

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

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Ромаховой Дарьи Сергеевны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

_____ И.Ю. Водолагина
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2018

Введение

Актуальность выбранной темы определена тем, что оздоровительная гимнастика очень важна не только в системе спорта, но и в повседневной жизни для каждого человека, а так же является средством совершенствования физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации движений.

В последнее десятилетие становятся более заметными отклонения в состоянии здоровья школьников на фоне значительного снижения двигательной активности, их низкой мотивации к урокам физической культуры, росте психоэмоционального напряжения. Поэтому приоритетными задачами физкультурного образования школьников являются: сохранение и укрепление здоровья, формирование у них понятий ценности здоровья и здорового образа жизни, приобщение подрастающего поколения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Установлено, что среди детей приобрели большую популярность новые и нетрадиционные виды двигательной активности: ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, гидроаэробика, степ-аэробика, стретчинг, пластика и танцы, атлетическая гимнастика, шейпинг, хатха-йога, ушу и др.

Идеи укрепления здоровья, борьбы за долголетие волновали умы выдающихся деятелей науки всех времен и народов. Извечен был вопрос – как человеку преодолеть все неприятные влияния окружающей среды на организм и сохранить хорошее здоровье, быть физически крепким, сильным и выносливым с тем, чтобы прожить долгую и творчески активную жизнь.

В организованной практике физического воспитания и самостоятельном физкультурном движении сложились разнообразные формы занятий:

- урочные формы,
- соревновательные формы организации физкультурно-спортивной деятельности,
- различные формы самостоятельных физкультурных занятий (физкультпаузы и физкультминуты).

Таким образом, основным требованиями к применению восстановительных средств являются:

- применение восстановительных средств с целью предупреждения переутомления; восстановление и обеспечение энергетических затрат; пластических процессов (углеводы, жиры, белки); водно-электролитного обмена; синтез гормональных веществ и ферментов (вода, минералы, микроэлементы, витамины); повышение тренированности и работоспособности;
- дозирование восстановительных средств с учетом возраста, пола, спортивной специализации и квалификации.

Объектом исследования является педагогический процесс.

Предмет исследования – особенности преподавания лечебной гимнастики на уроках физической культуры.

Гипотеза. Предполагается, что используя нетрадиционные методы (музыкальное сопровождение, игровые задания, нетрадиционное оборудование) можно добиться значительной положительной динамики уровня здоровья в начальных классах и значительного результата.

Целью работы является рассмотрение особенностей преподавания лечебной гимнастики на уроках физкультуры в начальных классах. Данной цели подчинены **задачи работы:**

- рассмотреть основные формы построения занятий;
- рассмотреть особенности проведения уроков физического воспитания;
- провести практическое исследование преподавания лечебной гимнастики на уроках физической культуры в начальных классах.

Методы исследования:

- проведение бесед;
- анкетирования обучающихся;
- наблюдение;
- опрос;
- тестирование;

Структура работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, списка литературы. Основная часть работы изложена на 52 лист, включая 4 приложения. Список литературы насчитывает 23 наименований.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ. Оздоровительная гимнастика является разновидностью прикладной гимнастики, лечебным методом применения физических упражнений для более быстрого и полноценного восстановления здоровья больного человека, его трудоспособности, а также развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации движений и т.д.). Специально подобранные гимнастические упражнения успешно применяются для восстановления двигательных функций после различных повреждений.¹

Оздоровительная гимнастика предупреждает заболевания, ускоряет выздоровление, сохраняет человеку здоровье, увеличивает срок жизни. Важное развитие оздоровительная гимнастика получила в годы Великой Отечественной войны. Опыт работы в госпиталях фронта показал, что лечение с включением в него оздоровительной гимнастики давало не только выздоровление, но и так же быстрое восстановление боеспособности раненых и больных солдат, возвращение их домой. По сегодняшнее время продолжается изучение влияния упражнения, совершенствование средств и методики занятий оздоровительной гимнастики, разрабатываются научно обоснованные методики применения упражнений при различных заболеваниях. Так, например, для больных с недостаточностью кровообращения оздоровительная гимнастика помимо общеукрепляющего воздействия упражнений имеет цель облегчить работу сердца, укрепить

¹С. Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М: Советский спорт/Лечебная физическая культура: Учебник. /, 2014.- 416

сердечную мышцу и приспособить ее к возрастающей физической нагрузке, восстановить кровообращение и улучшить обмен веществ.²

Непосредственное и наибольшее воздействие упражнений испытывает опорно-двигательный аппарат: мышцы, связки, суставы и кости. При отсутствии движений суставы теряют свои функции, подвижность, мышцы, теряют сократительные свойства, работоспособность.³

Средства оздоровительной гимнастики – строевые упражнения, разновидности передвижений и танцевальные шаги; ОРУ без предметов и с различными предметами (палки, гантели, скакалки, мячи т.д.). Упражнения на гимнастической стенке, скамейке, со скамейкой, на кольцах и прикладные упражнения (бег, прыжки, лазанье, перелезание).

Так же известность получили специальные аппараты и тренажеры. В кабинетах ЛФК различные тренажеры применяются для более эффективного восстановления организма человека после болезней и травм. Они позволяют выполнять движения в облегченных условиях, дозировать нагрузку на определенную группу мышц и функциональную систему, щадя поврежденные звенья, способствуют восстановлению утраченных функций отдельных мышечных групп, общей и специальной работоспособности, помогают устранять атрофию мышц и тугоподвижность суставов.⁴

Важное значение в процессе занятий имеет эмоциональное состояние занимающихся. Интересное занятие всегда способствует успеху, лучше усваиваются и правильнее выполняются сами упражнения, а это способствует скорейшему восстановлению утраченных функций.

Исследование проводилось в МОУ «ООШ №26» Энгельсского района Саратовской области в 3 «А» классе.

Основными задачами исследования являются:

- получение, расширение и углубление теоретических и практических умений и навыков учащихся в области формирования здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности, поведения в сложных жизненных ситуациях;
- совершенствование здоровья сберегающей инфраструктуры образовательного учреждения;
- рациональная организация учебной и внеурочной деятельности;
- использование возможностей преподавания таких предметов как ОЗОЖ, ОБЖ, экология;
- организация физкультурно – оздоровительной работы;
- реализация дополнительных образовательных программ;

²С. Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М: Советский спорт/Лечебная физическая культура: Учебник. /, 2014.- 231

³Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л. Л. Артамонова. - М. : Владос, 2013. - 427с.

⁴Пшеничникова Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в гимнастике: учебное пособие для студентов вузов - Спортивной деятельности"/Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2013.-187 с.

- просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся;
- экспериментально определить эффективность творческого подхода в процессе применения оздоровительной гимнастики.

Для проведения педагогического эксперимента по определению эффективности творческого подхода в процессе преподавания оздоровительной гимнастики в МОУ «ООШ № 26» г. Энгельса Саратовской области организовано один класс 3 «А». В классе 12 мальчиков и 13 девочек 9-10 лет.

Перед проведением эксперимента была проведена диагностика здоровья обучающихся. Совместно с медицинским работником школы был обследован класс по всем направлениям. Провела анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе.

Эксперимент длился 5 месяцев, его можно подразделить на два этапа. Первый этап был направлен на определение степени здоровья исследуемого класса, а второй – на изменение состояния здоровья происшедших за пять месяцев, и сравнение изменений, если они будут. Проанализировав состояние здоровья обучающихся в 3-м классе, проведя анкетирование, мы пришли к выводу, что необходимо повышать мотивацию детей к занятиям физической культурой в особенности оздоровительной гимнастикой, которой ребята могут заниматься самостоятельно дома.

Работая с детьми, уходило большое время на замеры и регистрацию результатов. Для развития активности и самостоятельности детей, привлечении их к сознательному участию в работе, мы использовали лично-ориентированный подход ко всем участникам.

Для этого дети были поделены на несколько групп и предоставлено право выбрать названия команд. Из предложенных вариантов наиболее современными и актуальными стали – «Мстители» и «Люди Х», общим голосованием решили принять названия. В связи с этим проведены беседы и опрос школьников.

После того, как дети распределились по командам с учетом своих интересов и желаний, в группах были выявлены лидеры. Таким образом, были сформированы две команды. Внутри каждой группы – отряда было проведено деление на пятерки, для сплоченной работы мы провели тренинги, после которых мы отметили, что обучающиеся готовы к продуктивной работе. Лидеры группы были подготовлены к работе с рулеткой и секундомером. Все результаты отмерялись точно капитанами, и под моим наблюдением.

Во время исследования, мы отмечали, что каждый ребенок занял свою нишу в команде. Повышая мотивацию обучающихся к занятиям спорта можно заметить и улучшение эмоционального состояния ребят, что положительно сказывается на их успеваемости и дисциплине.

Для фиксации результатов мы использовали успешную карточную систему. В каждой карточке нужно было поставить данные измерений, которые затем вносятся в общий табель.

Обучающиеся могли сами проанализировать свои достижения и изменения с помощью карточки, что помогает развить самоанализ и саморегуляцию. Итогом педагогического эксперимента было то, что многие ребята захотели заниматься в спортивных секциях, которые мы им предложили. Таким образом, наряду с исследованием была проведена большая работа в воспитательном и образовательном плане.

Сравнительный анализ результатов эксперимента проводился в конце исследования. Итог позволял видеть наиболее сильные и слабые качества в органическом развитии школьников и динамику развития качеств.

Подводя итог, можно отметить, что педагогический эксперимент способствовал в большей мере сплоченности школьного коллектива, помогал развитию активности, мотивации учащихся, повысил дисциплину детей, помог многим обучающимся выбрать вид спорта (спортивные секции), а это ведет к укреплению здоровья по всем направлениям, пропагандирует физическую культуру и спорт. Развитие организованности, коллективизма и дисциплины привело, в свою очередь, к повышению успеваемости, это отметили не только педагоги, но и родители.

Заключение

Проведенные исследования показывают, что имеются существенные изменения детского организма от физических упражнений, приведенных прежде в комплексах.

Доказано высокой эффективности творческого подхода в процессе применения оздоровительной гимнастики. Необходимо будет уделять больше времени этим комплексам на уроках физической культуры.

1. Проведенные исследования в группе показывают, что вес обучающихся изменился незначительно (на 0,4 кг).

2. Изменения показателей теста двухминутного бега возросла с 227,2 до 238,4.

3. Значительно результаты повысились у мальчиков.

4. Несмотря на проведенную работу, объем ОРВИ повысился, но это связано с высокой эпидемиологической обстановкой в Саратовской области. В сравнении с остальными классами начальной школы, процент заболеваемости в 3 «А» классе ниже.

Гимнастика является эффективным средством гармонического развития личности школьников, их двигательных способностей, повышения уровня физической подготовленности средствами физических упражнений. Оказывая существенное воздействие на функционирование различных систем организма человека, комплексы спортивно-оздоровительной

гимнастики оказывают влияние на улучшение физического и эмоционального состояния занимающихся.

Мы считаем, что приобщение к физической культуре – это творческий процесс, поэтому во время выполнения циклических упражнений стимулируется творческая активность детей. На занятиях дети получают представления о разнообразном мире движений. Игровая форма занятий помогает преодолеть неуверенность в себе, застенчивость, робость, повышает самооценку, позволяет свободно раскрывать свои достоинства, возможности и способности.