

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ МАЛЫХ ФОРМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 442 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа
Хайновой Анастасии Владимировны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.
инициалы, фамилия

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Качественная подготовка успешных учеников – трудоемкий процесс, требующий комплексного подхода. Так, эффективность обучения во многом зависит от работоспособности школьников, их активности и умения усваивать новую информацию в короткие сроки. И этот важный показатель, в свою очередь, неразрывно связан со здоровьем учащихся. Для организма школьника современный учебный процесс становится настоящим испытанием. Прежде всего, это связано с неравномерно распределяющимися нагрузками, которые в разы увеличиваются во время сдачи срезов и экзаменов.

В результате разнородных нагрузок здоровье учащихся значительно ослабляется. У них снижается концентрация внимания и устойчивость к нагрузкам, нередко появляется хроническая усталость и проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Кроме того, под воздействием таких психофизиологических нагрузок снижается иммунитет, потому возрастает количество заболевших простудой.

Поэтому для поднятия работоспособности школьников очень важно сделать обучение более полезным для их здоровья. Одним из важнейших элементов организации правильного учебного процесса становятся занятия физической культурой.

Введение в образовательный процесс малых форм физической культуры может помочь увеличению двигательной активности учащихся школьного возраста.

Таким образом, изучение малых форм физической культуры и правильного подбора упражнений, времени и длительности проведения таких занятий просто необходимо для повышения работоспособности школьников. Ведь, как следствие, от грамотного использования методов физического воспитания во многом зависит подготовка успешных учеников с крепким здоровьем.

Цель исследования состоит в изучении методических подходов использования малых форм физического воспитания в режиме учебного дня образовательного учреждения.

Объект исследования – физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении.

Предмет исследования – использование малых форм физической культуры в режиме физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения

Задачи исследования:

1) раскрыть сущность физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательном учреждении;

2) подобрать комплексы для малых форм физической культуры в режиме физкультурно-оздоровительной работы учебного заведения;

3) оценить эффективность внедрения малых форм физической культуры в режиме учебного дня;

4) разработать методические рекомендации по реализации малых форм физической культуры.

Методы исследования: анализ научной литературы, обобщение опыта применения физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательном учреждении, планирование педагогической работы, педагогический эксперимент, психологические методики «Оценка работоспособности по Э. Крепелину», «Оценка работоспособности по В. Я. Анфимову», методика «САН – самочувствие, активность, настроение», статистические и математические методы оценки экспериментальных данных.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАЛЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» изучены понятия и характеристики работоспособности, утомления и переутомления, а так же малых форм физической культуры.

В данной главе рассмотрена основная терминология работы, даны определения таким понятиям, как «утомление», которое характеризует некое состояние человеческого организма, которое отличается временным понижением работоспособности.

Один из объективных признаков - это снижение производительности труда, субъективно же оно обычно выражается в ощущении усталости, т. е. нежелании или даже невозможности дальнейшего продолжения работы.

Утомление может возникать при любом виде деятельности. При длительном воздействии на организм вредных факторов производственной среды может развиваться переутомление. Переутомление проявляется как уменьшением работоспособности, так и понижением общего жизненного тонуса. В таком случае организму нужно полноценно восстановиться, чтобы он мог функционировать как раньше.

Существует несколько видов переутомления:

- нервное утомление;
- эмоциональное утомление;
- умственное утомление;
- физическое утомление.

Переутомления развивается тремя стадиями:

1 стадия. Для нее характерно отсутствие жалоб или изредка человек жалуется на нарушение сна, выражающееся в плохом засыпании и частых пробуждениях. Весьма часто отмечается отсутствие чувства отдыха после сна, снижение аппетита, концентрации внимания и реже - снижение работоспособности. Объективными признаками заболевания являются ухудшение приспособляемости организма к психологическим нагрузкам и нарушение тончайших двигательных координаций.

2 стадия. Для нее характерны многочисленные жалобы, функциональные нарушения во многих органах и системах организма и снижение физической работоспособности. Так, люди предъявляют жалобы на апатию, вялость, сонливость, повышенную раздражительность, на

снижение аппетита. Многие люди жалуются на легкую утомляемость, неприятные ощущения и боли в области сердца, на замедленное втягивание в любую работу. В ряде случаев такой человек жалуется на потерю остроты мышечного чувства, на появление неадекватных реакций на физическую нагрузку. Прогрессирует расстройство сна, удлиняется время засыпания, сон становится поверхностным, беспокойным с частыми сновидениями нередко кошмарного характера. Сон, как правило, не дает необходимого отдыха и восстановления сил.

3 стадия. Для нее характерно развитие неврастении гиперстенической или гипостенической формы и резкое ухудшение общего состояния. Первая форма является следствием ослабления тормозного процесса, а вторая -- перенапряжения возбудительного процесса в коре головного мозга. Клиника гиперстенической формы неврастении характеризуется повышенной нервной возбудимостью, чувством усталости, утомления, общей слабостью и бессонницей. Клиника гипостенической формы неврастении характеризуется общей слабостью, истощаемостью, быстрой утомляемостью, апатией и сонливостью днем.

Умственное переутомление – частый спутник во время срезов, экзаменов, сессий, плотного рабочего графика.

Эмоциональное утомление обычно возникает вследствие общения с большим количеством незнакомых людей.

Причины переутомления разнообразны. К такому состоянию могут привести: недостаточное количество сна, отсутствие физической активности, стрессы, отсутствие полноценного отдыха, плохое питание, психические перенапряжения. Группа риска – спортсмены, люди с неустойчивой психикой и подвергающиеся чрезмерным физическим нагрузкам.

Переутомление у детей отличается от взрослых. В детском возрасте утомление может развиваться более стремительно, чем во взрослом. Большинство таких случаев возникает, когда ребенок начинает посещать образовательные учреждения. С непривычки ему бывает сложно

подстроиться под правила школьной программы. Другие причины, которые могут способствовать развитию переутомления:

- страх перед публичными выступлениями (ответ у доски);
- сложности в общении с другими детьми;
- комплекс неполноценности;
- насмешки окружающих.

Надо всегда учитывать, ребенку нужна не только учеба, но и здоровая психика. Поэтому нужно избегать перегрузок, уделять достаточно времени отдыху.

Работоспособность - способность организма развить максимальную энергию и, экономно расходуя её, достичь поставленной цели при её точном выполнении. Это реализуется оптимальным состоянием физиологических систем. Снижение работоспособности является определяющим признаком развития переутомления. Скорость развития утомления зависит от состояния центральной нервной системы, интенсивности работы, величины нагрузки.

Учебная работа по физической культуре является важнейшей частью в плане укрепления здоровья, и поскольку здоровье - понятие комплексное, необходимо переходить от акцента на физическую подготовку к воспитанию привычек здорового быта средствами и методами физической культуры. Задачи по гарантированию здоровья решаются на основе собственных каждому человеку физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведёт к подъёму общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма.

Важнейшую роль в приобщении школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями играет физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы.

Учебная работа по физической культуре является главной частью в плане укрепления иммунитета. Задачи по гарантированию здоровья решаются на основе собственных каждому человеку физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие

которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма.

Во второй главе «МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАЛЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

даны методические рекомендации и комплексы малых форм физической культуры, и сделан выбор методов исследования: анализ научной литературы, обобщение опыта применения физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательном учреждении, планирование педагогической работы, педагогический эксперимент, психологические методики.

В ходе написания работы нами было выявлено, что у детей наблюдается низкая работоспособность на уроках, они часто отвлекаются на уроке.

В дальнейшем нами было проведено исследование по методике «Самочувствие. Активность. Настроение». Исследование проводилось на базе МБОУ «Лицей города Балашов Саратовской области» период педагогической практики с 11.09.17 по 21.10.17. В исследовании приняли участие начальные классы: 3 «А» (контрольный) и 3 «Б» (экспериментальный).

Цель исследования: изучение методических подходов по использованию малых форм физического воспитания в режиме учебного дня образовательного учреждения.

В ходе экспериментальной работы была составлена методическая рекомендация по внедрению малых форм физической культуры в общеобразовательный процесс школы и предложены комплексы малых форм физической культуры.

Исследование рассчитано на 6 недель педагогической практики Комплексы внедрялись по возможности на каждом общеобразовательном уроке.

В исследовательском процессе использовались вспомогательные комплексы - подвижные игры на переменах.

Для выявления достоверности исследования был применен метод математической статистики.

Таблица 1. Методика «Самочувствие. Активность. Настроение» 3 «А» (контрольный)

№	ФИ	Возраст	Пол	Наименования показателей		
				Самочувствие	Активность	Настроение
1	ЕК	8 лет	Ж	22	44	37
2	ИШ	8 лет	Ж	39	44	44
3	ПН	8 лет	Ж	28	44	25
4	КН	9 лет	Ж	40	48	38
5	МЛ	8 лет	Ж	45	45	39
6	СЖ	8 лет	Ж	46	35	36
7	ДЗ	8 лет	Ж	53	47	36
8	ДА	9 лет	Ж	49	46	33
9	АН	8 лет	М	38	37	40
10	ЮП	8 лет	М	35	42	43
11	АВ	8 лет	М	40	36	38
12	ФП	9 лет	М	42	36	31
13	КТ	9 лет	М	28	39	44
14	ИГ	9 лет	М	45	42	35
15	РГ	8 лет	М	41	35	35
16	ЕИ	9 лет	М	40	47	38
17	РМ	8 лет	М	33	38	43
18	РС	9 лет	М	36	49	41
19	ДЦ	8 лет	М	26	49	21
20	АС	8 лет	М	21	38	43
X ±σ				37,4±9,8	42,1±4,3	37,5±7

По данным таблицы можно сделать вывод, что низкий уровень самочувствия имеют 25% 3 «А» класса, средний уровень самочувствия имеют 70% 3 «А» класса и высокий уровень самочувствия имеют 5% 3 «А» класса.

100% 3 «А» класса имеют средний уровень активности.

10% 3 «А» класса имеют низкий уровень настроения и 90% имеют средний уровень настроения

Таблица 2. Методика «Самочувствие. Активность. Настроение». 3 «Б» (экспериментальный)

№	ФИ	Возраст	Пол	Наименования показателей		
				Самочувствие	Активность	Настроение
1	ШС	8 лет	М	46	39	32
2	РО	9 лет	М	46	39	28
3	АТ	8 лет	М	46	38	29

№	ФИ	Возраст	Пол	Наименования показателей		
				Самочувствие	Активность	Настроение
4	ХИ	9 лет	М	40	36	44
5	АД	8 лет	М	43	33	39
6	АС	8 лет	М	36	32	35
7	БМ	9 лет	М	30	35	35
8	БС	8 лет	М	44	36	37
9	ЯС	9 лет	М	33	41	44
10	ДС	9 лет	М	35	35	42
11	ГС	8 лет	М	33	30	44
12	ДЯ	9 лет	Ж	38	35	46
13	ТЕ	8 лет	Ж	39	38	46
14	ТД	8 лет	Ж	47	39	33
15	АВ	9 лет	Ж	40	34	35
16	АЕ	9 лет	Ж	45	42	40
17	БР	8 лет	Ж	42	38	39
18	ГД	9 лет	Ж	55	52	58
19	ГЮ	8 лет	Ж	25	38	32
20	ТН	8 лет	Ж	45	39	48
$X \pm \sigma$				40,4±9,2	37,5±6,1	39,3±9,2

По данным таблицы экспериментального класса можно сказать, что 5% детей имеют низкий уровень самочувствия, 90% - средний уровень самочувствия и 5% имеют высокий уровень самочувствия.

95% 3 «Б» класса имеют средний уровень активности и 5% имеют высокий уровень активности.

10% 3 «Б» класса имеют низкий уровень настроения, 85% - имеют средний уровень настроения, 5% детей 3 «Б» класса имеют высокий уровень настроения.

Затем предложили классному руководителю экспериментального класса провести рекомендуемые нами методики и комплексы упражнений и физкультурных минуток на уроках. Так же нами проводились подвижные перемены и веселые игры на них, что так же позволит улучшить настроение и работоспособность детей.

По истечению срока практики мы провели повторный замер состояния здоровья обучающихся и сравнили результаты исследования.

Все результаты отражены в таблице 3 и таблице 4.

Таблица 3. Методика «Самочувствие. Активность. Настроение» 3 «А»
(контрольный)

№	ФИ	Возраст	Пол	Наименования показателей		
				Самочувствие	Активность	Настроение
1	ЕК	8 лет	Ж	28	41	40
2	ИШ	8 лет	Ж	41	48	44
3	ПН	8 лет	Ж	30	44	50
4	КН	9 лет	Ж	40	44	38
5	МЛ	8 лет	Ж	45	48	39
6	СЖ	8 лет	Ж	46	39	36
7	ДЗ	8 лет	Ж	53	47	36
8	ДА	9 лет	Ж	49	48	33
9	АН	8 лет	М	38	38	40
10	ЮП	8 лет	М	35	42	43
11	АВ	8 лет	М	40	33	38
12	ФП	9 лет	М	42	33	31
13	КТ	9 лет	М	30	39	44
14	ИГ	9 лет	М	45	45	39
15	РГ	8 лет	М	41	35	35
16	ЕИ	9 лет	М	40	47	38
17	РМ	8 лет	М	33	38	43
18	РС	9 лет	М	36	49	41
19	ДЩ	8 лет	М	29	49	27
20	АС	8 лет	М	28	38	43
$X \pm \sigma$				$39 \pm 7,6$	$42,2 \pm 4,9$	39 ± 7

После сравнения таблиц 1 и 3 можно сделать следующие выводы. У контрольной группы заметных изменений не обнаружилось. Так таблица показывает, что средний показатель самочувствия увеличился лишь на 2,9%, средний показатель активности возрос на 0,23%, а средний показатель настроения увеличился на 3,6%.

Проанализировав полученные результаты мы делаем вывод, что подвижные переменные не оказали большего влияния на общее состояние обучающихся, в сравнении с экспериментальной группой.

Далее сравнили таблицы 2 и 4.

Таблица 4. Методика «Самочувствие. Активность. Настроение». 3 «Б»
(экспериментальный)

№	ФИ	Возраст	Пол	Наименования показателей		
				Самочувствие	Активность	Настроение
1	ШС	8 лет	М	52	39	39
2	РО	9 лет	М	56	48	39
3	АТ	8 лет	М	57	46	40

№	ФИ	Возраст	Пол	Наименования показателей		
				Самочувствие	Активность	Настроение
4	ХИ	9 лет	М	50	51	49
5	АД	8 лет	М	49	43	43
6	АС	8 лет	М	43	42	40
7	БМ	9 лет	М	46	41	44
8	БС	8 лет	М	48	43	38
9	ЯС	9 лет	М	41	48	51
10	ДС	9 лет	М	36	47	42
11	ГС	8 лет	М	41	42	44
12	ДЯ	9 лет	Ж	45	38	46
13	ТЕ	8 лет	Ж	49	48	46
14	ТД	8 лет	Ж	48	49	41
15	АВ	9 лет	Ж	46	58	51
16	АЕ	9 лет	Ж	52	49	40
17	БР	8 лет	Ж	51	46	39
18	ГД	9 лет	Ж	59	63	60
19	ГЮ	8 лет	Ж	38	45	41
20	ТН	8 лет	Ж	54	40	48
$X \pm \sigma$				48±7	46,3±7,6	44±6,4

По данным таблицы 4 можем сказать, что у экспериментальной группы изменения наиболее заметны. Так, средний показатель самочувствия возрос на 15,8%, средний показатель активности – на 19%, а средний показатель настроения возрос на 10,6%.

Отсюда следует, что предложенные нами методики внесли свой огромный вклад в общее состояние здоровья. Они оказали положительное влияние на организм детей, и улучшили эмоциональное состояние.

Целью физкультурных минуток и физкультурных пауз является снятие утомления, повышение эффективности умственной или физической выносливости, а также предотвращения нарушения осанки. Игры и физические упражнения на удлиненной перемене, являются отличным средством активного отдыха и укрепления здоровья главным образом тем, что проводятся данные мероприятия преимущественно на открытом воздухе.

Систематические физкультурные занятия в группах продлённого дня направлены на решение ряда задач, основными из которых являются: укрепление здоровья и закаливание организма детей, повышение умственной и физической работоспособности учащихся, а также формирование умений и

воспитание привычки индивидуально заниматься физическими упражнениями.

Важнейшей целью, является создание условий, при которых учащиеся смогут заниматься физическими упражнениями в течение учебного дня и во внеурочное время для повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности. Нехватка двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает здоровье ребенка. Приходится выдерживать большие умственные нагрузки, сидя на уроках в школе и за уроками дома, из-за чего почти не остается времени побыть на свежем воздухе.

Комплексы упражнений, подобранные нами для этой цели, включают двигательные действия, отличающиеся по своей структуре от положений тела на общеобразовательных уроках, движений, выполняемых при умственной работе, что увеличивает естественную двигательную активность организма и привлекают в работу мышцы, несущие статическую нагрузку. От того, насколько грамотно строится организация малых форм физической культуры, зависит результативность обучения и состояние здоровья обучающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сущность малых форм физической культуры в школе состоит в том, что физическая культура представляется не только как учебный предмет, но и как важная составляющая целого совершенствования психических и физических сил и способностей личности школьников. Приобретение этой цели может быть доступно по средствам занятия разными формами физических упражнений, качественно отличающимися по своему содержанию.

Включение малых форм физической культуры в школе необходимо для поддержания здоровья, работоспособности и компенсации гиподинамии учащихся на общеобразовательных уроках. Упражнения во время школьных занятий улучшают физиологическое состояние ребёнка.

Работа физкультурно-оздоровительных мероприятий является одной из важнейших составляющих факторов укрепления иммунитета детей.

Мы разработали комплексы для улучшения работоспособности детей на общеобразовательных уроках. С их помощью дети смогут лучше понимать и усваивать материал, улучшится их осанка и общее самочувствие.

Так же нами были разработаны методические рекомендации по реализации малых форм физической культуре в школе, включающие в себя: гимнастику до учебных занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы и подвижные игры.

Среди множества форм физической активности утренняя гимнастика наименее сложна, но достаточно эффективна для быстрого включения в учебно-трудовой день, благодаря привлечению вегетативных функций организма, увеличению работоспособности центральной нервной системы, созданию положительного эмоционального фона. У детей, регулярно выполняющих утреннюю гимнастику, время вработывания на первом уроке было меньше, чем у невыполняющих ее. Это же в полной мере относится и к психоэмоциональному состоянию, так как повышалось настроение, активность и самочувствие.

В ходе исследования нами было выявлено, что малые формы физической культуры способствуют укреплению физического и психического здоровья обучающихся. В результате исследовательской работы в экспериментальной группе наблюдалось улучшение показателей самочувствия на 15,8%, по сравнению с контрольной группой – 2,9%, активности на 19%, когда как у контрольной только на 0,23%. Показатель настроения не изменился, так как и в экспериментальной и в контрольной группах наблюдалась комфортная среда, учитель начальных классов поддерживала благоприятный психологический климат.

Крепкое здоровье, закаленное тело, отличное самочувствие, сильная воля, все это складывается в процессе занятий физической культурой и спортом, и являются крепкой основой для интеллектуального и психического

развития человека. Высокого физического совершенства можно добиться только путем правильного и систематического использования физических упражнений. Опыт показывает, что дети с повышенной двигательной активностью, то есть часто занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе. Помимо этого, у детей, применяемых физические упражнения, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

Малые формы физической культуры в режиме дня школы играют вспомогательную роль, но имеет не малое значение во всей системе физического воспитания и основного образования в целом.

Итак, физическая культура и ее малые формы являются эффективным средством укрепления здоровья, предупреждения заболеваний и разностороннего физического развития учащихся, гарантий трудовой работоспособности и успехов в учебе.