

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных дисциплин

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И
УЛУЧШЕНИЕ ОСАНКИ МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Овсяницкая татьянаАлексеевна

Научный руководитель

к.п.н., доцент

_____ И.Ю Водолагина
подпись, дата

Зав. кафедрой

к.п.н., доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2023

Введение. В условиях современного образовательного процесса младший школьный возраст является одной из наиболее уязвимой частью подрастающего поколения. Поступление в школу приводит к снижению привычной двигательной активности на фоне возрастания умственной нагрузки. Кроме того, повышенные психосоматические нагрузки и статичная поза за столами на занятиях, ухудшает процессы кровообращения, что приводит как к общему, так и умственному утомлению и переутомлению.

Также, следует отметить, что в данный возрастной период продолжаются интенсивные ростовые процессы и физиологические перестройки организма.

Возрастающий уровень самостоятельности младших школьников снижает контроль со стороны родителей, что нередко приводит к нарушению дисциплины, режима дня и питания.

В этом возрасте у школьников достаточно часто возникают проблемы в социальном и межличностном общении. Что также способствует перенапряжению регуляторных механизмов и может привести к снижению функционального состояния.

Все выше перечисленные факторы усугубляются, если в данный возрастной период резко снижается уровень двигательной активности. Это приводит в первую очередь к нарушению физического состояния организма, особенно опорно-двигательного аппарата.

Состояние осанки младших школьников также можно рассматривать как один из критериев уровня физического состояния, так как именно на качестве морфофункциональных особенностях опорно-двигательного аппарата детей данной возрастной группы можно увидеть недостатки двигательной нагрузки или признаки общего переутомления.

Осанка как привычное положение тела школьника отражает сразу комплексное воздействие ряда факторов. За последние 2 года к этому комплексу присоединился еще один – карантинные мероприятия и как

следствие дистанционное обучение. Особенно негативно дистанционное обучение отразилось на уроках физической культуры. В дальнейшем многими специалистами были разработаны различные элективные курсы по дистанционному ведению занятий по физической культуре, однако, несомненно, традиционное преподавание физической культуры в школах и в вузах лишено многих недостатков дистанционного прохождения.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс по «Физической культуре» мальчиков младшего школьного возраста 8-9.

Предмет исследования – влияние занятий оздоровительной направленности на физическое состояние и осанку мальчиков 8-9 лет.

Гипотеза – повышение уровня двигательной активности у мальчиков младшего школьного возраста за счет увеличения плотности урока с включением упражнений оздоровительной направленности приводит к повышению уровня физического состояния и улучшению состояния осанки.

В связи с этим, **целью** работы явилось изучение влияния занятий оздоровительной направленности на уровень физического состояния и качество осанки мальчиков 8-9 лет.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования взаимосвязи двигательной активности, морфофункционального и физического состояния организма детей младшего школьного возраста.

2. Определить уровень физического развития, физического состояния и дать оценку осанке мальчиков 8-9 лет.

3. Провести педагогический эксперимент по оценке эффективности применения на уроках физической культуры комплекса упражнений «Здоровый позвоночник» и оздоровительного комплекса упражнений «Правильная осанка» для улучшения уровня физического состояния и качества осанки.

4. Провести анализ динамики показателей физического состояния и показателей осанки мальчиков 8-9 лет за весь период исследования.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, анкетирование, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Для оценки уровня двигательной активности использовался метод определения плотности урока, хронометраж и пульсометрия.

Для определения уровня физического развития использовался метод стандартных отклонений.

Для определения уровня физического состояния методика Пироговой.

Для оценки качества осанки использовалась карта рейтинга осанки (Хоули и Френкс, 2000) .

Все результаты исследований подвергались статистической обработке с подсчетом процентных отклонений.

Исследования проводились с сентября по декабрь 2021/2022 и 2022/2023 учебного года на базе МАОУ «Основная общеобразовательная школа с.Еланка» Балаковского района Саратовской области. В исследовании приняло участие 20 мальчиков 8-9 лет.

Положения, выносимые на защиту:

1. Уровень двигательной активности оказывает существенное влияние на физическое состояние и на качество осанки детей младшего школьного возраста.

2. Использование комплекса упражнений для коррекции осанки на уроках физической культуры эффективно при занятии с детьми младшего школьного возраста.

Теоретическая значимость работы: обобщены представления о роли двигательной активности в правильном функционировании растущего организма человека, негативном влиянии гиподинамии, взаимосвязи между уровнем двигательной активности, физическим состоянием и осанкой.

Практическая значимость результатов исследования заключается в рекомендациях по использованию комплекса упражнений «Правильная осанка» на уроках физической культуры детей младшего школьного возраста и комплекса оздоровительных упражнений для самостоятельного выполнения.

Структура и объем магистерской диссертации. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, включающего 35 источника, приложения. Текст магистерской диссертации изложен на 73 страницах, содержит 10 таблиц и 22 рисунка.

Психофизиологические аспекты физического состояния детей младшего школьного возраста. Период поступления и обучения в школе характеризуется рядом изменений не только в психологическом статусе детей 6-7 лет, но и в резком снижении их двигательной активности. С началом учебного года в школе дети уже меньше времени проводят на свежем воздухе, нередко нарушается их режим питания. Все вышперечисленное приводит к ряду негативных последствий для здоровья растущего организма: повышается частота различных заболеваний, растет число тучных детей, падает зрение, нарушается осанка.

Особенностью младшего школьного возраста является то, что на этом этапе значительных различий по отдельным показателям развития между мальчиками и девочками нет, в том числе, и по пропорциям тела. Такая тенденция продолжается до 11-12 лет.

К младшему школьному возрасту относят детей с 6-7 до 9-10 лет включительно. Это педагогическая классификация, которая охватывает возраст обучения в начальных классах. Согласно возрастной периодизации, младший школьный возраст соответствует второму детству. В данный возрастной период происходит интенсивное физическое и психофизиологическое развитие ребенка.

Одной из основных психофизиологических характеристик детей данной группы является недостаток регулирующей функции коры, что проявляется

в характерных данному возрасту особенностях поведения. Младшие школьники легко отвлекаются, не приспособлены к продолжительному сосредоточению, эмоциональны, часто импульсивны, недостаточно организованы и дисциплинированы.

Младший школьный возраст характеризуется сравнительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, однако, интенсивность роста некоторых размерных признаков различна. Например, длина тела увеличивается в этот период в больше, чем его масса.

Имеется целый ряд морфофункциональных особенностей строения структур опорно-двигательного аппарата детей этого возраста:

- суставы более подвижны, чем во взрослом состоянии;
- связочный аппарат более эластичен;
- скелет содержит большое количество хрящевой ткани, что также придает ему, с одной стороны, пластичность, способность не ломаться под большими нагрузками, а с другой стороны. Способность к более легкой деформации.

Если выделять наиболее важные черты анатомо-физиологического характера младшего школьного возраста. То следует сделать акцент на следующих признаках:

- позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 - 9 лет;
- увеличивается окружность грудной клетки, благодаря чему, увеличивается жизненная емкость легких до 1400 мл у мальчиков и 1200 мл у девочек 7 лет, а затем ежегодный прирост на 160 мл.

Следует подчеркнуть такую особенность организма детей данной возрастной группы как слабые мышцы, особенно мышцы спины. Они не способны долго поддерживать тело в правильном статичном положении, быстро устают и принимают неправильное компенсаторное положение, которое приводит к нарушению осанки.

Кроме того, мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в таких статических позах как сидение и стояние. А так как кости на

большой процент состоят из хряща, то они, особенно позвонки позвоночника, сильно податлива внешним воздействиям.

Для формирования мышечного корсета необходимо симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях разнообразными упражнениями. Это, в свою очередь. Предотвращает развитие боковых искривлений позвоночника – сколиозов.

Слабость дыхательной мускулатуры определяет у детей младшего школьного возраста сравнительно частое и поверхностное дыхание. Однако, недостаточная глубина дыхания компенсируется сравнительно высокой частотой (от 20 до 22 раз в минуту).

Что касается сердечно-сосудистой системы, то можно отметить, что масса сердца приближается к норме взрослого человека. Однако, пульс остается учащенным и составляет в среднем 84-90 ударов в минуту. При такой работе сердца происходит более ускоренное кровообращение, а снабжение органов кровью почти в 2 раза быстрее, чем у взрослого.

Продолжающийся рост и увеличение массы тела требуют усиленного питания детей младшего возраста, поэтому им необходимо питаться 4 - 5 раз в сутки.

В этот возрастной период запоминание носит механический характер, созданный на силе впечатления или на многочисленном повторении акта восприятия. Приемы словесного объяснения не очень эффективны, а наглядный метод обучения является основным в этом возрасте.

В связи с этим обучение двигательным навыкам должно происходить в основном через показ движений, который должен быть прост по своему содержанию: необходимо четко выделять нужные части и основные элементы движений, а закреплять восприятие уже с помощью слова .

Яркие эмоциональные переживания вызывают у младших школьников игры и игровые ситуации. Это можно использовать при активном обучении двигательным навыкам, однако, увлекшись, они с трудом или вовсе не могут

контролировать и сдерживать эмоции.

Основные волевые качества необходимо формировать именно в младшем школьном возрасте, когда уже достаточно развито условное торможение, по сравнению с более младшим возрастом.

Однако самое тщательное внимание данному возрастному периоду необходимо уделить именно формированию правильной осанки и обучению правильному дыханию при выполнении физических упражнений. Для этого надо как можно шире использовать подвижные игры, как средство развития не только физических качеств младшего школьника, но и их морально-волевых качеств.

Подводя итоги морфофункциональной характеристики младшего школьного возраста можно выделить некоторые особенно важные черты:

- совершенствуются естественные движения;
- движения становятся все более координированы;
- механизмы регулирования центральной нервной системы еще недостаточно;
- дети младшего школьного возраста быстро утомляются;

Для эффективности обучения детей тем или иным двигательным навыкам, обучающая деятельность должна быть разнообразна по характеру. Воздействие должно сочетать разные мышечные группы и системы организма, чередоваться с краткосрочным отдыхом в активной или пассивной форме .

Исследование физического состояния и качества осанки мальчиков младшего школьного возраста. Уровень физического состояния и качество осанки являются достаточно объективными критериями физического здоровья ребенка младшего школьного возраста.

Для определения уровня физического состояния и качеством осанки мальчиков младшего школьного возраста и выявления динамики этих показателей за период эксперимента по увеличению плотности урока физической культуры за счет специальных оздоровительных упражнений и

повышения общего уровня двигательной активности за счет внедрения самостоятельных заданий, нами было проведено исследование на базе МАОУ «Основная общеобразовательная школа с. Еланка» Балаковского района Саратовской области.

Исследование проводилось с сентября по декабрь 2021/2022 и 2022-2023 учебного года в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

В исследовании приняли участие 20 мальчиков 8-9 лет (обучающиеся двух вторых классов). Ребята были разделены на 2 группы. В первую группу вошло 10 мальчиков 2 класса (2021/2022 учебного года), которые составили контрольную группу (КГ), а 10 учеников 2 класса (2022/2023 учебного года) – составили экспериментальную группу (ЭГ).

На констатирующем этапе были получены начальные показатели уровня двигательной активности, уровня физического развития и состояния, качество осанки в контрольном классе (сентябрь 2021/22 учебный год) и в экспериментальном классе (сентябрь 2022/2023 учебный год).

На формирующем этапе проводилось практическое внедрение в урок физической культуры комплекса упражнений оздоровительной направленности и заданий для самостоятельного выполнения школьниками (с сентября по декабрь 2022/2023 учебного года).

На контрольном этапе были получены данные после проведенного педагогического эксперимента по внедрению в занятия физической культурой комплекса специализированных упражнений для коррекции осанки и укреплению мышц, а также для повышения общего уровня двигательной активности, проанализированы результаты и выработаны рекомендации (декабрь 2022/2023 учебного года).

Полученные на констатирующем этапе результаты свидетельствуют о необходимости повышения уровня двигательной активности у мальчиков данной возрастной группы. Наиболее целесообразно, особенно учитывая распространение в данной группе патологий опорно-двигательного аппарата,

было включение в учебный процесс по физической культуре специального комплекса упражнений оздоровительного характера, укрепляющих мышцы спины, живота и способствующих коррекции нарушений осанки.

На формирующем этапе эксперимента было проведено включение в занятия физической культурой с мальчиками 8-9 лет ЭГ специализированных упражнений комплекса «Здоровый позвоночник» (Приложении Б), который выполнялся после общей разминки в течение 15 минут, а комплекс «Правильная осанка» был включен в обязательное домашнее задание для самостоятельного выполнения (Приложение В) [1, 3, 4, 7, 8, 18, 27].

Повторная пульсометрия во время занятий с включением дополнительного комплекса упражнений выявила следующие показатели: в КГ средний пульс практически не изменился и составил 113,5 уд/мин, а у мальчиков ЭГ приблизился к оптимальному значению для данного возраста при физической нагрузке и составил– 128 уд/мин. Это, по нашему мнению, обеспечивает тренирующий эффект для сердечно-сосудистой системы, что соответственно, должно способствовать улучшению функционального состояния младших школьников.

Повторный расчет общей плотности урока показал повышение результата на 10-15% и составил в среднем 90-95%, что позволяет сделать вывод о более эффективном использовании времени занятия и соответственно повышении двигательной активности мальчиков во время урока физической культуры.

Также, следует отметить, что для регулярной проверки качества выполнения самостоятельной работы школьниками, использовались дневник самоконтроля (Приложение Г), в котором отражались субъективные и объективные данные, а также, выборочно просматривались видеозаписи выполнения комплекса.

Формирующий этап продолжался 14 недель, после чего было проведено повторное исследование уровня физического состояния и качества осанки мальчиков 8-9 лет.

В конце формирующего этапа были проведены повторные исследования уровня физического развития младших школьников.

Заключение.

В ходе выполнения работы были решены все поставленные задачи, в том числе организация и проведение педагогического эксперимента о включении комплекса упражнений для коррекции осанки младших школьников в уроки оздоровительной направленности по физической культуре.

Выводы:

1. На контрольном этапе было установлено, что большинство мальчиков КГ имеют уровень физического развития «средний» (50%) тогда как большинство мальчиков ЭГ- «выше среднего» (40%). Также, следует отметить, что на контрольном этапе мальчиков с уровнем физического развития «высокий» в ЭГ было выявлено в 3 раза больше, чем в КГ. Согласно полученным данным можно сделать вывод, что уровень физического развития мальчики из КГ за время эксперимента существенно не изменился, незначительная динамика видна по «среднему» и «выше среднему» уровням, тогда как крайние группы «ниже среднего» и «высокий» не изменились. В ЭГ динамика противоположная: практически не изменились значения в группах со «средним» и «выше среднего» уровням физического развития, а в группе с уровнем физического развития «ниже среднего» произошло уменьшение, а в группе с «высоким» наоборот – возрастание. Такую динамику можно рассматривать как положительную, что может свидетельствовать о положительном эффекте включения дополнительного комплекса упражнений на физическое развитие мальчиков младшего школьного возраста.

2. Согласно полученным результатам у мальчиков ЭГ прослеживается выраженная положительная динамика уровня физического состояния: 2 мальчика с уровнем физического состояния «ниже среднего» перешли в группу со средним показателем, 3 испытуемых из группы со

средним физическим состоянием перешли в группу с показателем «выше среднего», 3 школьника из группы «выше среднего» перешли в группу с «высоким» уровнем физического состояния. Таким образом, только 3 школьника КГ повысили свой уровень физического состояния за исследуемый период, тогда как в ЭГ таких испытуемых было выявлено 8 человек. Также следует отметить, что за исследуемый период ни одного понижения уровня физического состояния выявлено не было.

3. Согласно полученным результатам, у 3 мальчиков КГ из десяти сумма баллов по карте рейтингу возросла на 5 баллов, а у 1 испытуемого на 10 баллов. Однако следует отметить, что у 5 мальчиков положительных сдвигов в качестве осанки за исследуемый период отмечено не было, а у 1 мальчика индекс Хоули снизился на 5 баллов. У 7 мальчиков ЭГ сумма баллов по карте рейтингу возросла от 5 до 10 баллов. У трех испытуемых данной группы изменений отмечено не было. Однако и понижения индекса Хоули ни у одного испытуемого также не выявлено.

4. В обеих группах испытуемых средний показатель индекса Хоули возрастает на 4,5 балла в КГ и на 6,5 баллов в ЭГ. Согласно процентным данным прироста индекса Хоули (КГ – 6,5%, ЭГ – 10,5 %) следует отметить более выраженную динамику в ЭГ. Следует обратить внимание, что более выраженная динамика в ЭГ может свидетельствовать об эффективности включения комплекса физических упражнений оздоровительного характера, направленные, прежде всего, на улучшение состояния осанки и опорно-двигательного аппарата в целом.

Результаты данной работы могут быть использованы для организации занятий по физической культуре оздоровительной направленности для детей младшего школьного возраста.