

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СО ШКОЛЬНИКАМИ
7-10 ЛЕТ С УЧЕТОМ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Шаронова Романа Валерьевича

Научный руководитель

Доцент

подпись, дата

В.Д. Гордеев

Зав. кафедрой,
кандидат педагогических наук

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2017

Введение

Актуальность. Современная экологическая обстановка, несовершенные способы производства и невысокий уровень медицинского обслуживания, заставляет каждого человека, искать резервы здоровья своего организма, осуществлять практическое оздоровление, в том числе и средствами физической культуры. В последнее время, в материалах посвященных физическому состоянию школьников все больше внимания уделяется проблеме ухудшения здоровья данного контингента. Слабая научная разработанность вопроса о нормировании физических нагрузок при занятиях с данным контингентом школьников и о методах врачебного и врачебно-педагогического контроля не позволяли до последнего времени разрешить актуальные вопросы, выдвигаемые в области физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья. В этой связи, выбранное направление исследования является актуальным.

Объект исследования. Система подготовки школьников в области физического воспитания с отклонениями в состоянии здоровья.

Предмет исследования. Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем.

Рабочая гипотеза. При постановке задач настоящего исследования предполагалось, что применение программы, основанной на принципах оздоровительной тренировки, позволит качественно повысить уровень структуры физической подготовленности детей 7-10 лет.

Практическая значимость. Результаты выполненной работы могут быть применены при разработке и составлении программ нормирования физических нагрузок детей младшего школьного возраста, имеющих ослабленное здоровье.

Основное содержание работы

Хорошее здоровье, в основном, определяется правильным расположением, устройством, функциональной деятельностью всех органов тела, отсутствием предрасположений к каким-либо заболеваниям.

Нормальное физическое развитие это изменение строения и функций организма ребенка с возрастом, происходящее в естественном соответствии с его ростом. В младшем школьном возрасте у детей продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Активная двигательная деятельность способствует росту и развитию костной и мышечной ткани, внутренних органов и органов чувств. Необходимо заметить, что рост, развитие, здоровье, активность являются, прежде всего, результатом наследования определенных физических данных от родителей. Двигательная деятельность ребенка младшего школьного возраста не должна быть и чрезмерной. Следует соблюдать осторожность и при проведении закаливающих процедур.

Двигательная деятельность школьников, как по характеру упражнений, так и по объему должна строиться дифференцированно с учетом уровня их физической подготовленности. Таким образом, различия в физических нагрузках должны касаться главным образом упражнений на силу и скоростную выносливость. Слабо физически развитые дети должны быть в центре внимания педагогов, так как они в наибольшей степени нуждаются в правильно организованных физических упражнениях. Уже в младшем школьном возрасте нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе упражнений и дозировании физических нагрузок. Следует иметь в виду, что если двигательный режим у девочек достаточен, то они почти не отстают от мальчиков в физической подготовленности. Одновременно с общей задачей с помощью физических упражнений содействовать разностороннему и гармоническому развитию детей перед физическим воспитанием стоит и другая, более узкая задача: исправлять индивидуальные недостатки физического развития. У многих детей имеются нарушения осанки, плоскостопие, признаки ожирения. Школьники младшего возраста в наибольшей степени подвержены нарушениям физического

развития. Значительная часть учащихся начальной школы имеет какие-либо нарушения осанки. Нарушения в форме позвоночника встречаются относительно реже. Исправлять нарушения осанки у детей нужно возможно ранее, пока они не перешли далее первой-второй степени. Для формирования правильной осанки используются специально подобранные комплексы физических упражнений. Среди учащихся 1-3 классов встречаются и такие, у которых вес тела значительно превышает средние возрастные нормы; иногда наблюдаются и признаки ожирения первой степени. Ожирение относится к числу трудно поддающихся коррекции нарушений физического развития.

Учащимся разъясняется, что физические упражнения могут дать желательный эффект только в комплексе с диетой и правильным общим режимом. Огромное значение в осуществлении оздоровительных задач физического воспитания младших школьников имеют правильный выбор и проведение игр, которые занимают значительное место в их деятельности.

Следует избегать при проведении игр чрезмерных мышечных напряжений, однообразных медленных движений. Игры должны благоприятно влиять на нервную систему детей. Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Как же добиться такого сочетания, как сформулировать умение и привычки для ведения здорового образа жизни? Ответы на эти вопросы можно найти в этом пособии, предназначенном для учащихся 8-х классов, обучающихся по программе «Основы здорового образа жизни». Здоровый образ жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков, умением проводить в полное равновесие свои мысли и чувства, способностью максимально реализовать себя в современном мире.

Итак, самое верное средство борьбы с любыми болезнями укрепление здоровья. Для этого есть немало средств: физкультура и спорт, закаливание, соблюдение правил гигиены. Рациональное питание. Установлено, что школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом.

В процессе занятий физическими упражнениями у занимающихся развиваются такие качества, как хорошая выносливость, скорость становится наиболее большой, улучшается гибкость, повышается координация. Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Не следует путать просто зарядку с серьёзным занятием спорта или тренировками, цель которых состоит в получении более или менее значительной нагрузки, а также развитие необходимых человеку физических качеств. Здоровый образ жизни это не только психическое и физическое благополучие человека. Жизнь требует от человека приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и регулировать в соответствии с ней своё поведение. Действительно, что в процессе физического воспитания закаливание это один из главных составляющих наилучшего развития учащихся, так как в процессе закаливания организм человека приспосабливается намного лучше к различным изменениям в организме, повышается иммунитет, улучшается обмен веществ.

Сущность закаливания заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность организма к вредному действию тех или иных раздражителей.

Все виды закаливания сопровождаются общим благоприятным воздействием на организм, улучшают деятельность различных систем и органов.

Процесс закаливания специфичен, то есть холодные процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействию высоких температур, жара.

Для закаливания используются природные факторы воздух, вода и солнце.

В процессе закаливания школьники должны соблюдать следующие правила:

1. Постепенность закаливания.
2. Систематичность закаливания.
3. Соблюдение правильной дозировки.

4. Разнообразие средств закаливания для увеличения диапазона и степени закаленности организма.

5. Закаливание воздухом.

6. Закаливание водой.

7. Закаливание солнцем производится в виде приёма солнечных ванн.

В умеренных дозах солнечные лучи положительно влияют на обменный процесс, на развитие растущего организма, усиливают дыхание и кровообращение, повышают работоспособность.

При умеренном облучении при попытке загореть в один день солнечные ванны могут принести вред; перегрев организма, головокружение, потеря сознания и др.

Лучше всего загорать утром с 9 до 12 часов. Начинают закаливание солнцем с сеансов продолжительностью 5-10 минут в день, постепенно увеличивая их на 5-10 минут в день, доводя до двух трёх часов.

Значение воспитания высокого уровня физических качеств в условиях современного общества не снижается, а, наоборот, постоянно возрастает.

Ловкость – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность соответственно меняющимся условиям.

У детей в возрасте от 7 до 12-13 лет происходят наибольшие сдвиги в развитии координации движений. В 8-12 лет лабильность (подвижность) нервно-мышечной системы достигает нормы взрослого человека.

Для воспитания координации движений используются различные, постепенно усложняемые сочетания элементарных движений рук и ног; более грудные акробатические упражнения, танцевальные движения ритмическая ходьба, чередование ходьбы и бега в различных сочетаниях; усложненные прыжки со скакалкой, с различными дополнительными движениями рук; прыжки через разные препятствия, упражнения с большими мячами передали, перебрасывания с ловлей и др.

В 7-8 лет быстро совершенствуется способность к различным точным движениям. Одним из проявлений ловкости является умение сохранить

равновесие тела в статическом положении и в движении. В младшем возрасте нужно приступать к воспитанию у детей силы мышц как основы для развития быстроты и выносливости.

Упражнения для воспитания силы у детей младшего возраста должны быть главным образом динамическими. При развитии силы нагрузки не должны быть предельными: максимальные напряжения и предельные по объему нагрузки связаны с большими энергозатратами, а это может привести к общей задержке роста. Мышцы у детей имеют тонковолокнистое строение, бедны белком и жирами, содержат много воды. В младшем возрасте быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям, темпы ее прироста выше, чем в среднем и старшем школьном возрасте. Различия величин прироста выносливости разных групп мышц обусловлены тем, что они несут неодинаковую нагрузку одни более, другие менее продолжительную. Для воспитания статической выносливости у детей младшего школьного возраста используются различные упражнения в форме достаточно длительного удержания определенных поз: смешанные висы и упоры, стояние на носках, упражнение «ласточка» и др.

Упражнения в выносливости динамического характера это многократные повторения сгибания и разгибания рук в положении смешанных висов и упоров, приседания и др. Особое внимание в физическом воспитании младших школьников должно быть обращено на совершенствование быстроты движений. Быстрота реакции ребенка в большой степени зависит от типа его нервной системы и является качеством, наследуемым от родителей, но ее можно развивать соответствующими упражнениями. В простых двигательных реакциях имеется два периода: скрытый от момента восприятия сигнала до начала ответного движения, и период сокращения мышц. Кроме простых двигательных реакций, большое жизненное значение имеют и сложные. Реакция выбора это нахождение наилучшего способа действия или ответа на действия «противника» (из нескольких возможных вариантов).

Имеется и другой метод совершенствования реакции выбора. Этот метод очень хорош в занятиях с самыми младшими школьниками. Упражнения проходят

очень живо, эмоционально. Воспитание частоты движений в ходьбе, беге, плавании, лыжных походах проводится двумя способами: путем выполнения с максимально возможной скоростью движения в целом и путем совершенствования быстроты отдельных элементов движения (отталкивания, маха ногой и др.).

Для воспитания быстроты движений у детей младшего школьного возраста широко используются игры-упражнения с внезапными остановками, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Кроме развития быстроты, в задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста входит также формирование у них способности выполнять скоростную работу возможно более длительное время, выносливость в скоростной работе определяется многими факторами, главными из которых являются функциональные возможности различных систем организма, устойчивость к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма и в центральной нервной системе, возникающие в процессе длительной напряженной работы. Выносливость, прежде всего, проявляется в беге, прыжках, ходьбе на лыжах. Из существующих методов применения упражнений для выработки выносливости у младших школьников наиболее приемлемым является так называемый повторный метод: чередование нагрузки с паузами отдыха. Для воспитания выносливости у младших школьников широко применяются игры с краткими повторениями действий и с непрерывным движением, связанным со значительной затратой сил или энергии.

В школе физические упражнения используются главным образом как одно из наиболее действенных средств укрепления здоровья детей, стимуляции физического развития и воспитания жизненно важных качеств.

Гимнастика как раздел включает следующие виды упражнений:

Упражнения для формирования осанки. Они выделены особо, поскольку осуществление этой задачи имеет очень важное значение в школе.

Акробатические упражнения разностороннее влияют на организм детей, но особенное значение их заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат.

Упражнения для развития равновесия. Умение сохранять равновесие весьма важно в жизненной практике человека.

Танцевальные упражнения помогают улучшить осанку, выработать плавность, легкость и непринужденность походки.

Из большого объёма танцевальных элементов для начальных классов могут быть использованы лишь самые основные и доступные, необходимые для последующего обучения танцу, наиболее эффективные для выработки координации движений, чувства темпа и ритма. Важнейшей особенностью детских танцев являются их простота и законченность танцевальной формы.

Ходьба и бег относятся к естественным видам движений, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата и занимают в физическом воспитании школьников одно из ведущих мест.

Бег на различные дистанции также является одним из самых распространенных упражнений: как неотъемлемая часть, он входит во многие другие виды движений (прыжки, метания, игры).

Прыжки также являются естественным видом двигательной деятельности. В начальной школе ставится задача создания правильной основы в обучении прыжкам. Прыжки с высоты (в глубину) включены в программу 1-3 (а также 4) классов как обязательные, в последующих же классах они не являются самостоятельным видом упражнений, но встречаются в виде соскоков с гимнастических снарядов. Прыжки в длину с разбега проводятся во всех классах начальной школы.

Метания. В начальной школе ставится задача научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы.

Наконец, последний вид раздела гимнастики это упражнения в *лазанье* и *перелазании*. Они способствуют развитию силы мышц (особенно рук и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение.

Применение игр, включающих движения, родственные по структуре и характеру тем двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой и лыжной подготовкой, очень важно. На этапе совершенствования двигательных действий их неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у детей способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде. При совершенствовании двигательных навыков важно приучать детей действовать наиболее целесообразно в различных ситуациях, научить правильно применять приобретенные навыки в нестандартных условиях. В связи с этим уже в 3 классе большое значение приобретают эстафеты с преодолением разнообразных препятствий. Иногда дети, правильно усвоив на занятиях гимнастикой основные элементы техники прыжков, метаний, в играх выполняют движения небрежно. В связи с разнообразными двигательными игровыми действиями надо использовать возможности развивать у детей способность правильно оценивать пространственно-временные отношения.

Лыжная подготовка. В 1-3 классах в её задачи входит ознакомить детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучить основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю; обучить некоторым способам передвижения на лыжах. В число самых необходимых способов передвижения на лыжах в период начального обучения включены: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом (2 класс) и лесенкой, спуск в основной стойке (2 класс), поворот переступанием вокруг пяток лыж (1 класс) и вокруг носков лыж (2 класс).

Занятия лыжным спортом оказывают разностороннее влияние на организм человека, на его здоровье.

Совершенствование методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем. Педагогические наблюдения проводились для уточнения данных о величине общей нагрузки и направленности учебной работы во время проведения занятий.

Врачебный контроль заключался в изучении и анализе состояния здоровья и физического развития учащихся, в первую очередь отнесенных к специальной медицинской группе.

Педагогическое тестирование: применялось для определения уровня физической подготовленности и ее изменений.

Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования.

Математическая статистика Статистический анализ исследуемых показателей проводился по общепринятой методике.

Исследование проводилось в два этапа, соответственно поставленным задачам. На первом этапе изучалась научно-методическая литература по проблеме.

Для решения других задач исследования изучался уровень физических возможностей детей младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем.

В педагогических и медицинских обследованиях приняли участие 43 ученика 1-3 классов МОУ СОШ № 53.

Для обоснования программы физкультурно-оздоровительных занятий со школьниками была сформирована экспериментальная группа в каждом классе в составе 10 учащихся и контрольная, которая занималась по общепринятой методике, согласно учебному плану. Эксперимент проводился с сентября 2015 года по апрель 2016 года. Литературные данные и наш опыт свидетельствуют, что основными задачами физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья являются: укрепление здоровья, содействие правильному всестороннему физическому развитию и закаливанию организма;

Исследование показателей некоторых основных видов движений выявило незначительное отставание от здоровых сверстников, что, вероятно, объясняется ограниченной мышечной активностью. Зависимости результатов исследования от диагноза заболевания не установлено. По нашему мнению, для «групп здоровья» урок физической культуры является тоже основной формой физического воспитания. В практике работы по физическому воспитанию с ослабленными школьниками используются различные организационные формы проведения уроков. Группа занималась физической культурой в условиях

школы. За основу была взята общепринятая схема проведения урока физкультуры. Особенности состава занимающихся в «группах здоровья» требуют от учителя физической культуры умение сочетать индивидуальный подход с групповым методом. Общеразвивающие упражнения играли решающую роль в совершенствовании физической подготовленности занимающихся. К окончанию учебного года во всей возрастной группе заметно улучшалась все показатели физической подготовленности учащихся 1-3 классов. Фоновое обследование учащихся показало небольшое превосходство в физической подготовленности контрольных групп над экспериментальными.

По окончании педагогического эксперимента проведено повторное тестирование физической подготовленности школьников. Проанализировав полученные результаты, можно сделать вывод, что занятия физическими упражнениями для детей с отклонениями в состоянии здоровья должны быть обязательными.

Заключение

Занятия физическими упражнениями для детей с отклонениями в состоянии здоровья должны быть обязательными. Доказана возможность коррекции структуры физической подготовленности младших школьников с ослабленным здоровьем за счёт организации физкультурно-оздоровительных занятий в школе. Подтверждается возможность комплектования «групп здоровья» из детей, имеющих различные заболевания, с учетом индивидуализации

методики. Занятия «групп здоровья» необходимо проводить не менее 2 раз в неделю, продолжительностью по 45 минут каждое, более того, хорошая переносимость занятий позволяет рекомендовать 3 урока в неделю по 45 минут. Программа физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья должна иметь наряду с оздоровительно-гигиенической и прикладную направленность. Предложенные нами организация, методика и программа занятий могут быть широко использованы в практике работы с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.