

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

Кафедра спортивных игр

**«ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 424 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта
Саратовцева Михаила Анатольевича

Научный руководитель
ст. преподаватель

_____ В.Н. Частов
подпись, дата

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема сохранения здоровья детей в школе на сегодняшний день является крайне актуальной. Интенсивность и нагрузка учебного труда современных школьников высока, что в свою очередь является фактором ослабления их здоровья и роста количества различных отклонений в состоянии организма учащихся. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (недостаток физической активности), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, что приводит к психоэмоциональным изменениям: замкнутости, неуравновешенности, чрезмерной возбудимости.

В связи с ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения необходимо организовать физическое воспитание с упором на решение проблем, связанных со здоровьем, без ущерба для образовательной составляющей процесса. В связи с этим в процессе уроков физической культуры необходимо обращать внимание организации оздоровительных мероприятий.

Проблема исследования. За последние десятилетия помимо разработки и внедрения различных инновационных оздоровительных программ и технологий, общую проблему организации физического воспитания с применением здоровьесберегающих технологий практически не изучали. Следовательно, элементы здоровьесберегающих технологий должны широко использоваться при планировании уроков для поддержки и укрепления здоровья учащихся.

Цель исследования – изучить эффективность применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры и выявить наиболее эффективные физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на профилактику нарушения осанки у младших школьников.

Объектом исследования выступают здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроках физической культуры.

Предметом исследования является процесс воздействия здоровьесберегающих технологий на организм ребенка в процессе уроков физической культуры.

Таким образом, **задачами исследования** являются:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме выпускной квалификационной работы.
2. Изучить методы, средства и принципы здоровьесберегающих технологий и их влияние на здоровье учащегося на уроках физической культуры.
3. Разработать программу применения здоровьесберегающих технологий, направленных на формирование и поддержание осанки младших школьников на уроках физической культуры, и экспериментально проверить ее эффективность.
4. Провести анализ медицинских показателей с целью выявления нарушений осанки у младших школьников.

В работе применялись следующие **методы исследования**:

1. Анализ научно-методической и специализированной литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Тестирование
6. Математическая обработка результатов.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что использование здоровьесберегающих технологий, направленных на формирование и поддержание осанки на уроках физической культуры, позволит предотвратить и устранить нарушения осанки у младших школьников. При правильном определении методов и средств, а также раскрытии принципов их применения на уроках физического воспитания здоровьесберегающие технологии могут быть эффективными.

Новизна исследования заключалась в определении эффективности здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста, а также экспериментального использования здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры и поддержания здоровья учащихся, улучшения их физической формы, функционального состояния и физического развития.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в практической работе по организации работы на уроках физической культуры, укреплению здоровья школьников, профилактике и устранению нарушений осанки, улучшению показателей физической и функциональной подготовленности, а также повышению интереса и потребности к занятиям физкультурой и спортом. Формировать учащихся, практиковать систематическое физическое воспитание.

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе муниципального общеобразовательного учреждения Вольского муниципального района «Средняя общеобразовательная школа №11 г. Вольска Саратовской области» (МОУ ВМР «СОШ №11 г. Вольска»). Эксперимент проходил среди учащихся 3 класса на уроках физической культуры под руководством учителя физической культуры – Виктора Адамовича Демянчука.

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух (трех) глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

В Введении представлена актуальность исследования, были сформулированы задачи и цель исследования. Также были намечены основные пути их реализации.

В первой главе были рассмотрены следующие вопросы применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.

Во второй главе описывается организация исследовательской деятельности в условиях здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры. Также представлены основные формы организации обучения, технология организации урока по физическому воспитанию. В главе описана экспериментальная программа.

В третьей главе с помощью эксперимента показана эффективность применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в начальных классах.

В заключении представлены выводы о проделанной экспериментальной работе.

Список использованных источников содержит перечень литературных источников отечественных и зарубежных авторов, который применялся непосредственно при написании выпускной квалификационной работы.

Приложения содержат практический материал исследования.

Основное содержание работы

Анализ научно-методической и специализированной литературы

В процессе написания исследовательской работы был проведен анализ научно-методической литературы в области физической культуры и физического воспитания детей в школе. В частности, было выявлено, что за последние десятилетия помимо разработки и внедрения различных инновационных оздоровительных программ и технологий, общую проблему организации физического воспитания с применением здоровьесберегающих технологий практически не изучали. Многочисленные исследования широкого контингента учащихся, указывают на невысокий уровень развития их физических качеств. Несмотря на значительный объем специализированной литературы, проблема далека от решения, а уровень физической подготовки этой группы детей оставляет желать лучшего.

Анализ литературы по проблеме формирования интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями позволяет нам сделать заключение, что в совершенствовании процесса социальной, психической и биологической адаптации детей ведущая роль принадлежит целесообразно организованной и содержательно наполненной двигательной активности, реализуемой в физкультурно-спортивной деятельности, в ходе которой осуществляется формирование и развитие всех сторон личности. Наиболее развитыми и безопасными подходами к оздоровительному воздействию являются следующие, которые могут выступать в качестве технологий, сохраняющих здоровье. и как формирующие технологии, представляющие определенные структуры урока:

- элементы для мониторинга физического развития, функционального состояния и физического состояния (для правильной оценки и надлежащего планирования нагрузки);
- упражнения для формирования правильной осанки;
- дыхательные упражнения;

- упражнение на расслабление;
- игровые технологии;
- элементы фитнес-технологий;
- элементы физкультурно-ориентированного физического воспитания.

В исследовании мы использовали анкеты, направленные на выявление представлений детей о здоровом образе жизни, их готовности соблюдать правила ЗОЖ в повседневности, включая их взгляды на состояние своего здоровья, их отношение к физическим упражнениям и их готовность к работе по формированию и поддержанию здорового образа жизни. Всего было опрошено 30 учащихся младших классов.

Этот метод включал в себя постановку целей и фиксацию результатов наблюдений по исследуемому вопросу. Педагогические наблюдения проводилось для выявления особенностей организации, содержания и методики проведения урока физической культуры у детей младшего школьного возраста (3 класс). Применение данного метода в комплексе с другими позволяет достаточно объективно оценить динамику изучаемых показателей детей младшего школьного возраста. Школьники наблюдались в нормальных условиях, не изменяя своего естественного поведения. Наблюдения проводились на уроках физической культуры по составленной программе в соответствии с задачами исследования.

Педагогическое наблюдение проводилось среди учащихся «Средней общеобразовательной школы №11 г. Вольска Саратовской области». Оно было основано на следующих структурных компонентах:

1. Измерение антропометрических параметров испытуемых:
 - рост в положении стоя;
 - взвешивание;
 - окружности грудной клетки.
2. Карта тестирования по выявлению нарушений осанки, состоящая из 10 вопросов

Исследование проводилось на базе муниципального общеобразовательного учреждения Вольского муниципального района «Средняя общеобразовательная школа №11 г. Вольска Саратовской области» (МОУ ВМР «СОШ №11 г. Вольска»). Эксперимент проходил среди учащихся 3 класса на уроках физической культуры под руководством учителя физической культуры – Виктора Адамовича Демянчука.

Педагогический эксперимент – это основной метод проведения исследования. Объектом исследования выступили учащиеся средней общеобразовательной школы младшего класса в количестве 30 человек

Контрольное тестирование было направлено на определение силовой выносливости мышц брюшного пресса и статической силовой выносливости мышц-разгибателей спины, правой и левой сторон туловища.

Тестирование в процессе исследования проводилось в два этапа: в начале эксперимента было проведено предварительное тестирование, и был определен исходный показатель по каждому тесту. Второй этап тестирования проводился после эксперимента с целью определения динамики показателей в функциональных тестах.

Для оценки мышечной выносливости мышц спины использовали следующий метод: ученик должен лежать лицом вниз на гимнастической скамье так, чтобы верхняя часть тела находилась на весу до гребешков подвздошных костей, а руки были на талии (экзаменатор держит испытуемого за ноги). В этом положении испытуемый должен удерживать верхнюю часть тела как можно дольше. Время определялось секундомером.

Чтобы оценить силовую выносливость правой и левой сторон туловища, мы использовали следующую технику: ученик ложится боком на гимнастическую скамью и удерживает верхнюю часть тела в этом положении в течение максимального времени.

Мышечная выносливость мышц брюшного пресса зависит от

количества переходов (скручиваний) из положения лежа в положение сидя и обратно (ноги удерживаются экзаменатором).

Перед тестированием школьники были проинформированы о целях контрольных тестов, подробно объяснены и продемонстрированы надлежащие результаты тестов.

Метод позволил получить объективные и достоверные результаты исследования. Полученные результаты были обработаны методом вариационной статистики, с вычислением средней арифметической, сигмальных отклонений и достоверности.

Для определения эффективности программы применения физкультурно-оздоровительных технологий, направленных на формирование и поддержание осанки младших школьников на уроках физической культуры был проведен педагогический эксперимент, который проводился в условиях учебного процесса МОУ ВМР «СОШ №11 г. Вольска».

В ходе экспериментальной работы были сформированы две группы испытуемых: контрольная и экспериментальная. Занятия в контрольной группе проводились в рамках традиционной программы физического воспитания с учителем физкультуры. В экспериментальной группе урок по специальной программе с определенной дозировкой (см. Рисунок 1 и Таблицу 2). Общая продолжительность урока – 40 минут.

Исследование проводилось с сентября 2022 года по январь 2023 года в три этапа.

На первом этапе проводился теоретический анализ научно-методической, специализированной литературы, а также Интернет-источников по теме исследования. В этот период был осуществлен подбор функциональных тестов для оценки здоровья и физической подготовленности школьников.

На втором этапе была разработана программа по применению здоровьесберегающих технологий, направленная на формирование и поддержание осанки учеников на уроках физкультуры. Также проводилось педагогическое наблюдение и предварительное тестирование испытуемых с целью установления у них исходного уровня развития тестируемых качеств. На втором этапе также проводилось анкетирование с целью выявления представлений детей о здоровом образе жизни. В конце второго этапа было осуществлено контрольное тестирование и сравнение полученных результатов для определения их динамики и процента прироста результата относительно начального уровня – предварительного тестирования.

На третьем этапе исследования обобщались и систематизировались материалы опытно-экспериментальной работы, теоретические обосновывались и оформлялись материалы исследования в виде выпускной квалификационной работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научно-методической литературы по теме выпускной квалификационной работы показал, нарушения осанки являются одним из основных нарушений физического развития детей школьного возраста. Как правило, изменения осанки у детей школьного возраста являются приобретенным явлением. Причиной этого является неправильная организация образовательного процесса, которая в последнее время привела к нарушениям в работе различных органов и систем у школьников, снижению общей функциональности и увеличению психофизической перегрузки. Многочисленные исследования широкого контингента учащихся, указывают на невысокий уровень развития их физических качеств. Несмотря на значительный объем специализированной литературы, проблема далека от решения, а уровень физической подготовки этой группы детей оставляет желать лучшего.

2. В процессе педагогического исследования были изучены методы, средства и принципы здоровьесберегающих технологий и их влияние на здоровье учащегося на уроках физической культуры. Цель здоровьесберегающих технологий заключается в обеспечении детей возможности оставаться здоровым в течение учебного периода, дать им знания, навыки и умения, необходимые для ведения здорового образа жизни, и научить их использовать полученные знания в повседневной жизни. Для достижения этих целей используются следующие группы инструментов: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы. Комплексное применение перечисленных средств способствует решению основных задач педагогики оздоровления. Только оптимальное сочетание специфических и общих образовательных методик, основанных на методологических принципах, может гарантировать успешное выполнение всех задач здоровьесберегающих технологий образования.

3. Нами была разработана программа применения здоровьесберегающих технологий, направленных на формирование и поддержание осанки младших школьников на уроках физической культуры. В результате эксперимента было установлено, что упражнения разработанной программы, игры на свежем воздухе, соблюдение всех рекомендаций и требований медицинского работника и учителя физкультуры способствуют профилактике нарушений осанки у школьников. И все это содержится в результатах и выводах представленного эксперимента. Это еще раз доказывает положительный эффект от применения специальных упражнений в младшем школьном возрасте. Также применявшиеся в процессе педагогического эксперимента здоровьесберегающие технологии позволили скорректировать отношение детей к собственному здоровью.

4. Также в процессе исследования проводился анализ медицинских показателей с целью выявления нарушений осанки у младших школьников. В конце педагогического эксперимента были получены следующие результаты: 13 (86%) школьников имели нормальную осанку, с легкими нарушениями – 1 (7%) школьников, с выраженными нарушениями – 1 (7%) школьников.