

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ



Ольга Васильевна Гаевская ¹, Ирина Петровна Григорьева ², Оксана Валентиновна Алёхина ³

Воронежский государственный педагогический университет ^{1, 2}

Воронеж, Россия

Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова ³

Воронеж, Россия

¹ *Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин*

тел.: +7(473)255-73-44, e-mail: ksd.vgpu@mail.ru

² *Доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин*

тел.: +7(473)255-73-44, e-mail: irengri2011@list.ru

³ *Доцент кафедры физического воспитания*

тел.: +7(473)253-75-71, e-mail: alehinaov2013@ya.ru

ORCID 0000-0003-0686-0901

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы по основам методики организации и проведения форм занятий оздоровительной направленности в режиме дня школьников и готовности студентов к профессиональной деятельности использования образовательных здоровьесберегающих технологий малых форм: гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы и т.п. Правильная и рациональная организация могут содействовать обеспечению достаточного ежедневного объема двигательного режима. Недостаток занятий физическими упражнениями может сказаться на снижении двигательной активности, стать причиной малоподвижного образа жизни, распространению гиподинамии, что приводит к общему ухудшению состояния здоровья обучающихся и снижению работоспособности.

Физкультурно-оздоровительная работа в школе в обязательном порядке входит в комплексную программу физического воспитания обучающихся и требует готовности учителя физической культуры к ее выполнению с учетом условий образовательного учреждения.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, здоровьесберегающие технологии, двигательная активность, младшие школьники, студенты, формы занятий в режиме дня школьников.

Для цитирования: Гаевская О. В., Григорьева И. П., Алёхина О. В. Формирование готовности студентов к организации физкультурно-оздоровительных форм занятий с младшими школьниками // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 60-63. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_60.

Введение[©]

В условиях общеобразовательных школ большое значение придается здоровьесберегающим технологиям, одним из которых является организация двигательного режима школьников в учебном процессе. С использованием средств физической культуры обычно проводятся образовательные здоровьесберегающие технологии двух форм: большие и малые. К малым формам относятся занятия оздоровительной направленности в режиме дня

школьников: гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы и т.п. От правильной организации двигательного режима, без сомнений, зависит работоспособность обучающихся и их здоровье [1, 4, 6].

Двигательный режим должен включать все виды физкультурно-оздоровительной работы. Высокий уровень двигательной активности, как установлено, в известной степени снижает утомление обучающихся и повышает эффективность учебной работы [6, 9, 10].

Результаты исследования

В последние годы острую общественную тревогу вызывает ухудшение здоровья школьников. По данным А.В. Кириенко, А.А. Тарасова, «в Российской Федерации наблюдается рост заболеваемости и только 6-8% выпускников школ могут считаться относительно здоровыми». Отмечено так же, что выросла заболеваемость и среди подростков на 24% [3,4,8].

При организации двигательного режима, по мнению специалистов, важно учитывать закономерные изменения умственной работоспособности обучающихся, особенно в младших классах, которые тесно связаны с суточным ритмом их физиологических функций [4,8].

В связи с этим, в процессе подготовки студентов, будущих специалистов по физической культуре и спорту, необходимо включать в работу учебных дисциплин процесс по формированию готовности их к осуществлению здоровьесберегающих технологий в ходе обучения. Такой дисциплиной, например, является «Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте», где в разделе образовательные здоровьесберегающие технологии рассматриваются вопросы организации физической активности обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания, как принято, представляют собой – «систему мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывая условия образовательной среды» [5, 7].

Проведение малых форм занятий с младшими школьниками - гимнастики до начала учебных занятий, способствует «достижению оптимального сочетания возбуждения и функциональной подвижности нервной системы»; применение кратковременного отдыха в форме физкультминутки на уроках и физические упражнения на переменах оказывают «устойчивое воздействие в периоды относительно высокого и устойчивого состояния работоспособности».

Установлено, что «с началом систематического обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается на 50 %. При этом с дневного времени обучающиеся находятся в статическом положении. Уроки физической культуры лишь частично компенсируют недостаток движений. Поэтому, увеличение объема двигательной активности с использованием малых форм занятий «окажут содействие на повышение умственной работоспособности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы» [7, 8].

В ряде исследований отмечается роль правильной организации двигательного режима и насыщения его различными формами физкультурных занятий для формирования у обучающихся потребности в занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика до учебных занятий, с которой должен начинаться учебный день у младших школьников, является составной частью физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ее цель – «оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на весь организм, благодаря чему ускоряется процесс «вхождения» обучающихся в умственную деятельность».

Для ознакомления студентов с основами организации физкультурно-оздоровительных форм занятий в режиме дня обучающихся в содержание самостоятельной работы студентов включено задание по составлению комплекса гимнастики до занятий с последующей реализацией на практическом занятии с учебной группой и одновременным проведением метода пульсометрии по

определению качества содержания подобранных упражнений и их эффективности воздействия на организм [6, 7, 10].

В данном процессе нам необходимо ориентировать внимание студентов на выполнение, как минимум, 4-х требований:

- 1 – учитывать возрастные особенности обучающихся;
- 2 – использовать известные и апробируемые на уроках физической культуры упражнения;
- 3 – не допускать повышенной физической и эмоциональной нагрузки;
- 4 – обеспечивать благоприятный морально-психологический климат в коллективе обучающихся.

Гимнастика до учебных занятий представляет собой комплекс, состоящий из 10-12 упражнений, продолжительность 12-15 минут, из которых 2-3 мин занимает построение и организованный уход после выполнения комплекса. В практике встречаются самые разнообразные способы организации, которые осуществляются с учетом особенностей условий образовательного учреждения. Необходимо обращать внимание на упражнения, составляющие комплекс, которые подбираются с учетом возрастных особенностей и возможностей обучающихся, как физических, так и образовательных.

Подобранные упражнения должны отвечать определенным требованиям:

1. «Отвечать основному направлению гимнастики до занятий.
 2. Оказывать воздействие на все группы мышц обучающихся.
 3. Быть доступными, т.е. соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности обучающихся».
- При составлении комплекса рекомендуется соблюдать следующие правила:

- «первые 2 упражнения должны быть направлены на сохранение правильной осанки (ходьба н/м, упражнение типа потягивания в сочетании с дыханием);
- далее необходимо включать 1-2 упражнения, вовлекающие в работу большие группы мышц, содействующие улучшению ритмичности и глубины дыхания;
- следующие 2-3 упражнения должны последовательно вовлекать в работу основные группы мышц рук, туловища и ног;
- затем выполняются 1-2 наиболее интенсивных упражнения для всех частей тела (прыжки, подскоки, бег н/м);
- после выполняются 1-2 упражнения в ходьбе на восстановление нормального ритмичного дыхания;
- в конце комплекса следует упражнение на координацию движений, которое требует сосредоточенного внимания и самоконтроля за правильностью выполнения» [1, 6, 10].

Составляет комплекс гимнастики до занятий учитель физической культуры, он же разучивает комплекс на уроках физической культуры. На семинарских занятиях со старшеклассниками готовит физоргов для ежедневного проведения. Следует помнить, что гимнастика до занятий будет эффективна лишь в том случае, если обучающие будут понимать ее смысл и относиться к ней серьезно.

При подборе средств комплекса, следует учитывать, что форма одежды у обучающихся повседневная, поэтому в строю девочки должны находиться на левом или правом фланге от мальчиков. Учитель, проводящий первый урок, находится рядом с классом и контролирует

правильность выполнения и при необходимости оказывает помощь. Небрежное выполнение исключает необходимое мышечное напряжение и снижает эффективность гимнастики.

Для обеспечения благоприятного климата необходимо соблюдать следующие психолого-педагогические требования: смена комплекса должна происходить 1 раз в 2-3 недели или последовательно заменяться по одному упражнению; использовать музыкальное сопровождение следует подбирать спокойную ритмичную музыку. Кроме того, большую помощь в организации проведения может оказывать использование технических средств (радиофикация, теле- и видеозаписи) в местах занятий.

Гимнастику до занятий рекомендуется проводить на открытых площадках при температуре не ниже +10 °С. Если погодные условия не позволяют, то проводится в хорошо проветренных коридорах и других помещениях школы около классов или в классных комнатах, где проходит первый урок [3, 4].

Одним из важнейших критериев оценки правильности построения комплекса и эффективности упражнений является соответствие нагрузки состоянию обучающихся. Таким показателем, как известно, является частота сердечных сокращений (ЧСС). Метод пульсометрии является одним из основных способов оценки и распределения нагрузки в процессе выполнения упражнений. В формах занятий оздоровительной направленности снимается показатель в покое, до начала выполнения, затем в середине комплекса и сразу после его выполнения. К середине комплекса ЧСС должен возрасти до уровня умеренной нагрузки (не выше 140 уд./мин.). По окончании пульс снижается до исходного (в покое) или остается еще несколько выше, но не более, чем на 18-20% от исходного. Через 2-3 мин. после выполнения пульс должен полностью восстановиться [2, 10].

Для проведения педагогического эксперимента проверки качества комплекса гимнастики до занятий, учебная группа студентов делится на две подгруппы и проводится работа в парах. Ведущий проводит свой разработанный комплекс, первое отделение его выполняет, а

второе снимает показатели ЧСС и заполняют протокол пульсометрии. Затем ведущий меняется и подгруппы меняются ролями. В соответствии полученных результатов составляется кривая пульсометрии и делаются соответствующие выводы.

Еще одним из заданий самостоятельной работы студентов, является составление таблицы распределения двигательной активности младших школьников в течение учебной недели. Принято считать, что объем двигательной активности у младших школьников должен составлять не менее 12 часов в неделю. При 5-ти дневной рабочей неделе школьников, кроме 3-х уроков физической культуры, рекомендуемых 2-3 секционных занятий, выполнения домашних заданий по физической культуре, время, используемое на проведение гимнастики до занятий, составило примерно 50-60 мин. Следовательно, двигательная активность в режиме дня обучающихся будет увеличена за учебную неделю на 1 час., что составляет примерно 8%.

Выводы

Опыт практической деятельности в учебном процессе по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте» позволяет студентам более успешно сформировать их готовность в основах организации физкультурно-оздоровительных форм занятий в режиме дня младших школьников, дать им методические рекомендации в реализации требований здоровьесберегающих технологий малых форм занятий. Студентам, освоившим эти технологии будет легче адаптироваться в педагогической деятельности учителя физической культуры и проявлять творческий подход в своей работе.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Гимнастика [Текст]: Учеб. для студ. высш. учебн. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. – М.: Академия, 2001. – 448 с.
2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура и врачебный контроль [Текст] / В.И. Дубровский. – М.: Советский спорт, 2006. – 598 с.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Просвещение, 2004. – 296 с.
4. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья / А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2014. – 64 с.
5. Медведев, И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие / И.А. Медведев. – Красноярск: РИО КГПУ, 2001.
6. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учеб. для вузов. – 2-ое изд., перераб. и доп. / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М.: ФиС, 2009. – 432 с.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: Триада-фарм. – 2002. – 114 с.
8. Ципин, Л.Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учеб. пособие / Л.Л. Ципин. – Санкт-Петербург: Копи-Р Групп, 2012. – 103 с.
9. Федеральный государственный стандарт основного общего образования / Мин-во образования и науки Рос. Федерации. – 5-ое изд., перераб. – М.: Просвещение, 2016. – 62с
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-ое изд., исправ. и доп. / Ж.К. Холодов, В.К. Кузнецов. – М.: Академия», 2003. – 450 с.

References

1. Gymnastics [Text]: Study. for students. higher. textbook. institutions / Edited by M.L. Zhuravin, N.K. Men-shikov. – М.: Academy, 2001. – 448 p.
2. Dubrovsky, V.I. Therapeutic physical culture and medical control [Text] / V.I. Dubrovsky. – М. : Soviet sport, 2006. – 598 p.
3. Kovalko, V.I. Health-saving technologies in primary school. Grades 1-4 / V.I. Kovalko. – М.: Enlightenment, 2004. – 296 p
4. Makeeva A.G. Extracurricular activities. Formation of health culture / A.G. Makeeva. – М.: Enlightenment, 2014. -64 p.
5. Medvedev, I.A. Management of optimal motor activity of students during the day and physical training at physical culture lessons: an educational and methodological manual / I.A. Medvedev. – Krasnoyarsk: RIO KSPU, 2001.
6. Menkhin, Yu.V. Health-improving gymnastics: theory and methodology. Studies. for universities. – 2nd ed., reprint. and additional / Yu.V. Menkhin, A.V. Menkhin. – М.: FiS, 2009. – 432 p.
7. Methodological recommendations: Health-saving technologies in secondary school: methodology of analysis, forms, methods, experience of application / Edited by M.M. Bezrukikh, V.D. Sonkin. – М.: Triada-pharm. – 2002. – 114 p.
8. Tsipin, L.L. Scientific and methodological foundations of health-improving physical exercises: studies. manual / L.L. Tsipin. – St. Petersburg: Copy-R Group, 2012. – 103 p.
9. Federal State Standard of Basic General Education / Ministry of Education and Science of the Russian Federation. Federation. - 5th ed., reprint – М.: Enlightenment, 2016. – 62 p.
10. Kholodov, J.K. Theory and methodology of physical education and sports. 2nd ed., corrected. and additional / J.K. Kholodov, V.K. Kuznetsov. – М.: Academy", 2003. -450 p.

Поступила в редакцию 06.10.2022

Подписана в печать 29.03.2023

Original article

UDC 371

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_60

FORMATION OF READINESS OF STUDENTS TO ORGANIZATION OF PHYSICAL AND IMPROVEMENT FORMS OF LESSONS WITH JUNIOR SCHOOLCHILDREN

Olga V. Gaevsкая¹, Irina P. Grigorieva², Oksana V. Alyokhina³

Voronezh State Pedagogical University^{1, 2}

Voronezh, Russia

Voronezh State Forest Engineering University named after G. F. Morozov³

Voronezh, Russia

¹ *PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines*

ph.: +7(473)255-73-44, e-mail: ksd.vgpu@mail.ru

² *Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines*

ph.: +7(473)255-73-44, e-mail: irengri2011@list.ru

³ *Associate Professor of the Department of Physical Education*

ph.: +7(473)253-75-71, e-mail: alehinaov2013@ya.ru

ORCID 0000-0003-0686-0901

Abstract. The article discusses issues on the basics of methods of organizing and conducting forms of health-improving activities in the school day mode and students' readiness for professional activity using educational health-saving technologies of small forms: gymnastics before classes, ficultminutes, physical training, etc. Correct and rational organization can contribute to ensuring a sufficient daily volume of the motor regime. The lack of physical exercise can affect a decrease in motor activity, cause a sedentary lifestyle, the spread of inactivity, which leads to a general deterioration in the health of students and a decrease in working capacity.

Physical culture and recreation work at school is necessarily included in the comprehensive program of physical education of students and requires the readiness of the physical education teacher to perform it, taking into account the conditions of the educational institution.

Keywords: physical culture and health-improving work, health-saving technologies, motor activity, junior schoolchildren, students, forms of classes in the school day mode.

Cite as: Gaevsкая, O. V., Grigorieva, I. P., Alyokhina, O. V. (2023) Formation of readiness of students to organization of physical and improvement forms of lessons with junior schoolchildren. *Physical Culture and Health*. (1), 60-63. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_1_60.

Received 06.10.2022

Accepted 29.03.2023