

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

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра спортивных игр

**«ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
С УЧАЩИМИСЯ ПЕРВОГО КЛАССА»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 417 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Факультета физической культуры и спорта  
Фроловой Марины Геннадиевны

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_ Дергунов О.В.

**Зав. кафедрой**  
доцент, кандидат философских наук

\_\_\_\_\_ Данилов Р.С.

Саратов 2025

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время вызывает беспокойство состояние здоровья детей, которое существенно влияет на продолжительность их трудоспособности и социальной активности. За последние десять лет лишь 11-12% учащихся начальной школы можно считать здоровыми. Большинство специалистов согласны с тем, что одной из причин данной ситуации является недостаток физической активности.

В 2010 году был введен третий час учебного предмета «Физическая культура» с целью решения проблемы повышения двигательной активности, укрепления здоровья и развития физических качеств у учащихся. При этом среди специалистов существуют разногласия: одни считают, что уроки физической культуры должны быть сосредоточены на спортивном аспекте, в то время как другие утверждают, что акцент следует делать на оздоровительном подходе.

**Актуальность данного исследования** обусловлена противоречием между недостаточной оздоровительной направленностью физического воспитания и необходимостью поиска эффективных методов, которые обеспечат высокий уровень сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

**Объект исследования** – процесс обучения учащихся начальных классов общеобразовательной школы.

**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**:

1. теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;

2. опрос и изучение документации учителей физической культуры;

3. пульсометрия и хронометраж;

4. анализ медицинских карт;

5. физиологические методы исследования;

6. тестирование;

7. педагогический эксперимент;

8. 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:

1. теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. опрос и изучение документации учителей физической культуры;
3. пульсометрия и хронометраж;
4. анализ медицинских карт;
5. физиологические методы исследования;
6. тестирование;
7. педагогический эксперимент;
8. методы математической статистики.

Анализ литературы позволил определить направление работы, сформулировать задачи настоящего исследования и 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 заведениях. В ходе работы над выбранной темой были проанализированы источники, касающиеся ключевых аспектов оздоровления подрастающего

поколения, а также интеграции достижений передовой практики в современную систему образования в области физического воспитания и гигиенического образования школьников. Рассмотрены работы как отечественных, так и зарубежных авторов, посвященные данной проблеме. В общей сложности было изучено 43 литературных источника. 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 уроках, включая их интерес к материалу, увлеченность определёнными движениями и интенсивное возбуждение в конце занятия и во время игр, оценивалось с помощью наблюдения. Учитывались также субъективные ощущения учащихся, что позволяло корректировать содержание занятий в зависимости от их состояния.

Результаты опроса показали, что учителя физической культуры отмечают необходимость проведения уроков с оздоровительной направленностью, поскольку уровень физической подготовленности учеников первых классов снижается из-за частых простудных заболеваний.

Анализ документации учителей физической культуры показал, что распределение учебного материала соотносится с рабочей программой и полностью отражает объем каждого из разделов программы. Мы выяснили,

что большинство учителей физической культуры в своих уроках в основном применяют такие оздоровительные средства, как подвижные игры и дыхательные упражнения.

Динамика показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) на уроках физической культуры в обеих группах практически не отличалась, что указывает на эффективное регулирование физической нагрузки. Анализ данных хронометража показал, что при общей плотности занятий в пределах 91-92% моторная плотность составила 80%. Это способствовало решению задачи увеличения двигательной активности как у учащихся контрольной, так и экспериментальной группы.

Данные о заболеваемости первоклассников, полученные из медицинских карт в начале педагогического эксперимента, показали, что 85% учеников первых классов страдали от острых респираторных заболеваний более четырех раз в учебном году.

Исследовательская работа проводилась в три этапа, с октября 2023 г. по апрель 2024 г. на базе МОУ «Гимназия №34 им. Г.Д. Ермолаева» г. Саратов. 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. Третий урок физической культуры в экспериментальной группе отличался разнообразием содержания, включающего физкультурно-оздоровительные средства такие как специальные зрительные упражнения и игры, дыхательные практики, подвижные игры, точечный массаж и релаксирующие упражнения.

Для профилактики нарушений и улучшения зрения первоклассников мы использовали специальные зрительные упражнения и игры. Комплекс состоял из 7-8 упражнений, которые повторялись от 4-6 до 8-10 раз. В

процессе занятий активно применялись зрительные игры, направленные на восстановление и тренировку.

С целью формирования навыков правильного дыхания мы проводили дыхательные упражнения для учащихся. Использовались как статические, так и динамические дыхательные практики в сочетании с общеразвивающими упражнениями и упражнениями на расслабление. Длительность комплекса дыхательных упражнений составила от 10 до 12 минут.

Для развития физических качеств и улучшения общего состояния здоровья первоклассников мы применяли подвижные игры различной интенсивности. Их продолжительность варьировала от 10 до 15 минут, а игры подбирались с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и уровня физической подготовленности учащихся.

Точечный массаж мы проводили с целью профилактики простудных заболеваний. Учащиеся выполняли самомассаж девяти биоактивных точек при сопровождении речитатива, а продолжительность массажа составляла 3-5 минут.

Релаксирующие упражнения мы проводили под музыкальное сопровождение, чтобы обеспечить полное расслабление мышц и снизить эмоциональное напряжение у учащихся. Длительность выполнения этих упражнений составляла 2-3 минуты.

Физкультурно-оздоровительные средства были подобраны с учетом возрастных особенностей учащихся, сложности освоения различных упражнений (например, дыхательные упражнения требуют большей концентрации внимания по сравнению со специальными зрительными или релаксирующими упражнениями), а также продолжительности выполнения комплексов. В уроках физической культуры с оздоровительной направленностью соотношение использованных средств было следующим: подвижные игры – 50%; дыхательные упражнения – 20%; специальные

зрительные упражнения и игры – 10%; точечный массаж – 10%; релаксирующие упражнения – 10%.

Подвижные игры занимали половину учебного времени, поскольку игра является ключевой деятельностью для первоклассников, способствующей эффективному развитию их физических качеств. Дыхательным упражнениям уделялось 20% общего времени урока, так как обучение правильному дыханию в первом классе закладывает основу для гармоничного развития всех функциональных систем ребенка.

На освоение и выполнение специальных зрительных упражнений, точечного массажа и релаксирующих упражнений отводилось по 10% времени урока. Такое распределение обосновано тем, что на их освоение требуется не так много времени. Применение этих физкультурно-оздоровительных средств позволило эффективно решать оздоровительные задачи в процессе физического воспитания. В нашей работе были широко использованы методы строго регламентированных упражнений и игровой метод обучения.

Во время уроков физической культуры оздоровительной направленности с первоклассниками мы ставили следующие задачи:

- достижение высокой устойчивости организма к острым респираторным вирусным инфекциям;
- нормализация работы функциональных систем детей с помощью физической культуры;
- насыщение двигательного режима детей разнообразными и доступными физическими упражнениями для полноценного 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.

Анализ передового педагогического опыта показал, что усовершенствование физкультурно-оздоровительного образования в современной школе действительно является актуальной задачей. Однако в области физического воспитания существует необходимость в научно обоснованных разработках и систематизации уже накопленного опыта, что особенно важно для современной системы физического воспитания.

Мы предлагаем методику, направленную на повышение эффективности использования средств и методов оздоровления учащихся младших классов. Она поможет адаптировать организм ребенка к постоянно растущим учебным нагрузкам, содействовать нормальному физическому развитию и формировать интерес к здоровому образу жизни. Мы предлагаем дополнение

к программе физического воспитания в начальной школе, акцентируя внимание на оздоровительной направленности.

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.