

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ

физического воспитания

«СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ОБСЛЕДОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Автореферат

бакалаврской работы

студентки 4 курса 424 группы

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Бородаевой Евгении Владимировны

Научный руководитель

Доцент, к.п.н.

О.В. Ларина

Зав. кафедрой

Доцент, к.м.н

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

Значение физического воспитания в школьном возрасте заключается в том, чтобы создать основу для всестороннего гармонического развития подрастающего поколения, формирования и укрепления здоровья, формирования и доведения до совершенства разнообразных двигательных умений и навыков.

Развитие физических качеств это одна из важных сторон физического воспитания младших школьников. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость.

В программе по физическому воспитанию уделяется большое внимание всестороннему физическому развитию учащихся начальных классов. В каждом классе выделены методы, формы организации и специальные средства для решения данной задачи, учитывающие анатомо-физиологические показатели данного возраста.

Для развития физических качеств, учителю физической культуры необходимо не только выбрать нужные средства, но и стремиться придать им более эффективные методические условия выполнения – скорость, темп, продолжительность, количество повторений, интервалы отдыха, точность, сложность и другие, а также обеспечить контроль за развитием физических качеств.

Осуществление тестового контроля является важным звеном деятельности учителя физической культуры в начальных классах. Тестовый контроль помогает, во-первых, собрать полную информацию о физическом состоянии здоровья детей и, во-вторых, сравнить полученные данные с возрастными и необходимыми для данного возраста нормами. В результате появляется возможность управлять процессом развития физического состояния занимающихся. Выявлено, что школьники, имеющие средние и высокие показатели физического развития, обладают отличной физической подготовкой. Тестирования показателей физического развития и физической подготовленности надо проводить систематически, минимум два раза в год.

Динамика этих показателей позволяет корректировать работу по физическому воспитанию школьников.

Актуальность. Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения.

В системе образовательной деятельности физическое воспитание детей находится на одном из первых мест. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, малоподвижный образ жизни — все это приводит к неправильному развитию стопы.

В последние годы все чаще отмечаются случаи отклонений в системе опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста. Для большинства младших школьников типичным стало нарушение осанки.

Среди причин столь плачевного положения выделяют родовые травмы, нарушения экологии, несбалансированное питание, информационные перегрузки, снижение двигательной активности, неправильная поза при выполнении упражнений, генетические факторы.

Однако главной и основной причиной нарушения осанки является слабость мышечно-связочного аппарата, которая возникает вследствие недостаточной физической активности.

Объект исследования – урочные и внеурочные занятия по физическому воспитанию с младшими школьниками в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – исследование динамики показателей

физического развития детей младших классов в процессе занятий физической культурой.

Цель исследования – исследовать способы и средства формирования правильной осанки и меры предупреждения плоскостопия у детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.

Гипотеза исследования - мы предполагаем, что проведенная своевременная система мероприятий по обследованию физического развития детей младшего школьного возраста, поможет выявить эффективные способы формирования правильной осанки, коррекции нарушения осанки и профилактики плоскостопия.

Задачи исследования:

1. Дать оценку физического состояния детей в возрасте 7-8 лет.
2. Охарактеризовать виды нарушения осанки и развития плоскостопия в детском возрасте.
3. Разработать эффективные физические упражнения и способы коррекции в нарушении осанки и профилактики плоскостопия.
4. Апробировать представленные способы коррекции осанки и профилактики плоскостопия у младших школьников в процессе физического воспитания.

Для достижения поставленной цели и решения задач были использованы следующие **методы исследования:** изучить и обобщить материалы научной и специальной литературы по интересующей нас проблеме, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные тестирования.

Практическая значимость работы: разработанная система мероприятий по обследованию физического развития детей младшего школьного возраста, представленные средства и способы коррекции нарушения осанки и профилактики плоскостопия в процессе физического воспитания могут быть успешно применены учителями физической культуры.

Теоретическая значимость работы состоит в следующем:

- постановка и решение проблемы поиска новых эффективных средств оздоровления детей младшего школьного возраста способствует реализации задач всестороннего гармонического развития подрастающего поколения;

- результаты исследования, теоретические выводы и методические рекомендации могут быть использованы при разработке новых технологий физкультурно-оздоровительных методик для детей школьного возраста.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Содержание данной работы изложено на 53 страницах. В работе имеются таблицы, рисунки. Использовано 42 литературных источника.

Исследование проводилось в течении 8 месяцев с сентября 2017 по апрель 2018 года и включало в себя три этапа. На первом подготовительном этапе изучалось состояние исследуемой проблемы в научной литературе, определялись методологические предпосылки, цели, задачи, формулировалась гипотеза и разрабатывалась программа исследования. На втором этапе реализовывалась программа экспериментального исследования. На третьем заключительном этапе проводилась статистическая обработка экспериментальных данных, осуществлялось оформление полученных материалов.

Структура работы определялась задачами исследования, их логической связью и последовательность.

Общая характеристика работы.

В первой главе «Теоретические основы и особенности физического развития детей младшего школьного возраста» рассматриваются вопросы особенностей физического состояния здоровья младших школьников, а также дается характеристика особенностей развития физических качеств, двигательных умений и навыков у младших школьников. Большое внимание уделяется организации физического воспитания в общеобразовательной школе. Определяются задачи, средства и методы, используемые на уроке физической культуры для развития физических способностей занимающихся, выявления отклонений в состоянии здоровья детей и их профилактики и коррекции. В данной работе мы опирались на труды Кузнецова В.С., Колодницкова Г.А., Корж А.А., Волкова Е.Б., Крамаренко Г.Н., Алпацкой Е.В., Борисенко А.Ф., Вельтищев Ю.Г. [1, 11, 14, 26,27,]. Все они уделяли большое внимание физическому развитию и здоровью детей.

Во второй главе описан проведенный нами эксперимент по заданной теме. Обследования проводились в 1А класса на занятиях физической культурой. В него входили антропометрические измерения (измерение роста, веса, окружность грудной клетки), определение уровня физических способностей детей (тестирование на проявление силы, гибкости, скорости, ловкости и выносливости), а так же состояние их здоровья (обнаружение нарушения осанки и плоскостопия). После получения результатов нами были разработаны комплексы упражнений для развития отстающих от нормы физических качеств, а так же на профилактику и коррекцию нарушений в состоянии стопы и осанки. На уроках физической культуры использовался групповой метод организации занимающихся на уроках, в основу разделения класса легли результаты тестирования их физических способностей.

Заботу о физическом воспитании детей школьного возраста обязаны проявлять и семья, и весь коллектив школы. Спортивному руководителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо

знать их физиологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью. Педагогическая эффективность воспитания и обучения находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитывается анатомо-физиологические особенности детей и подростков, периоды развития, для которых характерна наибольшая восприимчивость к воздействию тех или иных факторов, а так же периоды повышенной чувствительности и понижение сопротивляемости организма.

Знание физиологии ребенка особенно необходимо при физическом воспитании для определения эффективных методов обучения двигательным действиям на уроках физической культуры, для разработки методов формирования двигательных навыков, развития двигательных качеств, для определения содержания физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Следует также учитывать, что помимо общих возрастных закономерностей, характерных для учащихся начальной школы, существуют факторы, обусловленные социальными причинами. Так, установлено, что в современной популяции школьников резко возросла доля детей с дефицитом массы тела (до 20%). Это особенно остро стало ощущаться у детей, только начинающих школьную жизнь. При этом возрастной период 7–8 лет является критическим как период адаптации к систематическому обучению. Еще более обострило проблемы здоровья школьников начало их обучения с 6 лет. Около 16% детей в этом возрасте не готовы к школьному обучению, а у 30–50% выявляется функциональная незрелость. К концу первого класса у большинства из них падает острота зрения, появляются функциональные нарушения сердечно-сосудистой системы, нарушения осанки и стопы, усиливаются нервно-психические расстройства.

Негативные изменения, происходящие в организме школьников, могут быть обусловлены необходимостью проводить большую часть времени в сидячем, малоподвижном положении, нарушающем обмен веществ, имеющий

у детей более энергичный характер и требующий интенсивных движений. Практически во всех случаях правильно организованные занятия физической культурой способны значительно повлиять на сохранение и укрепление здоровья школьников.

В младшем школьном возрасте необходимо развивать у детей все физические качества в плане общей физической подготовки (ОФП). Активная мышечная деятельность стимулирует вегетативные функции, влияющие на обмен веществ, рост и развитие всех систем и органов. Этот возраст можно считать лучшим, т.к. все показатели физических способностей обнаруживают высокие нормы прироста. Развитие двигательных способностей способствует гармоничному физическому развитию детей младшего школьного возраста, повышает устойчивость детского организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

При занятиях физической культурой очень важно учитывать особенности формирования скелета. Резкие точки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание.

Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, когда процесс окостенения еще не закончился, могут привести к появлению плоскостопия.

Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Постепенно формируются изгибы позвоночника, к 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна, к 12 – поясничная. Позвоночник обладает большой подвижностью у детей до 8-9 летнего возраста. Поэтому у младших школьников нередки случаи нарушения осанки и деформации позвоночника. Длительное сидение на занятиях в школе и при выполнении домашних заданий способствует этому. В связи с этим одной из важнейших задач должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки

Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится согласно с учебной программой, которая предусматривает обучение учеников упражнениям основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения уроков, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность учеников.

В настоящей работе мы постарались привлечь внимание учителей физической культуры и родителей к проблеме физического развития и состояния здоровья детей. В процессе обследования мы наблюдали динамику развития физических качеств занимающихся, а также представили методы и средства профилактики и коррекции выявленных отклонений в состоянии здоровья.

Исследования физического развития детей младшего школьного возраста были проведены на детях 1А класса 6 - 7 лет. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2017 года по ноябрь 2018 года в МОУ СОШ р.п. Линево.

Мы провели измерения роста, веса, окружность грудной клетки, с помощью тестирования физических качеств определили уровень физической подготовки детей, используя плантограмму, были выявлены отклонения в состоянии стопы, а при помощи визуального осмотра детей выявлены нарушения осанки. Анализ этих наблюдений и выводы отражены подробно во второй главе работы.

Получив результаты обследования на каждом уроке использовались упражнения для разностороннего развития. Физические, умственные и волевые усилия детей сочетались таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития учащихся на фоне поддержания оптимального уровня их работоспособности. Поэтому трудные упражнения сочетались с относительно легкими, интересные - со скучными, но необходимыми, обязательные - с упражнениями по выбору детей и т.п.

В процессе физического воспитания обеспечивался индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности.

Для обеспечения высокой результативности урока использовались такие методы организации учебно-воспитательного процесса, как фронтальный, групповой (в основу разделения детей легли результаты обследования детей), поточный, индивидуальный, круговая тренировка и др.

Уроки включали в себя различные формы построений (в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу, в круг), упражнения и игры с мячом (подбрасывание, ловля, перебрасывание удар об пол и ловля, метание на дальность, ведение одной рукой и забрасывание в корзину, перебрасывание через шнур, перебрасывание парами, перебрасывание сверху), ходьба и бег (враспынную, по кругу, с изменением направления, парами, с преодолением препятствий, с сохранением равновесия на бревне и малых площадях опоры, медленный бег, ходьба на пятках и на носках, по скамейке на носках), прыжки (на 2-х ногах, с поворотом, перепрыгивание через обруч, скакалку, шнур, короткую скакалку, в длину с места и с разбега, из обруча в обруч), подвижные и тематические игры.

Также стали проводиться комплексы специальных упражнений на профилактику и коррекцию полученных отклонений в состоянии здоровья первоклассников. Вначале использовались комплексы упражнений на сохранение правильного положения тела при ходьбе, затем упражнения «сидя и лежа» на укрепление мышечного корсета. Детям предлагались индивидуальные комплексы по их конкретным проблемам в осанке и состоянии стопы. Эти упражнения были посильны для каждого ребенка и не слишком трудны для выполнения, так как они должны были быть хорошо освоены и выполняться без напряжения, легко и красиво. Только в этом случае достигается реальная польза от занятий.

Вместе с морфофункциональными особенностями детей также учитывались и их психологические особенности. В возрасте 6 – 7 лет, как

правило, дети быстро утомляются, их внимание притупляется, но, благодаря сильной возбудимости в данном возрасте, дети способны к быстрому усвоению двигательных навыков.

Некоторые дети испытывали трудности в выполнении данных им заданий, они быстро теряли интерес и постоянно отвлекались. Так основной задачей было заинтересовать детей выполнять заданные упражнения. С этой целью мы использовали различные методы организации, упражнения с различными предметами, использовали элементы упражнения в игровой форме, по мере освоения упражнения заменялись новыми.

Положительного результата можно добиться только при систематических и длительных упражнениях, поэтому работа по данной проблеме была продолжена с родителями обследованных детей: на одном из ближайших родительских собраниях нами было сделано сообщение на тему: «Физическое развитие и состояние здоровья ваших детей», где обратили их внимание на наши исследования и, здесь же родителям были предложены комплексы специальных упражнений, как для профилактики, так и для коррекции нарушений осанки и состояния стопы (приложение 1).

Проанализировав результаты повторного обследования, отмечено, что после проделанной работы показания физических способностей детей улучшились, так результаты процентного соотношения показателя выносливости «ниже среднего» уменьшилось до 25%, а гибкости до 20% занимающихся, также увеличились показатели высокого уровня развития. Наблюдаются улучшения по разделам сутуловатость и асимметрия плеч. По результатам обследования видно, что изменений в состоянии сводов стопы за данный промежуток времени не произошло.

Для продолжения работы в данном направлении разработана и рекомендована педагогам для использования на занятиях физической культурой структура урока (40 мин.)

1. **Подготовительная часть:** построение, сообщение задач урока, строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге на сохранение правильной

осанки, и профилактику плоскостопия, комплекс общеразвивающих упражнений (10мин).

2. **Основная часть:** комплекс специальных упражнений для профилактики и коррекции осанки, подвижная игра высокой интенсивности, упражнения на общую и силовую выносливость мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки – создание мышечного корсета, круговая тренировка для развития физических способностей (20мин).

Заключительная часть: бег, ходьба, упражнения на координацию, упражнения для коррекции нарушения состояния стопы, дыхательные упражнения и обязательное разучивание физкультминутки (10мин).

Также на педагогическом совете была освещена данная проблема где были сделаны практические рекомендации:

1.Регулярно проводить осмотр детей на выявление отклонений в состоянии здоровья и вести учет;

2.Регулярно выполнять комплексы упражнений на профилактику различных отклонений в состоянии здоровья;

3.Детям, у которых выявлены какие-либо отклонения в состоянии здоровья, выполнять комплексы специальных упражнений на коррекцию отклонений в состоянии здоровья;

4.Классным руководителям больше внимания уделять правильной осанке детей при письме, чтении и т.п.;

5.Ознакомить родителей с выявленными отклонениями в состоянии здоровья их детей;

6.Ознакомить родителей с методикой проведения комплексов специальных упражнений;

7.Разучивать с детьми различные сюжетные физкультминутки и использовать их на уроках без физической нагрузки;

8.Учить детей и их родителей использовать подручные средства для занятий оздоровительной физической культурой;

9.Уже в начальных классах стараться выявлять склонности и

способности детей к какому-либо виду спорта;

10. Проводить оздоровительные мероприятия совместные с родителями, типа: «Мама, папа, я – спортивная семья».

Заключение

Антропометрические данные ребенка являются одним из основных показателей физического развития и состояния здоровья детей. Значительные отклонения от нормальных значений роста и веса у ребенка практически всегда свидетельствуют о развитии или наличии тех или иных проблемах здоровья.

В младшем школьном возрасте происходит интенсивное развитие организма ребенка - рост ежегодно увеличивается. Процесс окостенения еще не закончен, поясничная кривизна позвоночника не сформировалась и не закрепились, кости скелета легко подвергаются деформации. Мышцы и связочный аппарат слабые - требуется большое напряжение мышц, чтобы удержать тело в вертикальном положении, ибо неправильное положение тела, односторонней нагрузки, большое мышечное напряжение может привести к искривлению позвоночника[10].

Достаточная мышечная деятельность - одно из необходимых условий развития костей. Кости лучше растут и укрепляются у детей, систематически занимающихся физическими упражнениями и принимающих участие в физическом труде. Так на занятиях физической культурой необходимо уделять большое внимание развитию физических способностей детей и их здоровью. Даже при наличии предрасположенности к таким нарушениям как плоскостопие и отклонения в состоянии осанки их можно избежать, если выработать навык к сохранению правильного положения тела и выполнять упражнения, направленные на гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата. Однако следует учитывать, что слишком большие мышечные нагрузки способны нанести ущерб здоровью детей.