

МИНОБНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО
ОЗДОРОВЛЕНИЮ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 354 группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя
профилями подготовки),
профилей «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Гордиенкова Андрея Владимировича

Научный руководитель
доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук, доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема сохранения и укрепления здоровья является основной в системе безопасности любого государства. Состояние здоровья достаточно точно отражается уровень экономического развития и благосостояния страны. Среди факторов, способствующих высокому уровню заболеваемости и смертности населения, выделяют: экономический кризис и снижение уровня жизни населения; социальное расслоение общества; низкая доля национального дохода, выделяемого на образование, культуру и здравоохранение; увеличение несбалансированности и ухудшение качества питания и воды.

Ухудшение состояния здоровья сопровождается снижением функциональных возможностей организма. Отмечается снижение физиологических показателей, отражающих силовые и энергетические возможности, обеспечивающие выполнение физических нагрузок – динамометрия, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода.

В связи с этим, одной из основных задач, стоящих перед школой, является создание в общеобразовательных учреждениях условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья учащихся, а также совершенствование врачебно-педагогического контроля за организацией физического воспитания в образовательных учреждениях. Данные концептуальные положения реализуются в организационно-управленческих моделях физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе обучения, формирования интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры и массового спорта.

Система сохранения и укрепления здоровья учащихся представляет собой упорядоченную в соответствии с требованиями учебной деятельности совокупность целей, задач и принципов, а также форм, методов и средств,

составляющих процесс оптимизации психофизического состояния учащихся и управления этим процессом. Основными средствами, используемыми в оздоровительно-реабилитационных целях, являются физические упражнения. Также применение современных технологий на уроках физической культуры является одним из способов оценки состояния здоровья и физической активности учащихся.

Особую значимость занятия физической культурой имеют для детей в среднем школьном возрасте. Этот возрастной период в возрастной психологии получил название «переходный». Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, становлением системы нравственных ценностей обучающихся, профессионального самоопределения, формирование эмоциональной сферы, системы взаимоотношений обучающийся – учитель, подросток и родитель, подросток и сверстники.

Занятия физической культурой и спортом становятся средствами укрепления физического и психического здоровья, повышения адаптационных возможностей организма формирования психофизической устойчивости. Физкультурно-спортивная деятельность позволяют содержательно организовать досуг и привлечь детей с улиц в спортивные залы, и тем самым снизить вероятность вовлечения их в асоциальные группы.

Цель исследования: показать пути организации оздоровительной работы средствами физической культуры с обучающимися средних классов.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физической культуре.

Предмет исследования: педагогическая работа по оздоровлению подростков средствами физической культуры.

Задачи исследования:

1) Выявить компоненты педагогической работы учителя физической культуры по оздоровлению подростков.

2) Подобрать педагогический инструментарий по оздоровлению средствами физической культуры.

3) Составить и оценить эффективность педагогической работы по оздоровлению учащихся в средних классах.

Методы исследования:

- анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования;
- планирование педагогического исследования;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из: введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и раздела «Приложения».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе – «Теоретические аспекты педагогической работы по оздоровлению подростков средствами физической культуры» – рассматривается оздоровление подростков средствами физической культуры как актуальная проблема современного общества, изучены нормы педагогической работы по оздоровлению подростков, проанализировано применение современных технологий на уроках физической культуры.

Мы изучили педагогические средства и формы по оздоровлению подростков. Формирование физического воспитания обучающихся возможно только при грамотном подборе средств и форм воспитания. К примеру, на уроках физической культуры обучающиеся знакомятся с основами физического воспитания: они учатся правильному алгоритму выполнения упражнений, ответственному отношению к своему здоровью, воспитывают в себе дисциплинированность, инициативность, выносливость, силу воли, развивают свои лидерские качества. Внеклассные формы физического воспитания также этому способствуют.

Стоит также отметить, что формы и средства физического воспитания позволяют не только прививать любовь обучающихся к спорту, здоровому образу жизни, улучшать их силу, выносливость, ловкость и другие нормативные

показатели, но и развивать их коммуникативные, лидерские, нравственные качества личности. Применение современных технологий на уроках физической культуры дает возможность получить информацию о состоянии здоровья ученика и его двигательной активности. Это ещё раз обуславливает значимость физического воспитания в системе школьного обучения в средней школе.

Во второй главе – «Методические аспекты педагогической работы по оздоровлению подростков средствами физической культуры» – приводятся результаты экспериментального исследования. В заключении сформулированы результаты и выводы по выполненной работе.

Исследование проводилось в три этапа в 2022 – 2023 и 2023 – 2024 учебных годах в процессе прохождения педагогических практик 1 и 2. Таким образом, наше педагогическое исследование продолжалось 8 месяцев.

На первом этапе были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Проведён выбор методов исследования и овладение ими в ходе практической деятельности при проведении уроков физической культуры в общеобразовательной школе. На данном этапе практики администрация школы решила с нами организационные вопросы, которые касаются сроков прохождения учебной практики, организации образовательного процесса, техники безопасности и т.д.

На втором этапе была проведена оценки уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни, она предполагала проведение тестирования. В педагогическом тестировании принимали участие учащиеся Муниципального общеобразовательного учреждения «Лицей» г. Балашова Саратовской области в количестве 27 человек. Все они систематически занимались физическими упражнениями по школьной программе на уроках физической культуры. Прием контрольных упражнений осуществлялся два раза: начальное тестирование в начале педагогической практики 1 (февраль,

2023 г.) – для определения исходного уровня работы по оздоровлению подростков средствами физической культуры; и повторное тестирование в конце педагогической практики 2 для определения изменений в работе по оздоровлению подростков средствами физической культуры (сентябрь, 2023 г.). При проведении тестирования условия для всех учащихся были одинаковыми.

На третьем этапе (октябрь, 2023 г.) осуществлялась математическая обработка полученных результатов, подводились итоги исследования, выявлены уровни работы по оздоровлению подростков средствами физической культуры и их динамика в течение нашей практики были сформулированы выводы и практические рекомендации.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью изучения проблемы взаимосвязи оздоровления подростков и средств физической культуры. Было проанализировано 26 источников.

Педагогическое тестирование включало проведение анкет:

- анкета для оценки уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни;
- оценка личностной мотивации к занятиям физической культурой у учащихся;
- анкета на выявление состояния психологического здоровья обучающихся;
- определение уровня осведомленности о здоровом образе жизни у подростков;
- исследование двигательной активности при помощи шагомера.

Так же в ходе начального исследования нами было проведено:

- беседа с классным руководителем 9 класса, учителем физической культуры;
- изучение календарно-тематического планирования урочной и внеурочной деятельности в 9 классе;
- знакомство с обучающимися;
- построение с ними доверительных отношений;

– выяснение их отношения к здоровому образу жизни на данный момент, физической культуре, своему физическому, психологическому здоровью.

Первая анкета – Анкета для оценки уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни.

Вторая анкета – Оценка личностной мотивации к занятиям физической культурой у учащихся.

Также нами проведена анкета на выявление состояния психологического здоровья обучающихся. Обусловлено этот выбор тем фактом, что в здоровье человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. И было бы неверным рассматривать вопрос оздоровления подростков только с точки их физического воспитания, формирования у них физических качеств.

Далее нами проводилось определение уровня осведомленности о здоровом образе жизни у подростков.

Цель данного анкетирования: определение уровня осведомленности о здоровом образе жизни у подростков.

Основными критериями сформированности знаний у школьников о ЗОЖ выступили:

1. Знания детей о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни
3. Овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.
4. Стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации по заданной теме, получаемой из журналов, газет, научно – популярной литературы для детей, радио, телевидения, Интернета.

5. Проявление потребности в выполнении санитарно – гигиенических норм.

Мониторинг знаний о ЗОЖ проводился с обучающимися 9 класса с помощью анкеты «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

На основании полученных результатов выделены уровни знаний о ЗОЖ у подростков:

- высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ;
- достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ;
- недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ;
- низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ;

Далее исследована двигательная активность десяти учащихся 9 класса в течение педагогической практики 2, которые посещали спортивные секции, а также занимались самостоятельно дома.

Проведено анкетирование учащихся классов, чтобы выяснить, из чего складывается их двигательная активность.

Все результаты, полученные после педагогических тестирований, обработаны с помощью методов математической статистики.

Комплекс мероприятий по оздоровлению подростков средствами физической культуры выполнялся на уроках физической культуры в 2022–2023 и 2023–2024 учебных годах в процессе прохождения педагогических практик 1 и 2. Дети максимально включены в разные мероприятия. Участие в мероприятиях, которые были проведены, студентом-практикантом должны, помочь осознать важность и значимость физической активности в юношеском возрасте, и осознание ценности здорового образа жизни.

Итак, нами были изучены методические аспекты педагогической работы по оздоровлению подростков средствами физической культуры: нами проведена система анкет по выявлению отношения обучающихся к своему физическому, психологическому здоровью, спорту, физической культуре, разработаны и проведены на основе результатов анкет конспекты уроков и внеурочные

мероприятия, составлены выводы по результатам исследования. Среди них: спортивное мероприятие «А ну-ка, парни!», комплекс подвижных игр по оздоровлению подростков, комплекс секционных занятий по волейболу для обучающихся 9 классов (4 занятия) урок «Волейбол. Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте в движении в парах».

Во время педагогической практики 2, которая проходила на базе МОУ Лицей г. Балашова, согласно плану воспитательной работы проводились мероприятия по формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни среди подростков. Нами было выяснено, что в МОУ Лицей не осуществлялась работа секции по волейболу. Таким образом, было принято решение предложить помощь в подготовке и проведении следующих мероприятий и секционных занятий:

Таблица – План воспитательной работы МОУ Лицей г. Балашова Саратовской области (извлечение)

Направление деятельности «Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни»

Февраль

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
23.	Военно-патриотическое мероприятие «А ну-ка, парни!»	18.02	Учитель ФК Учитель ОБЖ Студент-практикант
24.	Секционное занятие по волейболу	15.02	Учитель ФК Студент-практикант

Март

43.	Воспитательное мероприятие на тему: «Здоровый образ жизни!»	23.03	Заместитель директора по ВР Учитель ОБЖ Студент-практикант
44.	Секционное занятие по волейболу	24.03	Учитель ФК Студент-практикант

Апрель

64.	Внеурочное мероприятие на тему: «Оказание первой помощи при несчастных случаях».	13.04	Учитель ОБЖ Студент-практикант
65.	Секционное занятие по волейболу	15.04	Учитель ФК Студент-практикант

Сентябрь

94.	Внеурочное мероприятие на тему: «Обеспечение безопасности в туристических походах»	18.09	Учитель ОБЖ Студент-практикант
-----	--	-------	-----------------------------------

95.	Внеурочное мероприятие на тему: «Веселые старты»	22.09	Учитель ФК Студент-практикант
96.	Секционное занятие по волейболу	21.09	Учитель ФК Студент-практикант
97.	Участие в исследовании «Шаг к здоровью»	сентябрь	Учитель ФК Студент-практикант
98.	Прохождение анкеты на тему: «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»	сентябрь	Учитель ФК Учитель ОБЖ Студент-практикант

Октябрь

116.	Внеурочное мероприятие на тему: «Олимпийская викторина».	12.10	Учитель ФК Студент-практикант
117.	Классный час на тему: «Здоровый образ жизни»	13.10	Учитель ОБЖ Студент-практикант
118.	Участие в исследовании «Шаг к здоровью»	октябрь	Учитель ФК Студент-практикант
119.	Прохождение анкеты на тему: «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»	октябрь	Учитель ФК Учитель ОБЖ Студент-практикант
120.	Беседа с учащимися на тему	октябрь	Учитель ФК Учитель ОБЖ Студент-практикант

Таким образом, исходя из вышеперечисленного плана воспитательной работы МОУ Лицей г. Балашова, можно сделать вывод, что дети максимально включены в разные мероприятия. Участие в мероприятиях, которые были проведены, студентом-практикантом должны, помочь осознать важность и значимость физической активности в юношеском возрасте, и осознание ценности здорового образа жизни.

В ходе исследования мы пришли к выводу, что оздоровление подростков во многом зависит от грамотного подобранных педагогических форм работы в данном направлении. Также большую значимость играет личность физической культуры в данном вопросе. Учитель должен способствовать физическому воспитанию обучающихся с помощью создания комфортных условия на уроке для их обучения и воспитания, благоприятной атмосферы, психологического климата в классе, подобранных педагогических средств, приёмов, методов, технологий и форм работы.

Для активизации внимания подростков к своему здоровью нами было предложена программа «ШАГ К ЗДОРОВЬЮ», в рамках которой

предполагалось, что у детей есть фитнес браслеты, наличие смартфонов, благодаря которым можно подсчитать необходимые данные. Нами было выяснено, что из 27 человек фитнес- браслеты были только у 10 человек. Использование фитнес–трекеров на уроках физической культуры может быть полезным инструментом, который помогает ученикам отслеживать и контролировать свою активность и физическую форму.

Нами проведены измерения, сколько шагов выполняют подростки с 8.00 до 20:00. В период педагогической практики 2 были записаны результаты каждого ученика за каждую неделю. Наше исследование носило соревновательный характер и необходимо каждый день проходить не менее 10000 шагов.

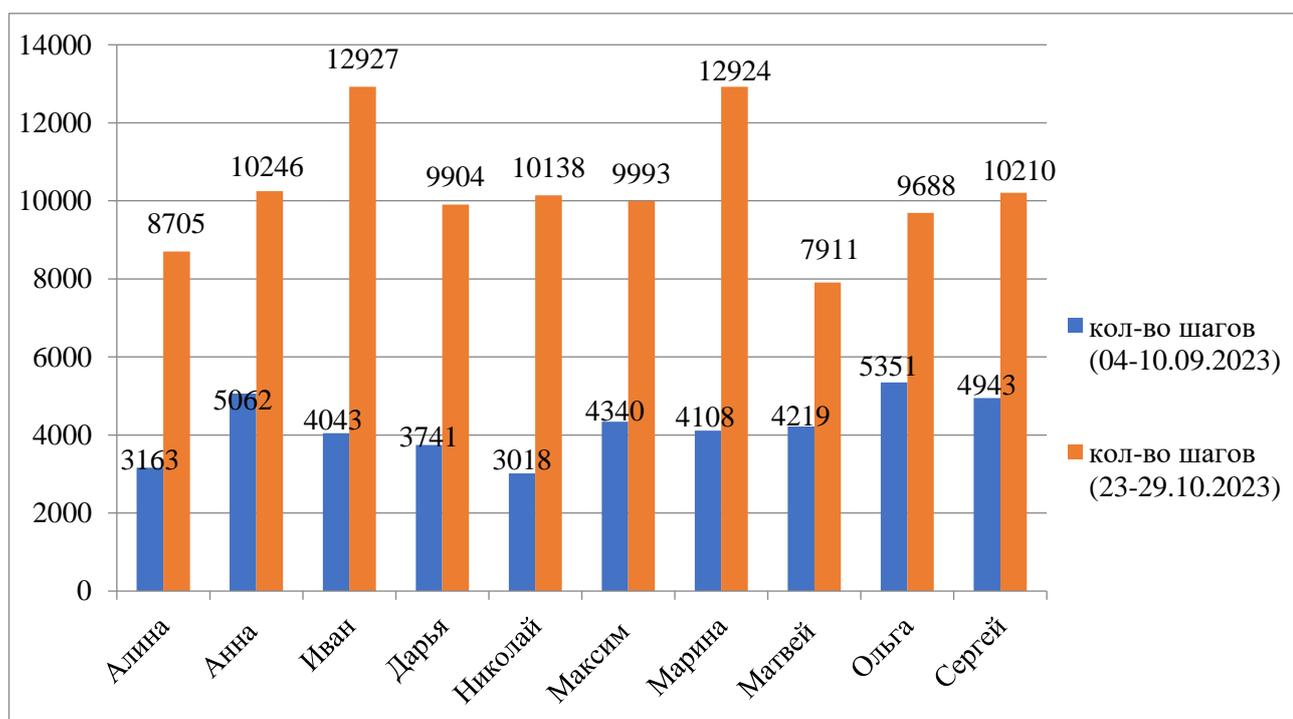


Диаграмма – Результаты и изменения количества шагов за первую и восьмую неделю исследования

Исследование позволило выявить, что количество шагов увеличилось более чем в два раза.

Проведенное исследование показало, что в течение исследуемого времени произошли положительные изменения по всем рассматриваемым параметрам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Средний школьный возраст является во многом определяющим в воспитании физических качеств, формировании мотивации к занятиям физическими упражнениями и в укреплении здоровья. Этот возраст характеризуется бурным развитием функциональных систем организма человека. Снижение объема двигательной активности в период обучения в школе негативно сказывается на здоровье, физической и умственной работоспособности школьников.

Основными средствами физического воспитания детей 12 – 15 лет являются физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности (качества) и адаптивные свойства организма. К ним относятся: гимнастические и акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание, элементы единоборств.

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы построения занятий физическими упражнениями. Выделяют следующие формы организации занятий по физической культуре: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия; внеклассные формы физического воспитания; разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха; занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах (ФСК); учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях (на туристско-экскурсионных базах).

Такая форма организации занятий по физической культуре как урок позволяет достичь цели, задачи физического воспитания школьников, создать комфортные условия для повышения уровня их учебной мотивации, познавательного интереса, развития физических качеств, формирования положительного отношения к здоровому образу жизни, спорту.

Во второй главе нами проведено исследование, которое проводилось в три этапа в 2022 – 2023 и 2023 – 2024 учебных годах в процессе прохождения

педагогических практик 1 и 2.

На первом этапе были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Проведён выбор методов исследования и овладение ими в ходе практической деятельности при проведении уроков физической культуры в общеобразовательной школе. На втором этапе была проведена оценки уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни, она предполагала проведение тестирования. В педагогическом тестировании принимали участие учащиеся МОУ «Лицей» г. Балашова Саратовской области в количестве 27 человек. Все они систематически занимались физическими упражнениями по школьной программе на уроках физической культуры. Прием контрольных упражнений осуществлялся два раза: начальное тестирование в начале педагогической практики 1 (февраль, 2023 г.) – для определения исходного уровня работы по оздоровлению подростков средствами физической культуры; и повторное тестирование в конце педагогической практики 2 для определения изменений в работе по оздоровлению подростков средствами физической культуры (сентябрь, 2023 г.). На третьем этапе (октябрь, 2023г.) осуществлялась математическая обработка полученных результатов, подводились итоги исследования, выявлены уровни работы по оздоровлению подростков средствами физической культуры и их динамика в течение нашей практики были сформулированы выводы и практические рекомендации.

Педагогическое тестирование включало проведение анкет: анкета для оценки уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни; оценка личностной мотивации к занятиям физической культурой у учащихся; анкета на выявление состояния психологического здоровья обучающихся; определение уровня осведомленности о здоровом образе жизни у подростков; исследование двигательной активности при помощи шагомера.

Так же нами был проведен комплекс мероприятий по оздоровлению подростков средствами физической культуры, который выполнялся на уроках физической культуры в 2022-2023 и 2023-2024 учебных годах в процессе

прохождения педагогических практик 1 и 2. Участие в мероприятиях, которые были проведены, студентом-практикантом должны, помочь осознать важность и значимость физической активности в юношеском возрасте, и осознание ценности здорового образа жизни. При систематическом выполнении данного комплекса упражнений и постоянном контроле повышается уровень оздоровления подростков.

Проведенное исследование показало, что в течение исследуемого времени произошли положительные сдвиги почти по всем рассматриваемым параметрам. Это говорит о целесообразности применяемого комплекса упражнений по оздоровлению подростков средствами физической культуры. Нами так же было проанализирована информация о пропущенных днях по случаю простудных заболеваний школьников (ОРВИ, ОРЗ). По информации классного руководителя в первом полугодии 2022 – 2023 учебного года было выявлено у 11 школьников 12 случаев заболеваний. После проведенного нами комплекса мероприятий по оздоровлению подростков средствами физической культуры, мы вновь проанализировали пропущенные дни школьников. В первом полугодии 2023 – 2024 учебного года были выявлены заболевания всего лишь у 3 школьников – 3 случая с диагнозами ОРВИ и ОРЗ, что значительно ниже, чем до проведения комплекса мероприятий по оздоровлению подростков средствами физической культуры.

Таким образом, применяемый комплекс упражнений по оздоровлению подростков средствами физической культуры способствует в большей степени оздоровлению подростков.

Резюмируя вышеизложенное, можно сделать вывод, что физическая культура имеет предназначением развитие и укрепление организма, его защитных функций. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, заниматься спортом, и только так человек способен противостоять многим негативным факторам. В школьные годы в целом, в подростковом возрасте в частности, должна вести педагогическая работа по формированию у обучающихся верного отношения к здоровью, здоровому образу жизни, спорту.