

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

Кафедра спортивных игр

«МЕТОДИКА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С УЧАЩИМИСЯ
ПЕРВОГО КЛАССА»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 408 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Факультета физической культуры и спорта
Герасимова Макара Алексеевича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Заведующий кафедрой
к. фил. н. доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время специалисты обеспокоены состоянием здоровья детей, которое во многом определяет трудоспособность человека и продолжительность социальной активности. За последние 10 лет только 11-12% школьников можно считать здоровыми. Большинство авторов сходятся во мнении, что одним из причин сложившейся ситуации является недостаточная двигательная активность.

В 2010 году в третий раз был введен учебный предмет «Физическая культура» для решения проблем повышения физической активности, укрепления здоровья и улучшения физических качеств учащихся. В то же время некоторые авторы считают, что ценность занятий физической культурой может быть раскрыта в рамках спортивно-ориентированного подхода, в то время как другие считают, что это возможно в рамках оздоровительного подхода.

Актуальность данного исследования обусловлена противоречием между недостаточной оздоровительной направленностью физического воспитания и необходимостью поиска эффективных средств, обеспечивающих сохранение и укрепление высокого уровня здоровья младших школьников.

Объект исследования – процесс физического воспитания младших школьников в средней общеобразовательной школе.

Предмет исследования – содержание и методика проведения урока физической культуры оздоровительной направленности.

Целью исследования является разработка, внедрение и выявление эффективности методики урока физической культуры оздоровительной направленности с первоклассниками.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что наполняемость содержания урока физической культуры оздоровительной направленности такими физкультурно-оздоровительными средствами, как специальные

зрительные упражнения и игры, дыхательные упражнения, подвижные игры, точечный массаж и релаксирующие упражнения, позволит снизить количество простудных заболеваний, повысить уровень физической подготовленности и улучшить показатели дыхательной и сердечно-сосудистой систем учащихся первого класса.

В процессе исследования решались следующие **задачи**:

1. Определить заболеваемость, уровень физической подготовленности и показатели функционального состояния первоклассников.
2. Теоретически обосновать подбор физкультурно-оздоровительных средств, содержание и варианты третьего урока физической культуры оздоровительной направленности с учащимися первого класса.
3. Выявить эффективность методики урока физической культуры оздоровительной направленности с первоклассниками.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

- теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- опрос и изучение документации учителей физической культуры;
- пульсометрия и хронометраж;
- анализ медицинских карт;
- физиологические методы исследования;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Основное содержание работы

Целью исследования является разработка, внедрение и выявление эффективности методики урока физической культуры оздоровительной направленности с первоклассниками.

В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Определить заболеваемость, уровень физической подготовленности и показатели функционального состояния первоклассников.

2. Теоретически обосновать подбор физкультурно-оздоровительных средств, содержание и варианты третьего урока физической культуры оздоровительной направленности с учащимися первого класса.

3. Выявить эффективность методики урока физической культуры оздоровительной направленности с первоклассниками.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- опрос и изучение документации учителей физической культуры;
- пульсометрия и хронометраж;
- анализ медицинских карт;
- физиологические методы исследования;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

С помощью анализа литературы удалось определить цель и задачи исследования, а также выбрать пути их решения. Анализ литературных источников позволил также определить состояние изучаемой проблемы в настоящее время, уровень её актуальности и разработанности в науке и практике работы современных учебных заведений. В процессе работы над выбранной проблемой анализировались источники, освещающие важнейшие

проблемы оздоровления подрастающего поколения, внедрение в современную систему образования достижений передовой практики в области физического воспитания и гигиенического образования школьников. С целью определения основных задач исследования анализировались официальные документы, а также программы по физическому воспитанию за последние 25 лет.

Метод опроса применялся с целью выявления степени информированности учащихся начальных классов и их родителей о значимости проблемы формирования основ здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительного образования в начальной школе, а также для выявления и учёта их мнения о направлениях работы в данной области. Результаты опроса анализировались по общепринятым методикам.

Функциональное состояние учащихся начальных классов на уроках физической культуры определялось на основании внешних признаков (потоотделение, замедление темпа движений, частота дыхания). Эмоциональное состояние школьников на уроке (интерес к излагаемому материалу, к определённому виду движений, сильное возбуждение в конце урока и в процессе игр) также определялись методом наблюдения. Учитывались субъективные ощущения учащихся, что помогало корректировать содержание занятий в зависимости от состояния испытуемых.

Согласно данным опроса, учителя физической культуры указали на необходимость проведения оздоровительных уроков физической культуры в связи со снижением уровня физической подготовленности из-за частых простудных заболеваний в первом классе. Анализ документов учителей физической культуры показал, что распределение учебных материалов соотносится с рабочей программой и полностью отражает объем каждого раздела программы. Мы обнаружили, что большинство учителей используют на своих уроках физической культуры физкультурно-оздоровительные средства, в

основном подвижные игры и дыхательные упражнения.

Динамика показателей частоты сердечных сокращений на занятиях физкультурой в обеих группах практически не отличалась, что свидетельствует о разумном регулировании физической активности. Анализ данных о сроках проведения занятий физической культурой показал, что общая плотность занятий колебалась от 91 до 92%, а плотность упражнений составляла 80%, что способствовало решению задачи повышения двигательной активности учащихся как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Данные заболеваемости первоклассников по медицинским картам в начале педагогического эксперимента свидетельствовали о том, что 85% учащихся первых классов болели острыми респираторными заболеваниями чаще четырех раз в учебном году.

Исследовательская работа проводилась в три этапа, с октября 2023 г. по апрель 2024 г. на базе МАОУ «Лицей 36». В педагогическом эксперименте принимали участие дети в возрасте 7–8 лет в количестве 44 человек, составившие контрольную и экспериментальную группы.

В течение второй и третьей четверти нами проводился педагогический эксперимент. В контрольной группе третий урок физической культуры проводился общеразвивающего направления с расширением отдельных тем и разделов примерной программы начального образования. Особенностью проведения третьего урока физической культуры в экспериментальной группе являлась наполняемость содержания урока такими физкультурно-оздоровительными средствами, как специальные зрительные упражнения и игры, дыхательные упражнения, подвижные игры, точечный массаж и релаксирующие упражнения.

Специальные зрительные упражнения и игры мы использовали для профилактики нарушений и улучшения зрительной функции первоклассников. Комплекс зрительных упражнений включал в себя 7-8

упражнений и повторялся от 4-6 до 8-10 раз. Широко использовались зрительные игры восстановительной и тренирующей направленности.

Для формирования навыков правильного дыхания мы выполняли с нашими учениками дыхательные упражнения. Специальные дыхательные упражнения статического и динамического характера использовались в сочетании с ОРУ в упражнениях на расслабление, а также в упражнениях с речитативным произношением. Продолжительность дыхательной тренировки составляла от 10 до 12 минут.

Для развития физических качеств и улучшения показателей общего состояния здоровья первоклассников мы использовали подвижные игры различной интенсивности. Продолжительность подвижных игр составляла 10–15 минут. Игра была подобрана с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и уровня физической подготовки первоклассников.

Занятия массажа проводились нами для профилактики простудных заболеваний в 1 классе. Студенты провели самомассаж пальцами 9 физиологически активных точек с речью. Продолжительность точечного массажа составила 3–5 минут.

Расслабляющие упражнения выполнялись нами под музыкальное сопровождение, чтобы полностью расслабить мышцы и снизить эмоциональное напряжение студентов. Продолжительность упражнений на расслабление составляла 2-3 минуты.

Физкультурно-оздоровительные комплексы подбирались с учетом возрастных особенностей учащихся, сложности разучиваемых упражнений (например, при их выполнении следует уделять особое внимание по сравнению со специальными визуальными или расслабляющими упражнениями) и продолжительности комплекса упражнений. Соотношение физкультурно-оздоровительной продукции на уроках физкультуры оздоровительной направленности составило подвижные игры – 50%, дыхательные упражнения – 20%, специальные зрительные упражнения и

игры - 10%; точечный массаж - 10%; упражнения на расслабление - 10%.
Подробно представлены в приложении 1.

Подвижные игры составляли 50% учебного времени, так как игры являются основным видом деятельности первоклассников и способствуют эффективному развитию физических качеств учащихся.

Дыхательным упражнениям уделялось 20% от общего времени урока физической культуры оздоровительной направленности, в связи с тем, что обучение правильному дыханию в первом классе является основой гармоничного развития всех функциональных систем ребенка.

10% общего времени на уроках физкультуры отводилось на изучение и выполнение специальных изобразительных упражнений и игр, точечного массажа и расслабляющих упражнений. Такое соотношение оправдано тем, что на их изучение и выполнение не требуется много времени. Использование этих физкультурно-оздоровительных комплексов позволило эффективно решать проблемы со здоровьем в процессе физического воспитания. В своей работе мы широко использовали строго регламентированные методы занятий и игровые методы обучения.

На уроках физической культуры оздоровительной направленности с первоклассниками решались следующие задачи:

- достижение высокой устойчивости организма к острым респираторным вирусным инфекциям;
- нормализация работы функциональных систем первоклассников средствами физической культуры;
- насыщение двигательного режима детей разнообразными и доступными физическими упражнениями для полноценного их физического развития и поддержания высокого уровня работоспособности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

За последнее время исследователи отмечают рост хронических заболеваний учащихся общеобразовательной школы разного возраста. Многие болезни «молодеют», и все чаще специалисты фиксируют у школьников отклонения сердечно-сосудистой и дыхательной нормы, заболевания опорно-двигательного аппарата, которые раньше встречались преимущественно у взрослого населения.

Для выхода из создавшейся негативной ситуации используются различные средства и методы. Совершенствуется программа физического воспитания учащихся, разрабатываются ее новые виды, имеющие спортивную, оздоровительную, воспитательную направленность. Однако проблема оздоровления подрастающего поколения страны еще далека от своего реального разрешения.

Необходимо отметить, что в настоящее время обозначились два основных направления совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе. Ряд педагогов пытаются решить данную проблему за счет введения дополнительного, третьего, урока физической культуры, т.е. увеличения объема двигательной активности школьников.

1. Анализ передового образовательного опыта позволяет сделать вывод, что исследования по совершенствованию физкультурно-оздоровительного образования в современных школах очень актуальны, однако теория и практика физического воспитания требуют не только научно обоснованных разработок в этой области, но и уже значительного развития физкультурно-оздоровительной работы в современных школах. современная система физического воспитания.

2. Предлагаемая методика направлена на укрепление здоровья школьников, повышение эффективности использования средств и методов адаптации детского организма к постоянно возрастающей учебной нагрузке,

содействие нормальному физическому развитию и формирование интереса к основам здорового образа жизни на основе дополнения программы физического воспитания школьников.

3. Предложенная нами методика для учащихся начальных классов общеобразовательной школы способствовала повышению эффективности процесса физического воспитания младшеклассников, росту интереса школьников к вопросам здорового образа жизни, снижению заболеваемости, а также улучшению параметров двигательной и функциональной подготовленности детей.