

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ЗНАЧЕНИЕ ИГРОВЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В  
СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ»**

**АВТОРЕФЕРАТ  
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 3 курса 341 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура  
профиль Физкультурно-оздоровительные технологии

Института физической культуры и спорта

Мантеева Галимжана Батыргалиевича

Научный руководитель

Зав. кафедрой  
кандидат философских наук

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой,  
кандидат философских наук

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2019

## Введение

На современном этапе развития общества в нашей стране, наблюдается огромный дефицит двигательной активности молодого поколения, что влечет за собой вред здоровью ребенка. Учебная работа школьника заключается в статичном умственном труде на фоне большого напряжения. Данное напряжение обуславливается поддержанием статичной позы и значительными умственными нагрузками.

При поступлении ребёнка в школу, происходит перестроение его жизненного уклада и переход с динамичной работы на стационарный. Ещё одним негативным фактором является как утомление школьника так и переутомление в результате длительного пребывания в статичном положении, при значительном напряжении связанным со зрительными нагрузками.

Однако утомление школьника очень быстро приходит в норму за счёт отдыха на перемене или активных занятий в условиях уроков физической культуры. В конце четверти у школьников можно наблюдать и переутомление, которое в отличие от утомления требует активной релаксации, двигательной активности и даже медикаментозного вмешательства. В результате переутомления и ограничения двигательной активности детского организма, можно наблюдать следующие такие факторы, такие как ослабление иммунитета, замедленный рост, развитие психического напряжения и т. д.

В результате статического напряжения возникают и проблемы опорно-двигательного аппарата, связанные с формированием неправильной осанки сколиозами разной степени. Именно физкультура, играет очень важную роль в предотвращении вышеупомянутых негативных влияний занятиями влекущих за собой нарушения состояния здоровья школьников.

Благодаря движению, у школьников закладывается благоприятный фундамент для формирования физических качеств и кондиций здорового человека. Благодаря занятиям физическими упражнениями может и

наступить эффект выздоровления имеющихся болезней внутренних органов, сердечно-сосудистой системы легочных болезней, опорно-двигательного аппарата.

Согласно данным многих исследователей, потребность детского организма в моторных действиях составляет не менее 16 часов в неделю. По данным некоторых исследований, дети младшего школьного возраста имеют лишь 50% от суточной двигательной активности, в то время как уроки физкультуры способны компенсировать порядка 11%, что не может не сказываться на здоровье школьников, особенно в младших классах.

Здоровье это комплексное социально биологическое понятие, которое имеет множество определений. Согласно всемирной организации здоровья оно имеет порядка 40 определений. С точки зрения физической культуры, здоровье рассматривается не только как стабильное функционирование органов и систем организма, но и как отсутствие жалоб и отсутствие болезненных проявлений.

В юном возрасте могут возникнуть также и различные функциональные расстройства организма, о чём должны свидетельствовать медицинские показатели. Очень часто врачи не имеющие отношение к спорту ставят диагнозы запрещающие спортсменам выступать на соревнованиях, однако врач физкультурного диспансера зная особенности развития организма именно спортсменов, может допустить его к участию в состязаниях, зная его персональные особенности развития организма.

Здоровый школьник- это тот, кто может адаптироваться к повышенным требованиям окружающего мира и способен выполнять свои биологические и социальные функции, согласно этим требованиям. В век научно-технического прогресса, можно наблюдать как положительную, так и его отрицательную сторону. К положительным сторонам можно отнести развитие наук, способствующих оздоровлению подрастающего поколения, с другой стороны - негативная экологическая обстановка, приводящая к развитию различных заболеваний, как систем организма, так и играющие

немаловажную роль в нарушении иммунитета подрастающего поколения, что подтверждает **актуальность настоящего исследования.**

**Цель:** внедрение программы сохранения здоровья школьников средствами игровых оздоровительных технологий.

**Объект исследования:** учебный процесс в режиме школьного дня.

**Предмет исследования:** игровые физкультурно-оздоровительные технологии в системе физкультурного образования школьников

**Гипотеза исследования:** предполагается, что внедрение программы игровых физкультурно-оздоровительных технологий в систему физкультурного образования школьников, должно способствовать снижению негативных последствий учебной перегрузки, повышению уровня двигательной активности, совершенствованию их физических возможностей, повышению психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма.

**Задачи исследования:**

- Проведение анализа анатомо-физиологического состояния школьников;
- Диагностика функционального состояние обучающихся;
- Анализ формирования знаний, умений и навыков здорового образа жизни у обучающихся;
- Анализ игровых физкультурно-оздоровительных технологий в режиме школьного дня;
- Разработка программы игровых физкультурно-оздоровительных технологий в системе физкультурного образования школьников

**Методы исследования:**

- анализ и обобщение специальной научно-методической литературы,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- математико-статистические методы анализа данных.

**Структура и объем работы:** работа состоит из введения, двух глав, включающих обзор литературы, изложение результатов исследований, выводов, списка литературы, приложений. Работа изложена на 55 страницах, включает 48 источников.

Прогресс 20 века внёс значительные изменения в здоровье человека, которые можно отнести в большей степени к отрицательной динамике.

По данным ряда авторов - болезни сердечно сосудистых заболеваний настигли порядка 29% всего население планеты, при том что смертельные случаи заболевания наблюдается у 50% из них. С одной стороны научно-технический прогресс развивает медицинские науки, позволяет бороться с болезнями ранее считавшиеся неизлечимыми а, с другой стороны новое время преподносит новые веяния как сильные проблемы связанные со здоровьем человека, так генетические проблемы связанные с со здоровьем будущих поколений.

Среди мужчин трудоспособного возраста увеличивается смертность. Трудоспособные граждане мужского пола молодого возраста уже имеют большой риск заработать инфаркт миокарда.

Также в состоянии здоровья врачи наблюдают значительное увеличение количества творожных детей с наследственными болезнями и другими умственными и физическими дефектами. Всемирная организация здравоохранения выделяет ряд причин, которые способствуют развитию заболевание. К самим причинам она относит высокие темпы современной жизни, табакокурение, наркоманию, алкоголизм, неправильное питание и самое главное - снижение двигательной активности человека.

Порядка 50% факторов определяющих состояние здоровья относится к образу жизни человека. Наряду с этими факторами ещё и отличают экологию, наследственность и уровень здравоохранения в стране. Если рассматривать здоровье человека как самоорганизующуюся живую систему, обеспечивающую устойчивость организма, то мы можем смело утверждать о том, что состоянием здоровья можно управлять.

Среди факторов значимости формирования здоровья - управление является самым важным аспектом. Формирование здоровья человека происходит с периода, ещё до эмбрионального развития и выражается прежде всего в профилактике её общего оздоровления подрастающего поколения школьного и дошкольного возраста, рассматриваемого как будущих родителей.

Огромное количество усилий по формированию здоровья необходимо прилагать в ранней стадии развития жизни. В этой стадии происходит становление психического типа, активного соматического формообразования, а так как человек с течением жизни подвергается постоянным изменениям, то и аспект формирования должен подлежать контролю на протяжении всей его жизни.

К факторам в сохранении здоровья относят прежде всего соблюдение принципов здорового образа жизни и возвращение утраченного здоровья по разным причинам. К укреплению здоровья относят прежде всего его приумножение за счёт активных физических занятий и тренированности самого организма. А так как с взрослением и старением организма уровень здоровья снижается естественным путем, то поддержание на должном уровне в прежнем тоне требует дополнительной активности.

Согласно данным многих исследователей, потребность детского организма в моторных действиях составляет не менее 16 часов в неделю. По данным некоторых исследований, дети младшего школьного возраста имеют лишь 50% от суточной двигательной активности, в то время как уроки физкультуры способны компенсировать порядка 11%, что не может не сказываться на здоровье школьников, особенно в младших классах.

Здоровье это комплексное социально биологическое понятие, которое имеет множество определений. Согласно всемирной организации здоровья оно имеет порядка 40 определений. С точки зрения физической культуры, здоровье рассматривается не только как стабильное функционирование

органов и систем организма, но и как отсутствие жалоб и отсутствие болезненных проявлений.

В юном возрасте могут возникнуть также и различные функциональные расстройства организма, о чём должны свидетельствовать медицинские показатели. Очень часто врачи не имеющие отношение к спорту ставят диагнозы запрещающие спортсменам выступать на соревнованиях, однако врач физкультурного диспансера зная особенности развития организма именно спортсменов, может допустить его к участию в состязаниях, зная его персональные особенности развития организма.

Здоровый школьник- это тот, кто может адаптироваться к повышенным требованиям окружающего мира и способен выполнять свои биологические и социальные функции, согласно этим требованиям. В век научно-технического прогресса, можно наблюдать как положительную, так и его отрицательную сторону. К положительным сторонам можно отнести развитие наук, способствующих оздоровлению подрастающего поколения, с другой стороны - негативная экологическая обстановка, приводящая к развитию различных заболеваний, как систем организма, так и играющие немаловажную роль в нарушении иммунитета подрастающего поколения, что подтверждает актуальность настоящего исследования.

В результате проведения анализа и построения плана написания выпускной квалификационной работы, мы определили объект исследования, как учебный процесс в режиме школьного дня. Предметом же нашего исследования стало применение игровых физкультурно-оздоровительных технологий в системе физкультурного образования школьников.

Целью исследования стало внедрение программы сохранения здоровья школьников средствами игровых оздоровительных технологий. Согласно цели нашего исследования, были поставлены следующие задачи исследования: проведение анализа анатомо-физиологического состояния школьников; проведение диагностики функционального состояние обучающихся; анализ формирования знаний, умений и навыков здорового

образа жизни у обучающихся; анализ игровых физкультурно-оздоровительных технологий в режиме школьного дня; разработка программы игровых физкультурно-оздоровительных технологий в системе физического образования школьников

Ход нашего эксперимента и подтверждение гипотезы, достигались следующими методами исследования: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; математико-статистические методы анализа данных.

Исследование было выполнено на базе общеобразовательной школы п. Красноозёрный, Дергачёвского района Саратовской области в течение 2017-2018 учебного года, под руководством учителя физической культуры Тикеева Биккали Калиевича.

На первом этапе исследования был выполнен анализ специальной литературы по тематике исследования, оценены знания в области физкультурно-оздоровительной деятельности школьников и лиц, вовлечённых в образовательный процесс.

На втором этапе исследования был определен круг испытуемых, он составил 40 школьников начальных классов. На основании тестирования общефизической и технической подготовленности были сформированы две группы по 20 человек.

Далее проведен констатирующий педагогический эксперимент. По его результатам определён уровень осведомленности школьников о важности здорового образа жизни в целом и о игровых физкультурно-оздоровительных технологиях в частности. Для этого, учителем физической культуры проводился урок на тему «Здоровье школьника, сохранение и приумножение»

Затем по результатам тестирования определен исходный уровень знаний о здоровом образе жизни и времени, затраченного на двигательную

деятельность в режиме дня и на протяжении недели экспериментальной и контрольной групп.

На основании анализа литературных источников, проведенного тестирования и результатов исследований разработана методика формирования у детей положительных привычек, обеспечивающих сохранение своего здоровья

На третьем этапе был организован педагогический эксперимент, направленный на обоснование разработанной методики внедрения игровой физкультурно-оздоровительной деятельности, участниками которого являлась экспериментальная группа. Все испытуемые – юные школьники, не имеющие ярко выраженных достижений в области спорта. Дети контрольной группы, проходили занятия по утверждённому плану общеобразовательной школы. Отличительной особенностью является применение экспериментальной группой разработанной нами методики включения игровой физкультурно-оздоровительной деятельности.

Контроль за эффективностью применяемой методики осуществлялся на основании анализа дневников, в которых дети, кроме выполненной на уроках физической культуры нагрузки, отмечали свою дополнительную нагрузку. В конце этапа осуществлено контрольное сравнение результатов, проведен анализ и оформлены методические рекомендации.

На заключительном этапе исследования осуществлялся анализ и обобщение полученных данных, внедрение методических разработок и практических рекомендаций в учебный процесс.

### **Выводы**

В школе уменьшилось количество обучающихся, часто болеющих простудными заболеваниями. Возросла активность участия родителей в спортивно-оздоровительных мероприятиях, проводимых школой.

Новизной проекта является использование традиционных и инновационных программ обучения и развития детей, привлечение всех ресурсов образовательного учреждения и социума для формирования у

обучающихся и родителей устойчивого стремления к здоровому образу жизни.

Игры с активным физическим компонентом позволяли решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные и творческие способности, нравственные качества и т.д. Эмоциональный подъём создал у детей повышенный тонус всего организма. Игра способствовала обеспечению как первичной, так и вторичной профилактике наиболее распространённых недостатков в физическом развитии и здоровье младших школьников.

Некоторые игры стали традиционными при проведении праздников, внеклассных мероприятий («Лавата», «Буги – Вуги», «Танец дружбы»). Эти занятия музыкальны, вызвали массу положительных эмоций, сплачивают коллектив.

В работе учителя широко использовались динамические часы. Они тематические и объединяли в себе внеклассное мероприятие и подвижные игры. Например: «Осенние развлечения», «Зимние забавы», «Весенний переполох» и т.д.

На наш взгляд, игра стала одним из основных средств воспитания и развития учащихся в режиме полного дня. Педагогу следует помнить, что главная его задача заключается в том, чтобы научить детей играть активно, самостоятельно и с удовольствием.

Это помогло обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за годовой период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки, научило использовать полученные знания в повседневной жизни.

В результате проверки уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни, в результате викторины - Конкурса «Загадки – помощники

гигиены», учащиеся ответили на 25 из 27 поставленных вопросах: загадки, пословицы и поговорки о здоровом образе жизни, знании витаминов.

Так же по отзывам учителей и родителей – эмоциональный фон детей по возвращению из школы был гораздо лучше, усталости не наблюдалось.