптационными вероятностями организма, собственно, что приводит к нередким болезням ОРЗ и ОРВИ. Гиподинамия, интерес к девайсами и гаджетами содействует нарушению функций пищеварительной системы, создают застойные явления в малом тазу, способствуют недостаткам физиологического развития внутренних органов [18].

Необходимой задачей использования здоровьесберегающих образовательных технологий считается становление двигательной энергичности подростков. Заключение предоставленной задачи достигается верной организацией уроков физической культуры, которая поможет формированию стремления подростков проводить достаточно подвижный уровень жизни, постоянно увлекаться физической культурой и спортом.

Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий, создание единственного здоровьесберегающего образовательного места в пространстве учебных заведений, направленного на обеспечение становления личности малыша с учётом индивидуальностей физического и психического становления, дают возможность соединять физиологическую и интеллектуальную работы.

Внедрение здоровьесберегающих технологий подразумевает внедрение всевозможных педагогических технологий, программ и способов, нацеленных на составление ценностного дела к собственному самочувствию, понимания значимости хранения и закрепления самочувствия, становления мотивации к здоровому образу жизни.

Основаниями обозначенных задач выступают не только дефекты в работе системы здравоохранения, но и факторы, обусловленные работой системы образования, а в частности – организацией образовательного процесса.

К ним относятся:

- авторитарность в организации учебного процесса, игнорирующие физические потребности детского организма, подавляющие его непосредственность, подвижность, собственно что приводит к тому что, малыши каждый день существуют в приобретенном стрессе – изменяющим гомеостаз, истощающим нервную систему, снижающим иммунитет;

- невысокая двигательная энергичность подростков, обусловленная очень насыщенными нагрузками во время учебного процесса;

- нарушение санитарно-гигиенических общепризнанных мер организации учебного процесса;

- недостаточная подготовленность воспитателей в области здоровьесбережения;

- недостающее составление у подростков осмысленного поведения здорового образа жизни и др.

Любой преподаватель обязан воспринимать, собственно что среднее учебное заведение – это та общественная система, в которой нужно воспитывать у ребят привязанности, и необходимости в здоровом образе жизни, создавать основу умений, способностей в деле закрепления самочувствия, значит, организовывать образовательный процесс как здоровьесберегающий. Изучение научно-педагогической литературы и навыка работы общеобразовательных средних учебных заведений [1–4] обнаружили противоречия в применения здоровьесберегающих технологий в учебном

процессе и недостаточной теоретической основой, недостатком методических заключений в предоставленной работе, а еще отсутствием научно обоснованных способов применения здоровьесберегающих технологий в прогрессивной школе. Главной методикой проведения здоровьесберегающей работы в школе считаются уроки физиологической культуры.

Целью системы физического воспитания в прогрессивной школе считается всестороннее становление личности школьника, составление у него точной позиции по ведению здорового образа жизни, намеренного отказа от вредоносных привычек, влечение к физиологическому самосовершенствованию.

На сегодняшний день ценностью в преподавании предмета «Физическая культура» в школе считается сбережение и закрепление самочувствия подростков.

В следствие этого, довольно закономерно, что в согласовании с законодательством РФ «Об образовании» самочувствие подростков отнесено к приоритетным направлениям государственной политической деятельности.

Целью работы является изучение влияния здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры на уровень физического развития у детей 7-8 лет.

Объект исследования: процесс физического воспитания школьников 7-8 лет.

Предмет исследования: здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры у школьников 7-8 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты реализации здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе и в повседневной жизни.
2. Провести эксперимент с целью определения влияния здоровьесберегающих технологий на уровень физического развития младшего школьника.

3. Оценить уровень физического развития и физической подготовленности младших школьников. Сделать выводы на основе проделанной работы.
4. Сравнить динамику изменений физического развития и физической подготовленности в результате эксперимента.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Гипотеза: мы предполагаем, что здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры оказывают эффективное влияние на уровень физического развития у школьников младших классов.

Научная новизна работы состоит в том, что в ней определены особенности организации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры и закономерности повышения показателей физического развития при их проведении.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения. Общий объем работы – 5... страниц.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1.1 Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в начальной школе

Научными исследованиями НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук установлено, что в последние 10 лет произошло значительное ухудшение состояние здоровья школьников. В настоящее время медики и педагоги обеспокоены увеличением количества детей с ослабленным здоровьем. Большинство детей имеют те или иные отклонения в физическом развитии, а это ведет впоследствии к различным хроническим заболеваниям. Причиной является малая двигательная активность детей, что способствует развитию у детей гиподинамии, склонности к спокойному образу жизни, а именно привязанность к телевизору, компьютеру и т.д.

Есть много определений здоровья. Общепринятым считается то, что было дано в 1948 году Всемирной организации здравоохранения: Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических отклонений [28].

Проблемы здоровья как никогда ранее являются актуальной темой современного общества. И их становится все больше и больше. Если мы посмотрим зависимость здоровья от различных факторов, то порядка 50% зависит от того какой образ жизни ведет человек. Остальные 50% приходится на экологию, здравоохранение, наследственность [31]. Здоровье – одна из важных ценностей человека, сохранение и приумножение которой является приоритетным направлением в деятельности человека. Здоровье – дело не только личное, оно затрагивает и сферы общественной жизни.

Здоровье всего организма определяет здоровье позвоночника. Очень много детей страдает сколиозом. Недостаточная двигательная активность

приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Особенно этому подвержены школьники, проводящие много времени за компьютером, что актуально при обучении в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения. В условиях воздействия неблагоприятных факторов, связанных с использованием средств информатизации в образовательном процессе, особое значение приобретает профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Формирование осознанного отношения к своему здоровью, от которого зависит полноценная трудовая деятельность и благополучие в личной жизни, необходимо начинать как можно раньше. Ребенок ответственно должен относиться к своему здоровью. Народная мудрость гласит: «В здоровом теле - здоровый дух!».

По мере взросления, дети учатся планировать свой режим дня уже самостоятельно. Но самое важное для них – это пример взрослых, которые его окружают: учителя, родители, старшие братья или сестры. Младшие школьники должны прийти к осознанию личной ответственности за свое здоровье, от которого зависит успех и благополучие в различных сферах жизнедеятельности.

Школьники 7-8 лет – это первый класс, переходный период от дошкольного учреждения в школу. Что нужно учитывать при организации образовательного процесса: физиологические и психологические особенности этого возраста, та среда, в которой дети находились до школьного обучения.

Особенно важно использовать огромный интерес детей 7-8 лет к двигательной активности, это период, когда формируя правильное отношение к режиму дня, чередованию пассивного и активного отдыха, обучая правильно выполнять элементы физических упражнений из различных видов спорта, применяя здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии это технологии, ориентированные на решение проблемы организации физической активности учащихся, профилактики заболеваемости.

Организации работы с применением здоровьесберегающих технологий:

- уроки физической культуры;
- самостоятельные занятия детей;
- игры;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- физические упражнения в течение дня;
- закаливающие мероприятия в сочетании с физической нагрузкой;
- пешие прогулки (в парк, на стадион);
- активный досуг;
- дни здоровья, спортивные праздники;
- процедуры в водной среде.

К формам физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении можно отнести: дни активного отдыха – проводятся с привлечением всего педагогического коллектива образовательного учреждения. Для проведения привлекаются родители учащихся [12].

Значимая роль в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательном учреждении принадлежит педагогическому профессиональному объединению по вопросам внедрения физкультурно-оздоровительных технологий в образовательный процесс (ППО), которое включает учителей физической культуры, классных руководителей, воспитателей, специалистов школьной службы здоровья.

Состав ППО утверждается приказом руководителя образовательного учреждения. В состав ППО назначаются наиболее активные педагоги школы, активно использующие физкультурно-оздоровительные, и технологии здоровьесбережения в образовательном процессе.

Центральный вопрос, который встаёт перед системой образования – как обеспечить здоровье учащихся: его сохранение, укрепление и восстановление. Но чтобы ответить на этот вопрос и успешно решать его, следует понять, что

образование имеет фундаментальные возможности ресурсы воспитания культуры здорового образа жизни обучающихся [44].

В числе основных целей проходящей сейчас в России реформы школы впервые выделено сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Цель школы – подготовка детей к взрослой жизни.

Во время учебы обучающиеся осваивают знания различных дисциплин, многие из которых просто необходимы для будущей профессии или в общении, или выстраивании отношений в коллективе. Без применения здоровьесберегающих технологий сложно пройти очень насыщенную школьную программу. А в дальнейшем и обучение в высших учебных учреждениях.

Перечень здоровьесберегающих мероприятий:

- физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;
- система просветительских бесед с обучающимися, формирующие осознанное отношения к своему здоровью;
- организация секционной работы на базе школы;
- внедрение комплекса готов к труду и обороне, который охватывает возраст от шести лет и старше;
- развитие и саморазвитие личности ученика с помощью комплексных и проектных обучений основам здорового образа жизни.

В методах преподавания физической культуре ставится задача сделать обязательным использование на уроках игр и развлекательных упражнений, которые оказывают стимулирующее влияние для развития познавательного интереса и уровня физической подготовленности учащихся [34; 57].

Здоровьесберегающие технологии – важный фактор в обучении, который позволяет ребенку сохранить свое здоровье и научиться правильно, использовать свое свободное время в течение учебного периода и во внеурочное время.

Здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культурой у школьников младших классов включает в себя следующие формы организованной двигательной активности:

1. Физические упражнения статодинамической направленности для развития выносливости крупных мышечных групп и формирования крепкого «мышечного корсета».

2. Изометрические упражнения в смешанных висах на гимнастической стенке.

3. Изометрические упражнения в смешанных упорах на гимнастической стенке.

4. «Станционные» упражнения для развития общей выносливости.

5. Упражнения на развитие координации движений.

6. Упражнения изометрических физкультминуток и физкультурных микро пауз.

7. Оздоровительные подвижные игры [54].

Особое внимание следует уделить подвижным играм. Использование подвижных игр в качестве средства здоровьесбережения у детей младшего школьного возраста эффективно, если:

- учитывать индивидуальные способности детей данного возраста;
- использовать игры разной интенсивности;
- применять многообразие игр отличающихся по движениям.

Огромное значение приобретают подвижные игры, в которых задействована разнообразная динамичная работа больших и малых мышц, игры, повышающие подвижность в суставах. Однако нельзя доводить участников игры до изнеможения. Подвижная игра должна оказать благотворное влияние на нервную систему учащегося. Для этого учитель должен подобрать оптимальную дозировку нагрузки на память и внимание учеников, построить игры, таким образом, чтоб они вызывали у учащихся положительные эмоции.

Динамика показателей состояния здоровья и физической подготовленности испытуемых младших школьников

1.2 Особенности организации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры у школьников 7-8 лет

Закон РФ «Об образовании» относит здоровье школьников к одной из важных направлений государственной политики. Основной целью школы является обучение, но параллельно с обучением школа обязана сохранять и укреплять здоровье детей. Ребенок в школе проводит очень много времени и включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий в настоящее время является актуальным.

С сентября 2021 года будет внедряться ФГОС третьего поколения, а сейчас еще действует ФГОС второго поколения. Отличительной особенностью ФГОС второго поколения являются требования к структуре основной образовательной программы на каждой ступени обучения. Одним из разделов, которой является программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, представляющая собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Начальная школа играет исключительно важную роль в общей системе образования. Одним из личностных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования должно стать «формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие

мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям».

Стандарты действуют примерно десять лет. Переход на новые стандарты деятельности предполагает, в первую очередь, изменение сознания участников педагогического процесса с ориентацией на ценность здоровья. Понимая здоровье как состояние физического, психологического и социального благополучия человека, все участники образовательного процесса определили свои действия как обеспечение условий и реализации средств здоровьесберегающего сопровождения учебно-воспитательного процесса.

Отличительной особенностью ФГОС второго поколения является упор на развитие самостоятельности в поиске информации у обучающихся, с использованием технологий и коммуникации с людьми, большее внимание направлено на развитие универсальных учебных умений. Акцент смещен на личность ребёнка. Внимания уделено проектной и внеурочной деятельности.

Главной задачей ФГОС третьего поколения является предъявление к обучающимся более конкретных требований. Дело в том, что в предыдущей редакции были разработаны общие программы по которым составлялись учреждением свои учебные планы и рабочие программы. ФГОС 2020 года определяют чёткие требования к предметным результатам по каждой учебной дисциплине.

Осознанное отношение педагога к своему здоровью благоприятно влияет на микроклимат в коллективе, что сказывается на здоровье ученика, его психологическом состоянии. Применение методик технологии здоровьесбережения разно уровневом характером, ориентированных на индивидуальный подход в обучении, использования блочно-модульного подхода помогают избежать переутомления и психологического перенапряжения [19].

Возраст 7-8 лет является переходным от дошкольного к школьному образованию. Ребенок приобретает статус школьника и кардинально меняется

его жизнедеятельность, происходят серьезные перемены в психической жизни ребенка (Реан А.А., 2002).

Возраст 7-8 лет - это возраст высокой двигательной активности, им все интересно, они неутомимы, по данным А.Г.Сухарева, могут делать до 20 тысячи шагов в сутки.

Школьники первых классов не совсем усидчивы на уроке, им с трудом даются первые дни и месяцы перехода на школьную систему обучения. Вот здесь и необходимо применять здоровьесберегающие технологии в полном объеме. Учитель, изучив, понаблюдав за детьми, уже знает через какие промежутки времени у детей необходимо переключить внимание. Обязательно необходимо проводить небольшую зарядку, например: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали. Мы немножко отдохнем и опять писать начнем». Можно встать рядом с партой и сделать несколько приседаний, встряхиваний руками, поворотов туловища [4].

Эффективная организация урока – одна из важнейших составляющих здоровьесберегающих технологий школы.

Рассмотрим здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе учителей начальной школы. И в первую очередь рассмотрим игровые технологии. Игровая деятельность - это естественное состояние ребенка. Даже взрослые любят играть. Игра сопровождает нас на протяжении всей жизни. Игра решает проблемы развития учащихся, мотивации, социализации и естественно – здоровьесбережения. Игра развивает и поддерживает не только физические качества, но и формирует мировоззрение, восприятие окружающей действительности, коммуникативные качества. В обучении можно использовать элементы игры. Реакцией обратной связи может быть топот ногами, хлопки в ладоши, поднятие рук или специальных разноцветных карточек, которые соответствуют разным ответам.

Игру с мячом можно использовать во время опроса: если формулировка учителя правильная ученик ловит мяч, если неправильная не ловит, а может ловя мяч давать краткий ответ.

Остановимся на технологиях Шаталовой:

1. Работая в парах или группах, дети перемещаются или меняются местами из одной группы, пары в другую.

2. Когда на уроке используется две доски. Детям приходится много двигаться поворачиваясь, то к одной доске, то к другой. Использование системы ТРИЗ (теория решения изобретательских задач). Покажи свое настроение, изобрази отношение к учителю, уроку, на что похожа буква. В данной системе заложена активность, динамика, творческий подход, социализация личности. Детям нравятся такие уроки, они активны, не чувствуют усталости, сохраняя энергию на следующее время обучения [23].

Интерес у детей вызывают уроки-праздники. Каждому ребенку отводится определенная роль: он может быть зрителем, а может исполнителем или художником. Подготовка к такому уроку решает не только комплекс учебно-воспитательных задач, но и сохранение и укрепление здоровья. Положительные эмоции, чувство своей значимости благотворно сказываются на организме ребенка.

Все знают насколько питание детей не соответствует здоровому. Любимая еда чипсы, различные напитки, конфеты сомнительного качества. И введение курса о правильном и здоровом питании, когда школа, родители и сам ребенок участвуют в разговорах о здоровом питании, формируют у детей основные представления и навыки полезного питания. Самое важное, чтобы ребенок сам понимал о пользе и вреде тех или иных продуктов и использовал в повседневной жизни данную информацию. Так же элементы курса о здоровом питании используются и на других уроках: русский язык, окружающий мир, чтение, математика. В школах все обучающиеся младших классов охвачены горячим питанием, а группа продлённого дня – трёхразовым питанием.

Система спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе включает помимо основного урока физической культуры игры на переменах и в продленных группах, физкультурные минутки, беседы, классные часы, уроки здоровья и дни здоровья, работа с родителями.

Классные часы:

1. «Если хочешь быть здоров, закаляйся» - 1 класс;
2. «Как здоровье?» - 2 класс;
3. «Вредные привычки» - 3 класс;
4. «Путь к доброму здоровью» - 4 класс.

Требованиями к эффективному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики являются:

- Использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминутки, подвижных игр).
- В области физической культуры и спорта необходимы знания, умения, навыки, рациональных приемов мышления и деятельности.
- Использование правил здорового образа жизни на уроках.
- Обучение с пониманием правильно спланированного режима труда и отдыха, переключения с одной деятельности на другую.
- Учителю необходимо также заботиться о своем здоровье.

Принципы, необходимые для использования здоровьесберегающих технологий в школьной педагогической деятельности:

- Сохранение интереса к познанию и двигательной активности.
- Единство всех видов развития: физического, психического, интеллектуального.
- Познавательная активность в двигательной деятельности.
- Наглядность.
- Непрерывный процесс образования и физического развития на всех этапах жизни.
- Дифференцированный подход к организации мероприятий по физической культуре.
- Учет возраста в планировании и содержании учебного материала

В ходе реализации деятельности по применению технологий здоровьесбережения учитель четко должен знать, какой результат необходимо получить.

Результатом работы педагога является модель личности ученика. Какие основные характеристики характерны для данной модели:

- Здоровье духовное, физическое и нравственное.
- Личность, адаптированная к быстро меняющимся условиям жизни.
- Осознание себя частью человеческого сообщества.
- Знание основ безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни.
- Умение правильно организовать и спланировать свою жизнедеятельность.
- Интерес к познавательной деятельности.
- Интерес к занятиям физической культурой и спортом
- Интерес к творческой деятельности
- Самоконтроль, самоанализ.

Здоровьесберегающая педагогика это процесс реализации образовательным учреждением технологий, которые должны дать выпускнику школы не только знания в различных областях науки, но и воспитать культуру здорового образа жизни, дать понимание того, что он сам несет ответственность не только за себя, но и свое окружение.

Классификация здоровьесберегающих технологий, используемых системой образования:

1. Медико-гигиенические технологии направлены на создание в школах соответствующих гигиенических условий согласно «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». В связи с этим в школах обязательно должны функционировать медицинские, стоматологические кабинеты, залы для занятий лечебной физкультурой, фитобары, кабинеты «горного воздуха» и т.д.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии реализуются на уроках физической культуры, с этой целью в школе организуется работа секций по различным видам спорта, запланированы различные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Так же сюда можно отнести организацию игр на переменах, физкультминутки и многое другое.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии воспитывают у школьников бережное отношение к окружающей среде, осознание единства природы и человека. Приобщают школьников к исследовательской деятельности природных процессов, проблем, связанных с экологией родного края, что является сильным педагогическим воздействием, формирующим личность.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Эти технологии реализуются в сфере охраны труда. В школах обязательным предметом являются «Основы безопасности жизнедеятельности». Регулярно проводятся учения по пожарной безопасности, проверяются знания поведения в различных экстремальных ситуациях. Директор школы отвечает за безопасное пребывание детей в школе.

5. И завершает данный перечень, пожалуй, самые значимые здоровьесберегающие образовательные технологии, которые оказывают самое большое влияние на здоровье учащихся. Их особенностью является использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем. Эти технологии зависят от возраста детей, их познавательной деятельности, использовании сочетания двигательных и статических нагрузок, работы с малыми группами, использовании современных информационно-коммуникативных технологий, формируя положительный интерес к учебе («педагогика успеха»), культивируя знания в вопросах здоровьесбережения.

Правильно организованный урок, являющийся основной формой педагогического процесса является показателем педагогического мастерства учителя. Состояние школьника во время учебной деятельности напрямую

зависит от гигиенической составляющей урока: это длительное поддержание умственной работоспособности, низкая утомляемость во время урока. Гигиенические условия влияют и на состояние самого учителя.

Требования к уроку с учетом комплекса здоровьесберегающих технологий:

- Плотность урока должна составлять от 60 % до 89 % (время учебной работы ученика).
- В основной части урока включены темы формирующие потребности в здоровом образе жизни.
- Урок должен содержать до 7 видов учёной деятельности, сменяющихся через 7-10 минут (слушание, опрос, ответы на вопросы, решение задач и т.д.).
- Урок необходимо наполнять такими видами деятельности, которые развивают память, мыслительные процессы.
- На уроке необходимо использовать не менее двух технологий преподавания.
- При проведении урока необходимо учитывать эффективность восприятия информации (каналы: аудиовизуальный, кинестетический).
- Изучаемый материал должен быть научным.
- Урок должен быть направлен на внутреннюю и внешнюю мотивацию обучающихся.
- Подход к обучению должен нести дифференцированный, индивидуальный характер.
- Созданию благоприятного психологического климата на уроке способствует доброжелательное отношение, поощрение, эмоциональные разрядки.
- Включение в урок технологических приемов и методов, развивающих самопознание, самооценку.

- Включение физкультминуток на 20 минуте и 35, подавляет утомляемость и увеличивает работоспособность.
- В течение всего урока, а особенно в его заключительной части следует производить целенаправленную рефлекссию.

Так как здоровьесберегающие технологии охватывают не только уроки физической культуры, но и весь образовательный процесс в целом, учителям разных предметов, необходимо проходить курсы повышения квалификации для получения необходимых знаний в проведении уроков согласно требованиям технологии здоровьесбережения. Важно формировать мотивацию, заинтересованность к процессу обучения, одной из форм которой является ситуация успеха, ученик начинает чувствовать себя увереннее, комфортнее, улучшаются взаимоотношения всех участников образовательного процесса, тем самым реализуя основы здоровьесберегающих технологий.

Урок физической культуры является основной формой, реализующей технологии здоровьесбережения. К факторам здоровьесбережения относятся разработка индивидуальных заданий на основе тестирования, которое проводится в соответствии с учебным планом. Тестирование или контрольные испытания являются отправной точкой на пути совершенствования физических качеств и не только. Для того, что бы повысить свой физический уровень необходимо не только посещать уроки физической культуры, но и выполнять домашние задания, что воспитывает волю, целеустремленность, дисциплинирует. Записаться в секцию по виду спорта или в спортивную школу.

И тогда можно получить результат, но для каждого учащегося он свой, поэтому, прежде всего надо сравнивать свои результаты и двигаться дальше. Но примеры для подражания всегда вдохновляли и стимулировали детей к действию.

В классе всегда есть более сильные ученики и более слабые. Учитель должен приложить творческие способности: сильного ученика поставить главным в группе, для объяснения и помощи другим, а слабых, можно занять помощью в судействе, организации урока, т. е. вариантов очень много. Тем

самым увеличивается моторная плотность урока, дети развивают разные положительные качества, такие как ответственность, коллективизм, коммуникабельность [13].

В образовательном процессе широко используются элементы физической культуры, особенно это актуально для младших школьников. Во-первых сам урок должен обязательно включать несколько физкультминуток, перемены с использованием подвижных игр, физкультпаузы.

Умственная нагрузка на уроке, малая двигательная активность провоцирует застойные явления в организме, что способствует быстрому утомлению и плохому восприятию информации. Также это влияет на осанку, на перенапряжение мышц, особенно шейного отдела, устают глаза.

Составлено множество примеров физкультурных минуток, физкультурных пауз, игр на переменах, зарядки для глаз, рук, ног, туловища, шеи, для разных возрастных групп [12].

Таким образом, в заключение первой главы можно сделать вывод: новые стандарты педагогической деятельности предполагают изменение сознания всех участников образовательного процесса с ориентацией на ценность здоровья. Технологии здоровьесбережения на уроках физической культуры направлены на формирование культуры здоровья, воспитанию физически и морально-волевых качеств.

ГЛАВА 2 ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ

2.1 Организация, содержание и методы исследования

Время проведения исследования с сентября 2020 по май 2021. Исследование проводилось на базе МБОУ Епишинская ООШ 6 им. А.С. Валетова. Были сформированы 2 группы детей младших классов.

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап – Выбиралась тема исследования, цель, объект, предмет исследования. Постановка задач.

2 этап – Изучение научно - методической литературы, подбор групп испытуемых.

3 этап – Проведение педагогического эксперимента, обработка результатов. В начале и в конце эксперимента проводилась оценка качества физического развития детей. Затем математическая обработка полученных результатов и в конце дано заключение.

В эксперименте приняло участие 22 ребенка в возрасте 7-8 лет. Численность одной группы одиннадцать человек. Экспериментальная группа и контрольная.

Дети экспериментальной группы посещали уроки физической культуры три раза в неделю, по нами предложенной технологии. Главная особенность нашей «технологии» заключалась, в использовании в учебном процессе по физическому воспитанию в экспериментальном классе специальных здоровьесберегающих технологий и создании при этом специфических условий, способствующих укреплению и сохранению здоровья детей младшего школьного возраста.

Так, в условиях сельской школы с детьми экспериментальной группы мы рационально организовали двигательную активность обучающихся. Таким образом, в режим дня учащихся, были введены подвижные перемены и

физкультурные паузы. С помощью них, увеличился объём двигательной активности школьников. Так, например, между 15-20 минутами каждого урока были проведены физкультурные паузы которые представляют собой комплекс упражнений, состоящих из 7 – 9 упражнений. Каждая физкультурная пауза занимала от 2-х до 3-х минут.

Так же в режиме дня школьников, большое оздоровительное значение имеет подвижная перемена. Хорошим отдыхом между уроками являются – игры, они улучшают эмоциональное состояние, повышают работоспособность, снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему. На каждой перемене и в классной комнате экспериментальной группы открывались фрамуги, форточки. Осенью и весной в хорошую погоду школьники находились на свежем воздухе, а в ненастную погоду и в зимний период - в рекреациях. Все перемены, особенно большие, были заполнены активным отдыхом, который состоял из игр и мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности.

Был разработан комплекс утренней гимнастики, которая проводится ежедневно перед первым уроком, что дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность.

В ходе урока проводились две обязательных зарядки: для различных групп мышц и для глаз, что предупреждает переутомление, улучшает внимание и способствует сохранению правильной осанки.

В течение года мы организовывали туристические походы, экскурсии, различные конкурсы плакатов и рисунков на тему здорового образа жизни. Также был создан кружок «Путь к здоровью», который собирался раз в неделю и на нем обсуждались и изучались темы не только необходимости соблюдения двигательной активности, но и режим дня, питание, темы эстетического и морального поведения.

В каждый урок физической культуры мы использовали упражнения для профилактики плоскостопия. Для профилактики плоскостопия нами был разработан комплекс упражнений который включает в себя: ходьбу по

неровной поверхности, собирание мелких предметов (камни, пуговицы и др.) пальцами ног, ходьба на массажных ковриках.

Третьим часом физической культуры с детьми экспериментальной группы мы ввели занятия гимнастикой по отдельным ее видам из-за отсутствия соответствующего спортивного оборудования (опорный прыжок, акробатику; акробатика парная, групповая). Свой выбор мы остановили на гимнастике не зря, ведь гимнастика – она не только хороша для развития мускулатуры, эта слаженная деятельность органов сердечно – сосудистой, пищеварительной, дыхательной и иных систем человеческого организма.

Контрольный класс работал по традиционной методике на основе текущей программы. Исследование проводилось в условиях школы на уроках физкультуры.

При проведении исследования влияния здоровьесберегающих технологий на физическое развитие детей младшего школьного возраста использовались следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы статистической обработки.

Тестирование двигательных качеств. Методы определения и оценки физического развития.

Первый метод был применен для того, чтобы показать уровень изучения исследуемого вопроса в современных информационных источниках. Нас интересовала проблема детей 7-8 лет, связанная с темой физического развития и физической подготовленности. Методика проведения занятий по физической культуре с детьми данного возраста и их влиянии на развитие и функционирование организм младшего школьника.

Второй метод педагогические наблюдения раскрывает картину процесса физического развития на уроках физкультуры. Наблюдения проводились в течении всего учебного года с сентября 2020 по май 2021 года.

Третий метод педагогический эксперимент является основным. Он проходил на базе МБОУ Епишинская ООШ 6 им. А.С. Валетова. В эксперименте участвовало 2 группы детей по 11 человек в возрасте 7-8 лет. В контрольную группу вошли дети, занимающиеся только физической культурой 3 часа в неделю в рамках учебной программы, и имеющие уровень физической подготовленности близкий к уровню экспериментальной группы. В экспериментальную группу вошли дети, занимающиеся по предложенной нами схеме использования здоровьесберегающих технологий.

Четвертый метод методы статистической обработки результатов тестирования двигательных качеств.

Мы проводили и тестирование двигательных качеств для полной оценки состояния организма детей.

Для оценки физической подготовленности, составляется комплекс тестов, включающий разные по своему проявлению двигательные действия, характеризующие такие качества, как быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация или их сочетание. Данные двигательные действия представлены в школьных программах и имеют важное прикладное значения для жизнедеятельности человека [29].

На каждого школьника экспериментальной и контрольной групп была заведена карточка для записи данных о двигательных умениях на начало и конец эксперимента. Результаты тестирования тоже вносились в данную карточку.

Перечень тестов, применяемых в педагогическом исследовании:

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание на перекладине (низкой для девочек или высокой для мальчиков).
3. Бег 30 м.
4. Челночный бег 3x10 м.
5. Поднимание туловища из положения лежа, руки в замке, обхватывают затылок, ноги согнуты (стопы держат за голеностоп).

6. Наклон вперед из положения стоя на тумбе в см.

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника

2. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

3. Бег 30 м (сек) - используется для оценки уровня развития скоростных и координационных навыков в циклических локомоциях. Метод испытаний (процедура тестирования). После команды "К старту!" ученика переводят в исходное положение на стартовой линии. Когда он готовится, следует команда "Марш!".

4. Челночный бег (3x10 м). Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » ,
ниже – знаком «+ ».

Методы определения и оценки физического развития. Количественную объективную оценку состояния организма можно получить, подсчитывая частоту пульса, а также используя основные антропометрические показатели – вес, рост, жизненная емкость легких. Рассмотрим каждый из этих показателей в отдельности.

1. Измерение длины тела производилось ростомером – деревянной стойкой с нанесенными на нее делениями (в см).

2. Измерение массы тела. Взвешивание проводится утром на пустой желудок, после посещения туалета.

Формула для расчета нормальной массы тела:

$$3 \times \text{возраст} + 4 \text{ (для детей от 5 до 17 лет)}$$

Если вес больше на 10%, то он требует коррекции.

3. Жизненная емкость легких определялась с помощью специального прибора – спирометра (во врачебном кабинете). Давалось несколько попыток, из которых выбирался максимальный результат (выдох).

4. Исследование сердечно-сосудистой системы.

Повышение эффективности работы сердечно-сосудистой системы является одной из важных целей оздоровительной тренировки.

Одной из важных систем, на которую идет в первую очередь воздействие тренировочных нагрузок является сердечно-сосудистая система. Поэтому очень важно вести наблюдение и контроль за сердечно-сосудистой системой. Самым простым и доступным и широко применяемым способом диагностики и контроля является измерение пульса. Дети сами могут измерять пульс по команде учителя за 10-15 секунд, затем эта величина переводится в минуту.

Поэтому при изучении сердечно-сосудистой системы мы использовали пробу с приседаниями. Первое, необходимо встать в основную стойку и посчитать частоту сердечных сокращений. Затем сделать двадцать приседаний в медленном темпе, туловище надо держать прямо, колени широко

расставлены. Выполнив приседания необходимо измерить частоту сердечных сокращений. По увеличению частоты сердечных сокращений в процентном отношении определяется работа сердечно-сосудистой системы. Если увеличение произошло на 25% и менее – отличный результат, 25-50% - хороший, 50-75% - удовлетворительный и более 75% - плохой. Замеры нужно произвести несколько раз, если результат примерно одинаковый, тогда можно делать определенные выводы. Уровень физического развития оценивался как низкий, средний, выше среднего и высокий. Данные, полученные в ходе эксперимента, были обработаны методом математической статистики. Определялось среднее арифметическое и процентное соотношение.

В исследовании приняли участие 22 ребенка школьного возраста 7-8 лет. Проведение экспериментальных исследований с детьми рационально организованной двигательной активности учащихся в урочное и внеурочное время оценивалось по физической подготовленности и уровню физического развития.

2.2 Обсуждение результатов исследования

Первое с чего началось исследование физического состояния детей – это антропометрические исследования. Используя стандартные данные, по таблицам определялся соответствующий уровень физического развития (Приложение А).

Результаты, полученные при измерении длины тела детей младшего школьного возраст, отражены в гистограмме.

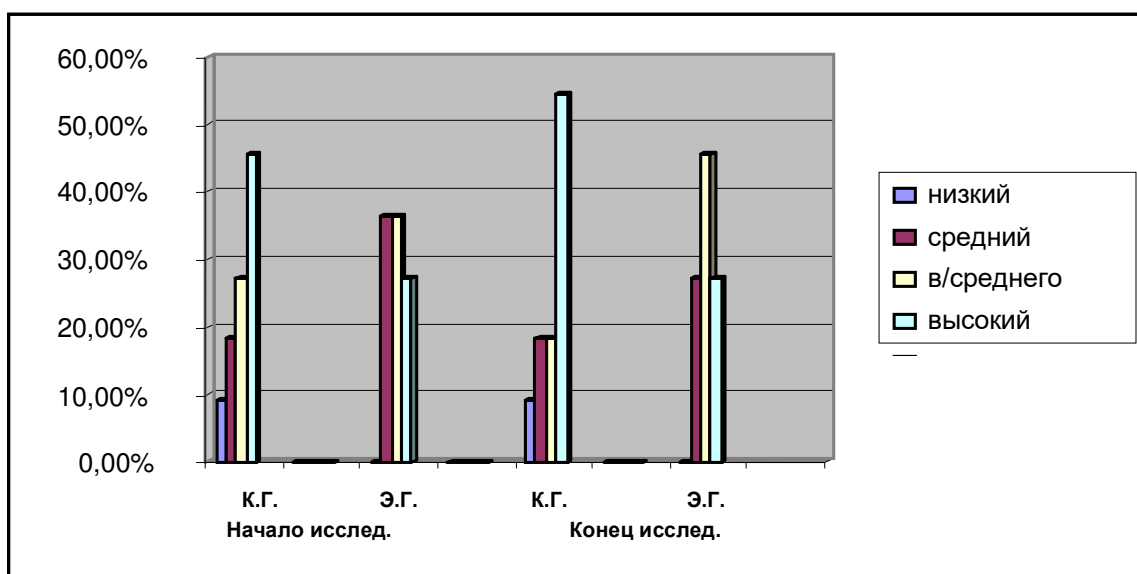


Рисунок 1 – Результаты определения и оценки длины тела детей 7-8 лет

При определении и оценки длины тела у детей контрольной группы в целом был получен высокий результат, а у детей экспериментальной группы результаты среднего и выше среднего уровней. Однако, следует отметить, что в экспериментальной группе не было ни одного ребенка с низкими показателями, а в контрольной группе - 1 ребенок.

В конце эксперимента при повторном измерении и оценки длины тела в экспериментальной группе показатель высокого уровня остался прежним, что составляет 27,3%, но при этом улучшились показатели среднего и выше среднего уровней на 9,1%; а в группе контрольной показатель высокого уровня возрос на 9%, но при этом не изменились показатели низкого и среднего уровней. Следовательно, можно говорить о положительном влиянии внеклассных занятий на рост показателей длины тела детей экспериментальной группы, хотя рост тела наследственно обусловлен и очень мало изменяется под влиянием физических нагрузок.

Определяя вес тела детей младшего школьного возраста, нами были также отмечены изменения в их развитии, которые мы отразили в Приложении 1 и гистограмме (Рисунок 2).

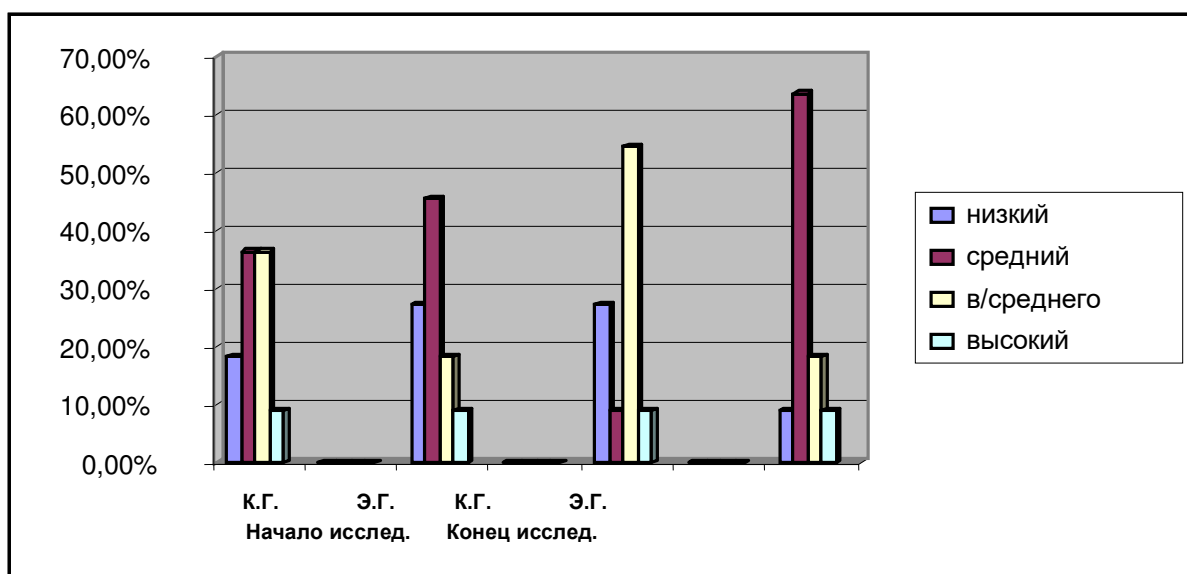


Рисунок 2 – Результаты определения и оценки массы тела детей 7-8 лет

Так на начало исследования большинство учащихся контрольной группы имели среднюю и выше среднего оценку развития массы тела, что составляло соответственно 36,4%, а дети экспериментальной группы среднюю оценку, что составляло 45,5%.

К концу эксперимента показатель возрос у детей контрольной группы до уровня выше среднего, что составило 54,5%, а показатели массы тела у большинства детей экспериментальной группы остались на прежнем среднем уровне, что составляет 63,6%. Однако, следует заметить, что в контрольной группе количество детей, имеющих низкий уровень массы тела на начало года, увеличилось к концу исследования на 9,1%, а в экспериментальной группе уменьшилось на 18,2%, что говорит о положительном влиянии здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой на уровень показателей массы тела детей экспериментальной группы. Таким образом, зная, что физическая нагрузка заметно влияет на вес и, учитывая, что у школьников в следствии роста и развития, под влиянием физической тренировки должно наблюдаться хотя и неравномерное, но постоянное увеличение веса тела, то можно говорить о положительном влиянии разработанных нами мероприятий на рост показателей веса тела детей экспериментальной группы.

Определяя жизненную емкость легких у детей исследуемых групп, мы получили результаты, которые отразили в Приложении 1 и гистограмме (Рисунок 3).

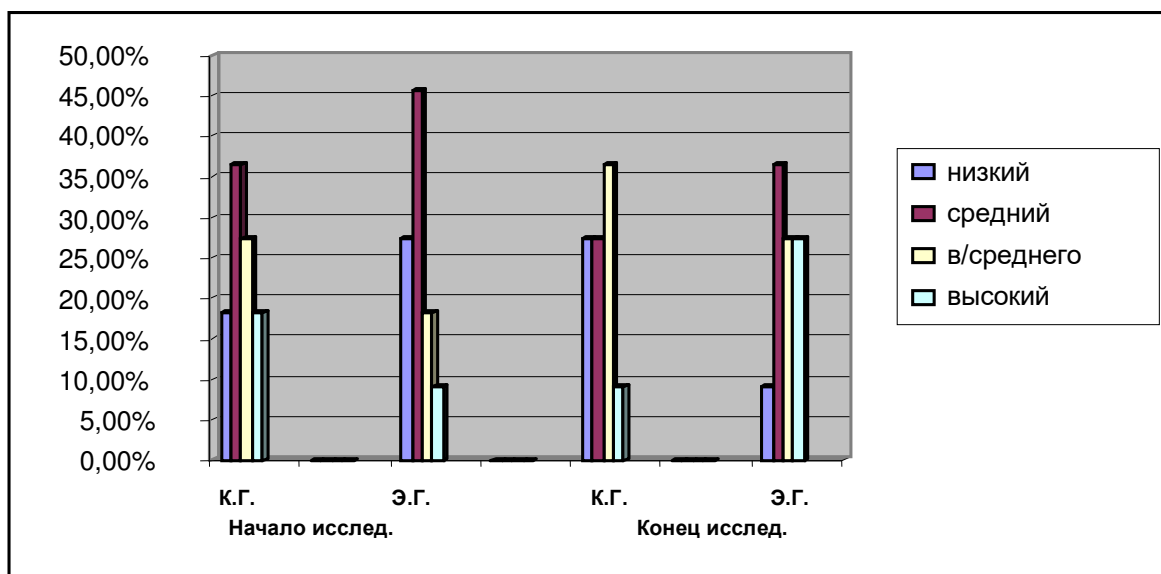


Рисунок 3 – Результаты определения и оценки жизненной емкости легких у детей 7-8 лет

Показатели высокого уровня развития в экспериментальной группе были оценены у 9,1% детей на начало исследования и 27,3% на конец исследования, а в контрольной 18,2% на начало исследования и 9,1% на конец исследования. Таким образом, прирост показателей высокого уровня развития жизненной емкости легких у детей экспериментальной группы составил 18,2%, а в контрольной группе снизился на 9,1%.

Анализируя полученные результаты исследования сердечно-сосудистой системы, которые мы отразили в Приложении 1 и гистограмме (Рисунок 4), мы можем также убедиться в эффективном влиянии здоровьесберегающих технологий на организм детей экспериментальной группы (Рисунок 4).

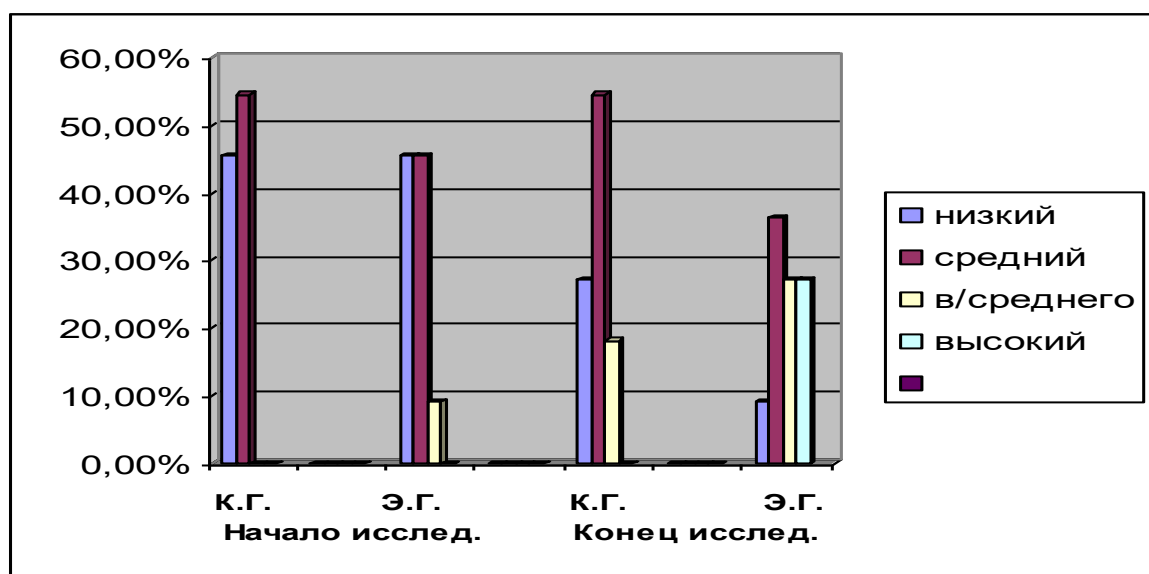


Рисунок 4 – Результаты исследования сердечно-сосудистой системы детей 7-8 лет

Как видно из данных на Рисунке - 4, результаты исследования ССС у учащихся экспериментальной группы на начало исследования находились на низком и среднем уровне развития, что составляло 45,5%, выше среднего показали – 9,1%. К концу эксперимента данные показатели значительно изменились. Так низкий снизился на 36%, средний на 9%, а показатели уровня выше среднего увеличились на 18% и высокого уровня на 27%.

У учащихся контрольной группы на начало исследования большинство учащихся показали средний уровень тренированности ССС, что составляло 54,5%, а показатели низкого уровня показали оставшиеся – 45,5%. К концу эксперимента показатели изменились положительно, но оказались значительно ниже показателей детей экспериментальной группы. Так, показатели низкого уровня снизились на 18%, показатели среднего уровня остались без изменений у 54,5%, а показатели уровня выше среднего возросли на 18,2%. Таким образом, как видно из результатов описанных выше, у учащихся экспериментальной группы результаты оказались значительно выше и лучше к концу исследования, нежели чем в контрольной группе.

Сравнивая показатели физического развития контрольной и экспериментальной групп, к концу исследования обнаружилось значительное отличие

Используя тест «Прыжок в длину с места», для определения скоростно-силовых качеств, мы получили результаты, которые отразили в Приложении Б и в гистограмме (Рисунок 5).

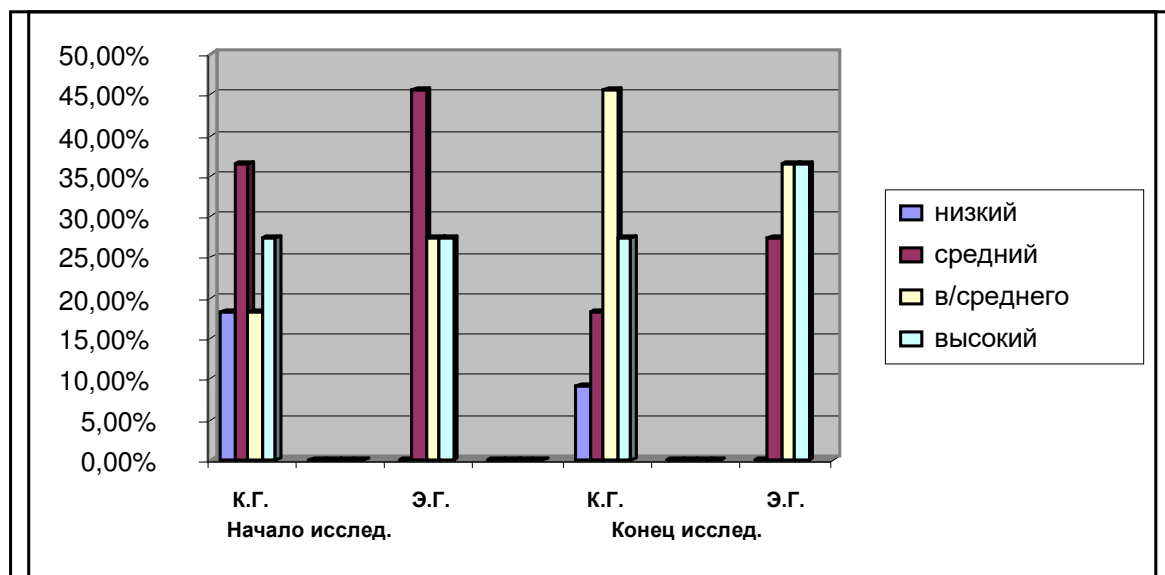


Рисунок 5 – Результаты двигательного теста «Прыжок в длину с места»

В результате исследования мы получили результат, подтверждающий положительное влияние технологий здоровьесбережения на физическое развитие школьников 7-8 лет. В начале эксперимента у исследуемых детей в группах было примерно одинаковое соотношение уровня развития скоростно-силовых способностей, что соответствовало средней величине и составляло соответственно в экспериментальной группе - 45,5 %, а в контрольной - 36,4 %.

В конце эксперимент показатели существенно изменились. В контрольной группе средние результаты превысили высокие и составили 45,5 %, а низкие снизились до 9,1 %. В экспериментальной группе выше среднего и высокий уровень сравнялись до 36,4 %, а средний уровень снизился до 18,2 %.

Двигательный тест «Подтягивание на перекладине» позволяет определить уровень развития силовых качеств у школьников 7-8 лет. Результаты мы отразили в Приложении В и гистограмме (Рисунок 6).

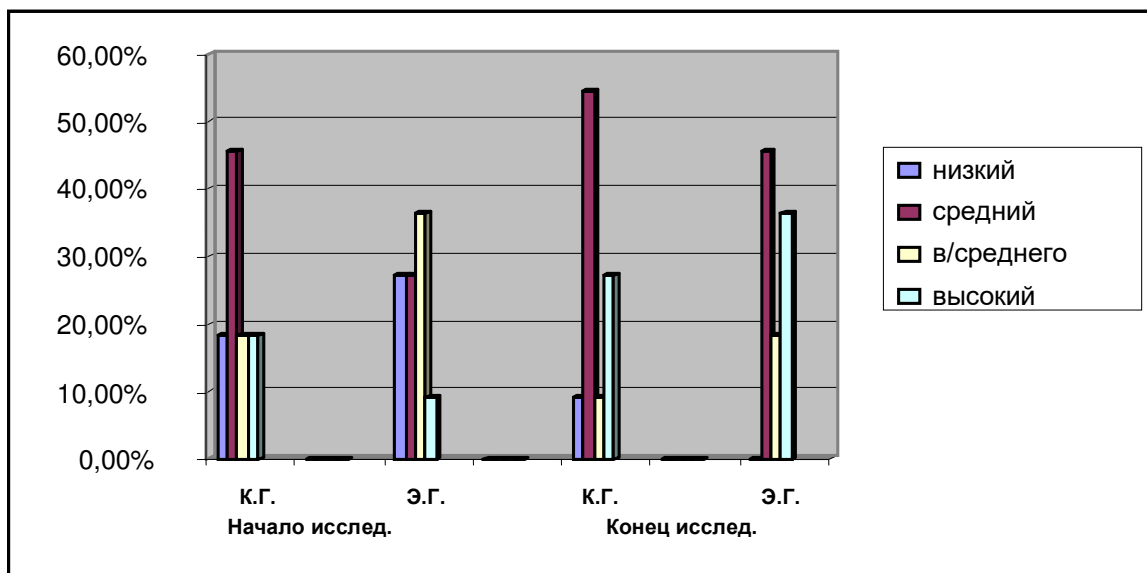


Рисунок 6 – Результаты двигательного теста «Подтягивание»

Выводы исследования силовых показателей у подростков контрольной группы имеют однонаправленную динамику улучшения. Так, в случае если в начале года у 18,2% школьников уровень их силовых вероятностей оценивался как завышенный, то к концу года свойства данного смысла составляли у 27,3% подростков. Прирост темпов данных оформляет 9,1%.

Выводы двигательного теста «Подтягивание» у подростков экспериментальной группы ещё видно стали чем какого-либо другого к концу исследования. Так, случае если на начало исследования свойства высокого качества составляли у 9,1% детей, то в конце исследования данный уровень показали уже 36,4% подростков. Прирост темпов данных составляет 27,3 %..

Определяя скоростные способности с помощью двигательного теста «Бег 30 м» мы получили результаты, которые отразили в Приложении 2 и гистограмме (Рисунок 7).

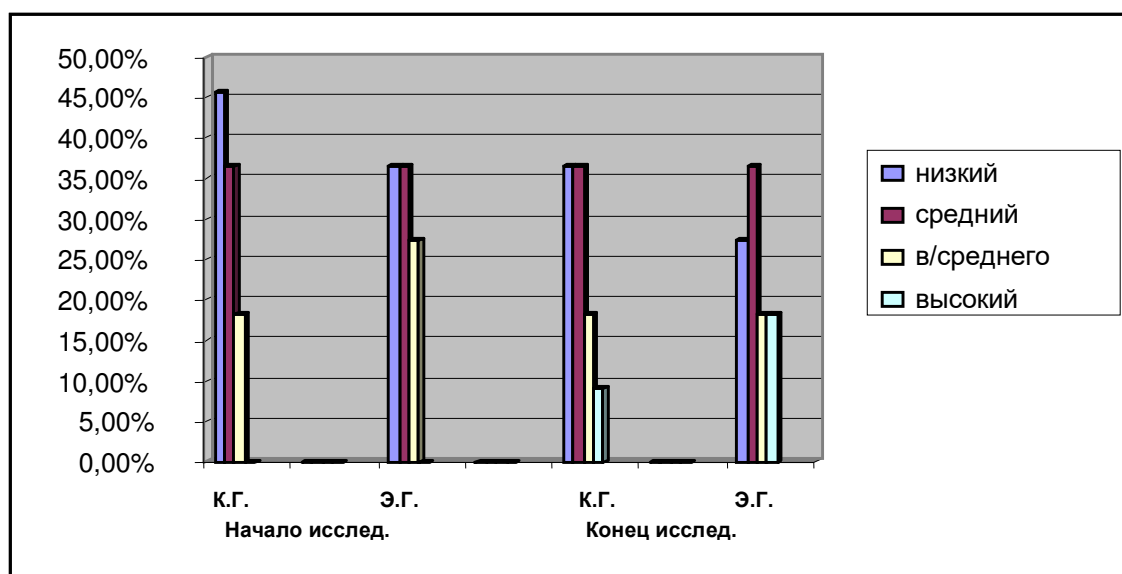


Рисунок 7 – Результаты двигательного теста «Бег 30 м»

Изучения высокоскоростных возможностей у ребят младшего школьного возраста зарекомендовали, что на начало опыта у ребят исследуемых групп характеристики высочайшего значения становления данных возможностей были равны нулю.

К концу опыта впоследствии внедрения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс с ребятами экспериментальной группы мы сумели отследить совершенствование характеристик высокоскоростных возможностей высочайшего значения у ребят экспериментальной группы по сопоставлению с данными, приобретенными в контрольной группе. Так, в случае если в контрольной группе характеристики выросли на 9,1%, то в экспериментальной группе на 18,2%.

Позитивное воздействие здоровьесберегающие технологии оказывают и на становление координационных возможностей.

Полученные результаты с помощью двигательного теста «Челночный бег 3x10 м» мы отразили в Приложении 2 и гистограмме (Рисунок 8).

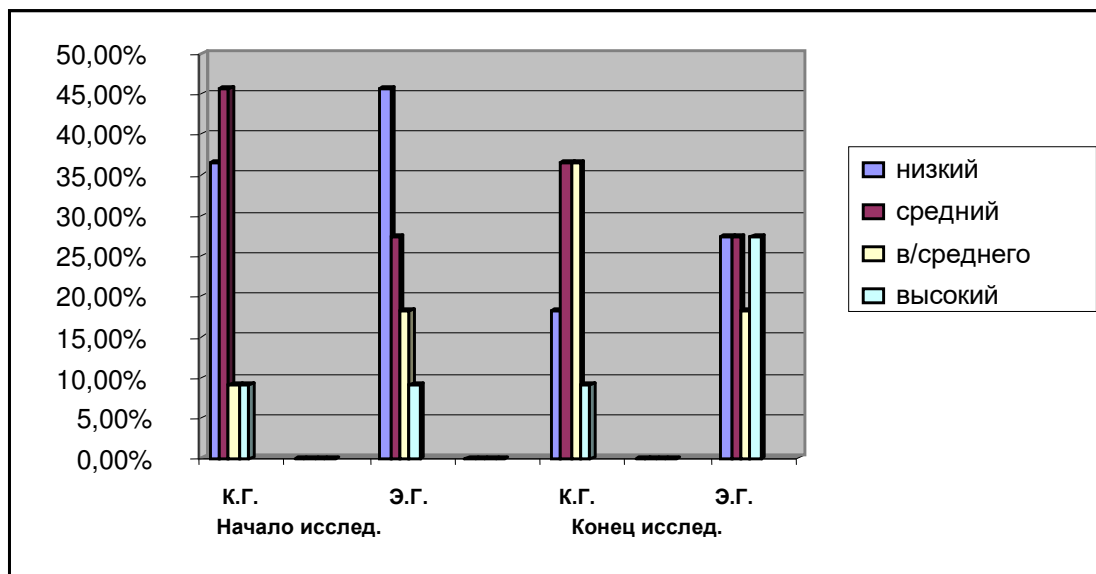


Рисунок 8 – Результаты двигательного теста «Челночный бег 3x10 м

При сравнении приобретенных итогов испытания в конце учебного года с показателями, приобретенными в начале опыта, отмечаются еще сдвиги в динамике становления координационных возможностей у школьников исследуемых групп. Впрочем, итоги в экспериментальной группе оказались повыше. В случае, если на начало изучения ученики контрольной группы в ведущем имели среднюю степень становления данных возможностей, что составляло 45,5% от совместного количества, а характеристики высочайшего значения лишь только 9,1% испытуемых; то к концу изучения 36,4% школьников все еще сохранились на среднем и столько же вошло до значения повыше среднего, а характеристики высочайшего значения сохранились у 9,1% школьников. В экспериментальной группе на начало изучения 9,1% детей зарекомендовали повышенную степень становления координационных возможностей, а к концу изучения характеристики предоставленного значения выросли у 27,3% ребят, собственно что повыше на 18,2%, чем в контрольной группе.

Результаты исследования силовой выносливости с помощью двигательного теста «Поднимание туловища за 1 мин.» мы отразили в Приложении 2 и гистограмме (Рисунок 9).

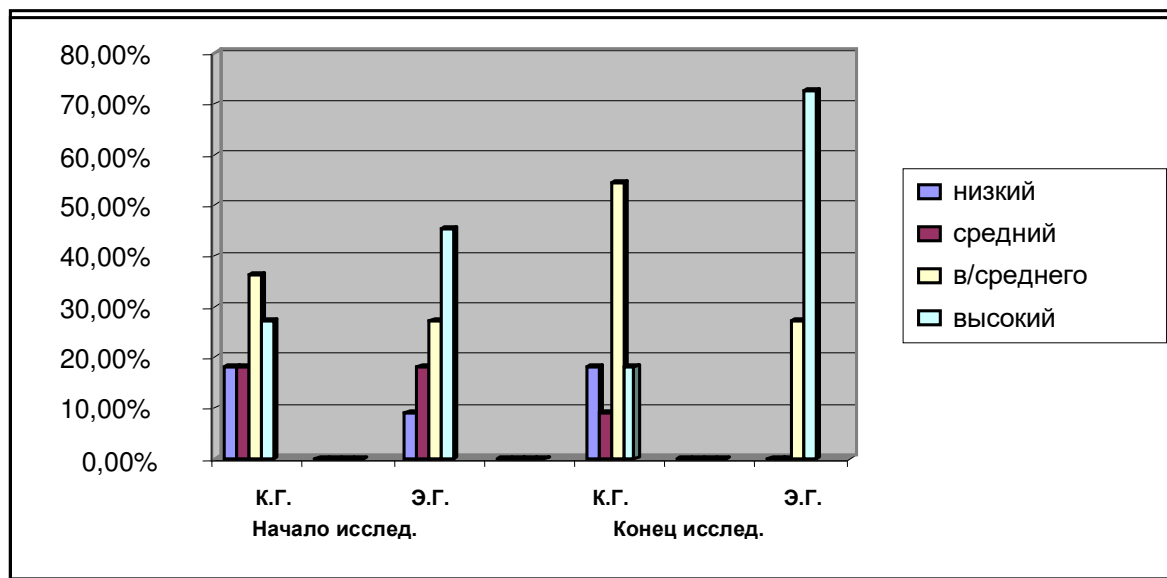


Рисунок 9 – Результаты двигательного теста «Поднимание туловища за 1 мин.»

На начало изучения у безоговорочного большинства ребят контрольной группы силовая выносливость определялась на уровне выше среднего, собственно, что составляло 36,4%, а характеристики высочайшего значения определялись у 27,3%. К концу опыта численность школьников, достигших значения выше среднего, возросло до 54,5%, а характеристики высочайшего значения понизилась до 18,2%. Этим образом, мы можем проследить смещение в худшую сторону характеристик становления силовой выносливости у ребят контрольной группы, собственно что возможно приписать на наш взгляд невысокой двигательной энергичностью школьников.

В экспериментальной группе на начало изучения основная масса школьников зарекомендовали повышенную степень становления силовой выносливости, собственно что оформляет 45,5%. К концу опыта численность школьников достигших высочайшего значения увеличилось до 72,7%. Прирост характеристик оформляет 27,2%.

Определяя степень становления эластичности с поддержкой двигательного теста «Наклон вперед из положения стоя» у ребят младшего

школьного возраста, мы возымили итоги, которые отразили в Приложении 2 и гистограмме (Рисунок 10).

(Рисунок 10)

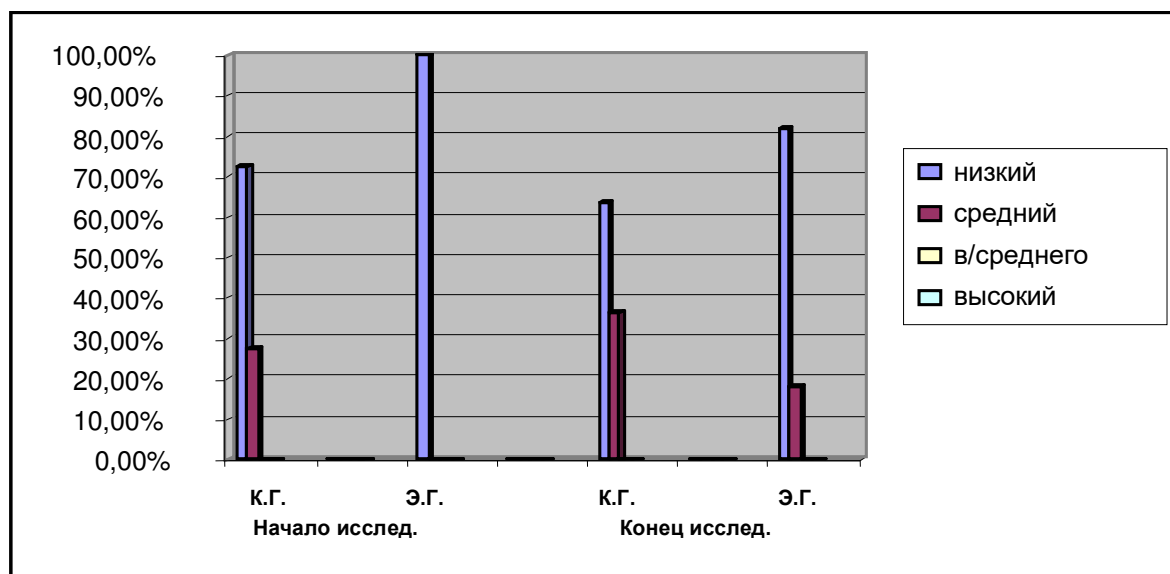


Рисунок 10 – Результаты двигательного теста «Наклон вперед из положения стоя» в период исследования

Характеристики изучения становления гибкости в обеих группах в этап изучения отвечали невысокому уровню становления, собственно, что составляло в контрольной группе 72,7% на начало изучения и 63,6% к концу исследования; а в экспериментальной группе – 100% на начало изучения и 81,8% к концу изучения. Данные характеристики в исследуемых группах не поднялись к концу изучения выше среднего значения. Впрочем, характеристики среднего значения у ребят экспериментальной группы на конец изучения оказались выше на 9,1%, чем в контрольной группе.

Таким образом, из данных представленных выше, видно, собственно что здоровьесберегающие технологии на упражнениях физической культуры оказывают позитивное воздействие на подъем характеристик физической подготовленности.

Сравнение данных показателей учащихся исследуемых групп мы отразили в Приложении 2 и гистограмме (Рисунок 11).

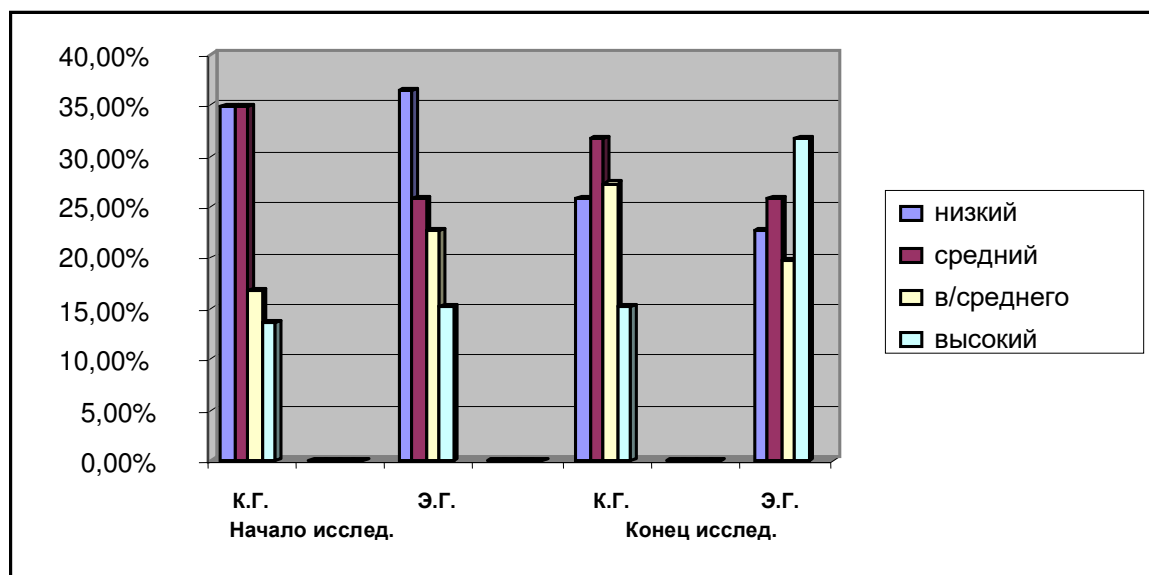


Рисунок 11 – Уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста

В экспериментальной группе основная масса ребят на начало изучения зарекомендовали невысокую степень двигательной подготовленности, собственно, что составляло 36,4%; то к концу изучения характеристики выросли до высочайшего значения у 31,8% школьников. Прирост темпов характеристик становления двигательной подготовленности к концу изучения составляет 16,6%.

Таким образом, и это признают итоги наших изучений, здоровьесберегающие технологии на упражнениях по физической культуре оказывают действенное воздействие на телесное становление детей младшего школьного возраста. В результате эксперимента после внедрения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс с детьми экспериментальной группы наблюдается улучшение показателей физического развития учащихся младшего школьного возраста (рост, вес, показатели

сердечно-сосудистой деятельности) и физическую подготовленность, в особенности скоростных способностей высокого уровня по сравнению с данными, полученными в контрольной группе. Так, если в контрольной группе показатели возросли на (от 1,6% до 9,1%), то в экспериментальной группе на (16,6% до 18,2%). По абсолютному большинству позиций учащиеся экспериментальной группы на конец эксперимента показали результаты, превосходящие аналогичные данные в контрольной группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном обществе проблемы, связанные с ослаблением здоровья подрастающего поколения все больше и больше привлекают внимание ученых и практиков. Учитывая тот факт, что дети школьного возраста много времени проводят в стенах образовательных учреждений можно использовать, применяя здоровьесберегающие технологии в урочное и внеурочное время, тем самым решая проблемы здоровья детей.

Тем более что научно доказано, что от уровня состояния здоровья ребенка зависит в той или иной степени успешность обучения. Больные дети часто пропускают уроки, быстро утомляются и в здоровом ребенке заинтересованы не только родители, но и учителя,

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования выявил важность и актуальность темы технологии здоровьесбережения.

Были сделаны выводы, что педагогический подход, использующий здоровьесберегающие технологии позволяет без врачебного вмешательства решать проблемы современной школы, связанные с сохранением и укреплением здоровья учащихся, противостоять вредным моментам влияния школьной среды на обучающихся.

Исследования института возрастной физиологии РАО позволили выявить школьные факторы риска (ШФР) и выстроить их по степени влияния:

1. Тактика педагогических воздействий – стресс для школьников.
2. Интенсификация учебного процесса.
3. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.
4. Нерациональная организация учебной деятельности (в том числе физкультурно-оздоровительной работы).
5. Безграмотность учителей и родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей [4].

Для нивелирования негативного влияния школьных факторов риска на развитие и здоровье школьников и разрабатываются меры по созданию здоровьесберегающей образовательной среды в учебном процессе.

Внедрение в практику технологий здоровьесбережения создаст безопасные и комфортные условия в образовательной педагогической практике, тем самым обеспечивая всесторонне, гармоническое развитие личности школьника с первого класса.

Коллектив, состоящий из учителя, психолога, социолога и воспитателя группы продленного дня участвовали в экспериментальном исследовании. Во все процессы обучения и воспитания была введена инновационная технология ЗОТ для сохранения и укрепления состояния здоровья обучающихся. Направления работы были следующие:

1. Соблюдение санитарно-гигиенических требований в процессе обучения;

2. Создание предметно-пространственной среды с целью сбережения здоровья детей.

3. Физическая нагрузка:

- уроки физической культуры;
- самостоятельные занятия детей;
- игры;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- физические упражнения в течение дня;
- закаливающие мероприятия в сочетании с физической нагрузкой;
- пешие прогулки (в парк, на стадион);
- активный досуг;
- дни здоровья, спортивные праздники;
- процедуры в водной среде.

Эффективность здоровьесберегающих технологий для физического развития подтверждена сравнительным анализом экспериментальных данных,

полученных нами в начале и в конце эксперимента. По абсолютному большинству позиций учащиеся экспериментальной группы на конец эксперимента показали результаты, превосходящие аналогичные данные в контрольной группе. Так, например, темпы прироста показателей развития жизненной емкости легких к концу исследования учащихся экспериментальной группы составляют 18,2%, а показатели исследования сердечно-сосудистой системы 27,3%. В контрольном классе прирост темпов этих показателей либо были равны нулю, либо снизились.

Показатели физической подготовленности у большинства учащихся контрольной группы на начало и конец исследования остались на среднем уровне, что составляло 34,9% на начало исследования и 31,8% на конец исследования. Прирост показателей составляет 1,6%. В экспериментальной группе большинство учащихся (36,4%), имеющих низкий уровень физической подготовленности, смогли улучшить свои оценочные показатели, достигнув высокого уровня развития (31,8%). Здоровьесберегающие технологии положительно влияют на рост показателей физического развития, способствуют развитию и целостному формированию физических качеств занимающихся.

Результаты исследования позволяют нам практически убедиться в правильности сформулированной гипотезы. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физической культуре действительно оказывают эффективное влияние на физическое развитие учащихся младшего школьного возраста.

Из выше сказанного можно сделать следующие выводы:

Параметры физической подготовленности у большинства учащихся контрольной группы на начало и конец исследования остались на среднем уровне, что имело 34,9% на начало исследования и 31,8% на конец исследования. Повышение свойств имеет 1,6%. В экспериментальной группе большинство учащихся (36,4%), которые имеют маленькую степень физической подготовленности, сумели усовершенствовать собственные оценочные свойства, достигнув очень высокого показателя формирования

(31,8%). Здоровьесберегающие технологии позитивно воздействуют на рост характеристик физического формирования, содействуют развитию и целостному формированию физических свойств детей, которые занимаются физической культурой и спортом.

Итоги исследования дают вероятность нам фактически убедиться в корректности сформулированного предположения. Здоровьесберегающие технологические факторы на упражнениях по физической культуре поистине оказывают действенное воздействие на физическое развитие учащихся начальных классов.

Из выше сказанного можно сделать последующие выводы:

1. Проведен анализ научно-методической литературы по современным методическим подходам к формированию здоровья учащихся в педагогическом процессе.

2. Организовано использование в учебном процессе по физическому воспитанию в экспериментальном классе специальных здоровьесберегающих технологий с созданием специфических условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

3. Проведена оценка уровня физического развития и физической подготовленности младших школьников (антропометрические показатели, тестирование).

4. Проведен сравнительный анализ динамики показателей в экспериментальной и контрольной группах. По абсолютному большинству позиций учащиеся экспериментальной группы с применением здоровьесберегающих технологий на конец эксперимента показали результаты, превосходящие аналогичные данные контрольной группы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. - М: Московский психолого-социальный институт, 2004. – 240 с.
2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе: справочник руководителя образовательного учреждения. – М., 2005.- №10.-С.84-92.
3. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология. -2004. -№1. -С.21-26.
4. Воротилкина И.М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // Начальная школа. -2004, -№ 4.- 72 с.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья:1-5 классы. - М.:ВАКО, 2007. – 152 с.
6. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа.-2005.-№3.-С.52-87.
7. Здоровьесберегающие технологии учебного процесса: электронное пособие/О.А. Иванов, И.И. Колисник, М.Ю. Михайлина [и др.]. - М.: Учитель, 2010.
8. Казаковцева Т.С, Косолапова Т.Л. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях // Начальная школа. – 2006. - № 4. - 68 с.
9. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа. - 2005. - № 11. –С.75.
10. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе. - М.: Вако,2005, - 78с.
11. Кривошеина И.В. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни// Начальная школа плюс До и После. - 2009. -№2. - С.6-8.

12. Материалы Всероссийского съезда школ, содействующих укреплению здоровья «Здоровое поколение – здоровая Россия»/Нестеренко А.В., Кучма В.Р., Колесникова М.Г. [и др.]/ М., 2008. – 88с .
13. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // Начальная школа. – 2006.- № 6. -С. 56.
14. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика. - 2005.-№6.-С.37-44.
15. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе // Начальная школа. - 2005. - № 11. -С. 78.
16. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт методического объединения учителей начальных классов/ авт.-сост. В. Ф. Феоктистова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 121с.
17. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы (1-4 классы). - М.: ВАКО,2008. – 228 с.
18. Обучение диафрагмальному дыханию:методическое пособие/ сост. Ледина В.Ю., Зубова Н.А. – СПб., 2003, -108 с.
19. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // Начальная школа. - 2006.- № 8. -С. 90.
20. Скакунова Г.Н. Здоровье на уроке //Начальная школа.- 2011. -№2. -С. 17-20.
21. Сметанкин А.А. Дыхание по Сметанкину. – СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2007. – 160 с.
22. Сметанкин А.А. Открытый урок здоровья. – СПб.: Питер, 2005. – 160 с.
23. Сметанкин А.А., Афанасьев Д.В., Аверьянов В.В. Оценка эффективности «Уроков БОС-Здоровье»: методическое пособие/ - СПб.: Изд-во НИИХ СПбГУ, 2006. -38 с.
24. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО,2002.-121с.
25. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.:АРКТИ,2003.-270с.

26. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. - М.:АРКТИ, 2008.- 288с.
27. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе. - 2005. - №2. -С.40-44.
28. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении//Методист. -2005. -№4. -С.61-65.
29. Техники здоровья:методическое пособие/ сост. Лузик Н.С., Портнова А.А. – СПб, 2006, -12 с.
30. Формирование культуры здоровья обучающихся : материалы межрегиональной конференции работников образования и здравоохранения, 7 декабря 2004 г. – Казань: РИЦ «Школа», 2005. – 140с.
31. Халемский Г.А. Школа – территория здоровья// Педагогика.-2005. -№3. - С.42-46
32. Харисов Ф.Ф. Воспитание культуры здорового образа жизни у обучающихся в Республике Татарстан. – Казань: Магариф, 2003. – 63 с.
33. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе //Народное образование. - 2004.- №4. - С. 64-65.
34. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сборник инновационного опыта. - М.: Илекса, 2001. - 400с.
35. Чурекова Т.М., Блинова Н.Г., Сапего А.В. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования// Валеология. - 2004. -№4. -С.67-70.
36. Шевченко Л.Л. От охраны здоровья к успеху в учебе // Начальная школа. - 2006. - № 8. -С. 89.

**Показатели уровня физического развития у учащихся младшего
школьного возраста, в %**

Основные показатели	Уровень физического развития			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Начало исследования	Конец исследования	Начало исследования	Конец исследования
1. Длина тела	Низкий – 9,1 Средний – 18,2 В/средн. – 27,3 Высокий – 45,5	Низкий – 9,1 Средний – 18,2 В/средн. – 18,2 Высокий – 54,5	Низкий – 0 Средний – 36,4 В/средн. – 36,4 Высокий – 27,3	Низкий – 0 Средний – 27,3 В/средн. – 45,5 Высокий – 27,3
2. Масса тела	Низкий – 18,2 Средний – 36,4 В/средн. – 36,4 Высокий – 9,1	Низкий – 27,3 Средний – 9,1 В/средн. – 54,5 Высокий – 9,1	Низкий – 27,3 Средний – 45,5 В/средн. – 18,2 Высокий – 9,1	Низкий – 9,1 Средний – 63,6 В/средн. – 18,2 Высокий – 9,1
3. Жизненная емкость легких	Низкий – 18,2 Средний – 36,4 В/средн. – 27,3 Высокий – 18,2	Низкий – 27,3 Средний – 27,3 В/средн. – 36,4 Высокий – 9,1	Низкий – 27,3 Средний – 45,5 В/средн. – 18,2 Высокий – 9,1	Низкий – 9,1 Средний – 36,4 В/средн. – 27,3 Высокий – 27,3
4. Исследование сердечно-сосудистой системы – проба с приседаниями	Низкий – 45,5 Средний – 54,5 В/средн. – 0 Высокий - 0	Низкий – 27,3 Средний – 54,5 В/средн. – 18,2 Высокий - 0	Низкий – 45,5 Средний – 45,5 В/средн. – 9,1 Высокий - 0	Низкий – 9,1 Средний – 36,4 В/средн. – 27,3 Высокий – 27,3

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Показатели уровня физической подготовленности у учащихся младшего школьного возраста, в %

Контрольные упражнения	Уровни развития двигательных качеств			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Начало исследования	Конец исследования	Начало исследования	Конец исследования
1. Прыжок в длину с места, см	Низкий – 18,2 Средний – 36,4 В/средн. – 18,2 Высокий – 27,3	Низкий – 9,1 Средний – 18,2 В/средн. – 45,5 Высокий – 27,3	Низкий – 0 Средний – 45,5 В/средн. – 27,3 Высокий – 27,3	Низкий – 0 Средний – 27,3 В/средн. – 36,4 Высокий – 36,4
2. Подтягивание из виса на перекладине, кол-во раз	Низкий – 18,2 Средний – 45,5 В/средн. – 18,2 Высокий – 18,2	Низкий – 9,1 Средний – 54,5 В/средн. – 9,1 Высокий – 27,3	Низкий – 27,3 Средний – 27,3 В/средн. – 36,4 Высокий – 9,1	Низкий – 0 Средний – 45,5 В/средн. – 18,2 Высокий – 36,4
3. Бег 30 м, сек.	Низкий – 45,5 Средний – 36,4 В/средн. – 18,2 Высокий – 0	Низкий – 36,4 Средний – 36,4 В/средн. – 18,2 Высокий – 9,1	Низкий – 36,4 Средний – 36,4 В/средн. – 27,3 Высокий – 0	Низкий – 27,3 Средний – 36,4 В/средн. – 18,2 Высокий – 18,2
4. Челночный бег 3x10 м, сек.	Низкий – 36,4 Средний – 45,5 В/средн. – 9,1 Высокий – 9,1	Низкий – 18,2 Средний – 36,4 В/средн. – 36,4 Высокий – 9,1	Низкий – 45,5 Средний – 27,3 В/средн. – 18,2 Высокий – 9,1	Низкий – 27,3 Средний – 27,3 В/средн. – 18,2 Высокий – 27,3
5. Поднимание туловища за 1 мин., кол-во раз	Низкий – 18,2 Средний – 18,2 В/средн. – 36,4 Высокий – 27,3	Низкий – 18,2 Средний – 9,1 В/средн. – 54,5 Высокий – 18,2	Низкий – 9,1 Средний – 18,2 В/средн. – 27,3 Высокий – 45,5	Низкий – 0 Средний – 0 В/средн. – 27,3 Высокий – 72,7
6. Наклон вперед из положения стоя, см	Низкий – 72,7 Средний – 27,3 В/средн. – 0 Высокий – 0	Низкий – 63,6 Средний – 36,4 В/средн. – 0 Высокий – 0	Низкий – 100 Средний – 0 В/средн. – 0 Высокий – 0	Низкий – 81,8 Средний – 18,2 В/средн. – 0 Высокий – 0
Средний урвневый показатель	Низкий – 34,9 Средний – 34,9 В/средн. – 16,7 Высокий – 13,6	Низкий – 25,8 Средний – 31,8 В/средн. – 27,3 Высокий – 15,2	Низкий – 36,4 Средний – 25,8 В/средн. – 22,7 Высокий – 15,2	Низкий – 22,7 Средний – 25,8 В/средн. – 19,7 Высокий – 31,8

Упражнения для формирования осанки, включенные в комплекс утренней зарядки, физкультурных минуток экспериментальной групп

1. Комплекс утренней гимнастики «Проснись»:

- Движения руками вперед, вверх, вниз. Наклоны туловища влево, вправо.

Комплекс упражнений «Мы спортсмены»:

1. «Мы пловцы» (взмахи руками вперед, назад, встречные махи рук)
2. «Мы штангисты» (наклоны, имитация поднятия штанги)
3. «Мы бегуны» (имитация бега на месте)
4. «Мы велосипедисты» (лежа на спине, дети имитируют движения, характерные для езды на велосипеде)
5. Бег и его разновидности
6. Ходьба и ее разновидности

2. Комплекс упражнений для физкультминуток:

- упражнение «Дровосек»
- упражнение «Самолет»
- «Мельница»
- «Насос»

3. Упражнения на правильное дыхание:

4. Упражнение «Свеча» (глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно дуть на воображаемое пламя)

- На одном вдохе произнести 5-10 звуков «ф», делая короткие промежутки между звуками: ф-ф-ф... (ж-ж-ж, р-р-р, с-с-с, з-з-з)
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание, на выдохе считать от 1 до 10, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца.
- Произнести скороговорку-считалку

5. Гимнастика маленьких волшебников:

- «Массаж живота» (поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком) для улучшения работы кишечника;
- «Лебединая шея» (поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку);
- «Массаж рук» (моем кисти рук, сильно трем лицо до ощущения сильного тепла.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра базовых дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

С.В. Мамаева
подпись инициалы, фамилия

« 24 » 06 2021г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код-наименование направления

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ

Руководитель

А.Н. Савчук
подпись, дата

доцент, канд. пед. наук
должность, ученая степень

А.Н. Савчук
инициалы, фамилия

Выпускник

Т.А. Рудаковская
подпись, дата

Т.А. Рудаковская
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

Продолжение титульного листа БР по теме: «Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры у школьников 7-8 лет»

Консультанты по
разделам:

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

Нормоконтролер



подпись, дата

А.В. Рубцов
инициалы, фамилия