

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА)
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМ. И.С. ЯРЫГИНА
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ, НАПРАВЛЕННАЯ НА КОРРЕКЦИЮ ОСАНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КЛАССА В УСЛОВИЯХ СМЕЩАННОГО ОБУЧЕНИЯ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
НАПРАВЛЕННОСТЬ (ПРОФИЛЬ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Обучающийся: Даценко С.А.

Руководитель: доцент, к.п.н. Кондратюк Т.А.

КРАСНОЯРСК, 2021

АКТУАЛЬНОСТЬ

У младших школьников в различных регионах страны сколиозы регистрируются у 6%, а нарушения осанки у 35-65%.

В РФ число больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (ОДА) составило у детей 0–14 лет 1,7 млн. человек. В структуре общей заболеваемости болезни костно-мышечной системы (КМС) у детей занимают 8 место.

Смешанное обучение представляет собой активное использование современных электронных ресурсов обучения наряду с традиционной формой.

Роль учителя — стать координатором информационного потока, организатором самостоятельных занятий.

В 1 класс — это период формирования осанки, опорно-двигательного аппарата и дети не имеют достаточного опыта организации самостоятельных занятий. Их надо сопровождать.

ПРОТИВОРЕЧИЯ

1. ФГОС НОО требует проведения утренней гимнастики с обучающимися младших классов, однако количество методического сопровождения недостаточно, что снижает эффективность организации утренней дистанционной гимнастики;
2. Актуальность проведения утренней зарядки обоснована, но не все условия для ее организации соблюдаются;
3. Большинство обучающихся младшего школьного возраста имеют возможность использовать материально-технические средства такие как телефон и компьютер, но недостаточно ими используются с целью занятий утренней гимнастики в условиях дистанционного обучения.

ЦЕЛЬ, ОБЪЕКТ И ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования: разработать и апробировать методику проведения дистанционной утренней гимнастики, направленной на коррекцию осанки детей 7-8 лет.

Объект исследования: внеучебная деятельность по физическому воспитанию обучающихся начальной школы.

Предмет исследования: утренняя гимнастика, как средство коррекции осанки.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

Дистанционная утренняя гимнастика будет способствовать коррекции осанки, если:

- систематически выполнять комплекс упражнений для оздоровительной гимнастики на коррекцию осанки;
- занятия строятся на здоровьесберегающих технологиях;
- учитываются возрастные, анатомо-физиологические, психолого-педагогические индивидуальные особенности детей.

ЗАДАЧИ

1. Изучить литературу по проблеме исследования (анатомо-физиологические особенности формирования дефектов осанки, их влияние на состояние здоровья детей 7-8 лет);
2. Обосновать и разработать методику проведения утренней гимнастики;
3. Провести апробацию методики проведения утренней гимнастики, направленная на коррекцию осанки обучающихся 1 класса в условиях пандемии;
4. Проверить эффективность утренней гимнастики, направленной на коррекцию осанки обучающихся 1 класса в условиях пандемии.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Теоретические: изучение и теоретический анализ литературы и педагогического опыта.

Эмпирические: педагогическое наблюдение, тестирование.

БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

МБОУ «Средняя школа №155 им. Героя Советского Союза Мартынова Д.Д.» г. Красноярск

В исследовании принимали участие обучающиеся 7-8 лет (18 человек). Из них 9 мальчиков и 9 девочек.

Экспериментальная группа 18 человек.

ЗАДАЧА 1. ОСАНКА

Формирование дефектов осанки происходит т.к. мышцы у детей этого возраста ещё слабы и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении. Несоответствие мебели весоростовым показателям ребенка.

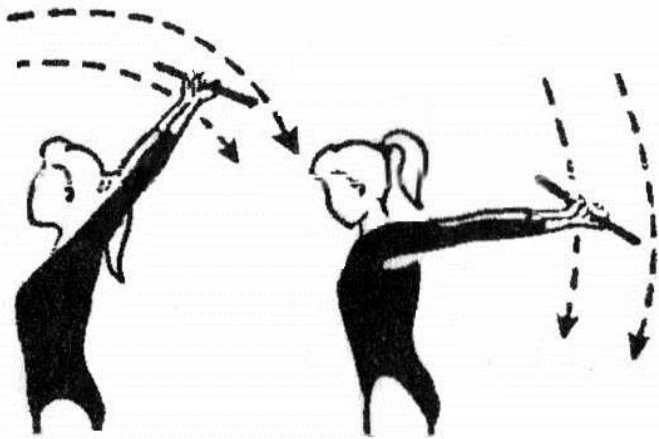
Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, влечет за собой негативное влияние на деятельность систем организма: центральную нервную, сердечно - сосудистую и дыхательную систему.

ЗАДАЧА 2. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА

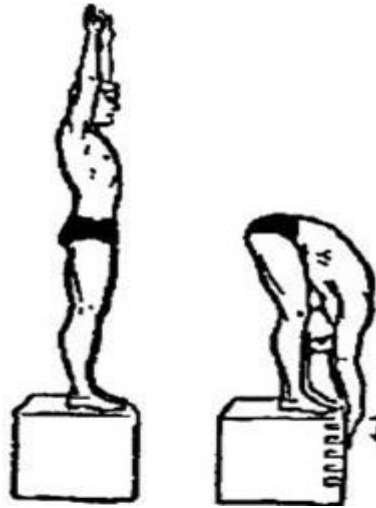
Утренняя гимнастика оказывает значительное влияние на состояние здоровья детей 7-8 лет, на их самочувствие и работоспособность, способствует их активной трудовой деятельности в течении дня. Непременным условием для утренней гимнастики является регулярное, ежедневное выполнение упражнений. Систематические физические упражнения в условиях дистанционного обучения, оказывают положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности.

Комплексы утренней гимнастики состояются из 4-5 упражнений. Комплексы упражнений включают в себя упражнения у стены, с предметами, в положении сидя и в положении лежа.

Для определения уровня развития гибкости мной были проведены следующие тесты:



«ВЫКРУТ» гимнастической палки



«НАКЛОН ВПЕРЕД»



«МОСТ»



«СТОЙКА НА БЕДРАХ»



«СКЛАДКА НОГИ ВМЕСТЕ»

УПРАЖНЕНИЯ



Ссылка на пример комплекса упражнений:

https://drive.google.com/file/d/1Iw4V_sujv0fpqdZoMw5G45hjFsiuYpQV/view

ЗАДАЧА 3. АПРОБАЦИЯ

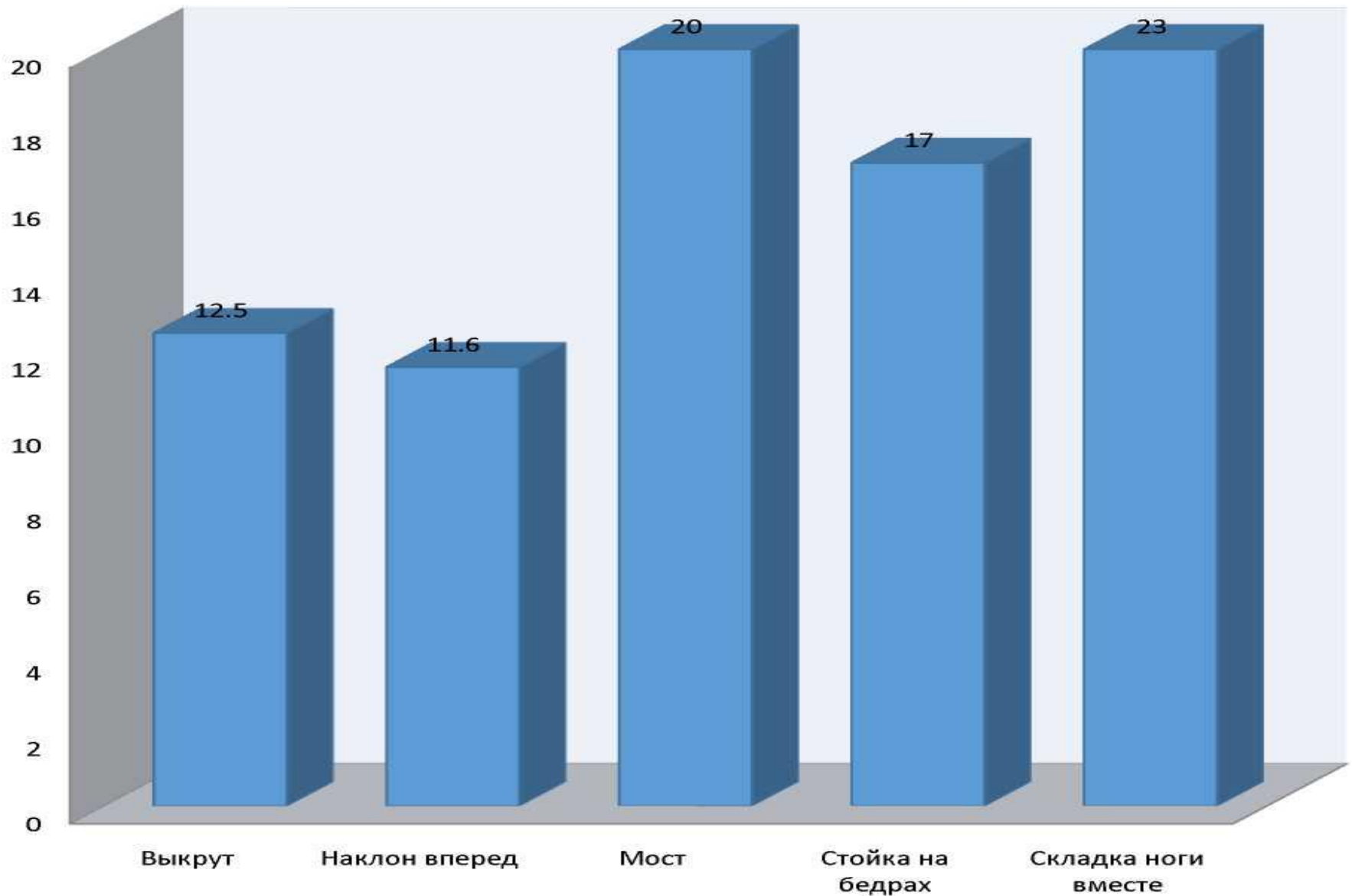
Разработанный и апробованный комплекс адаптирован под домашние условия, особое внимание уделено безопасности в выполнении элементов ФК, легкости и комфортности занятий, облегчению восприятия и усвоения упражнений, возбуждению интереса у обучающихся детей.

Результаты тестирования экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Экспериментальная группа	
	Октябрь 2020	Ноябрь 2020
«Выкрут» гимнастической палки, см	9,6±1,7	8,4±1,6
«Наклон вперед» из положения стоя на гимнастической скамейке, см	11,2±0,8	12,5±0,6*
«Мост», см	28,4±1,5	22,6±1,2*
«Наклон на бедрах», см	34,3±2,0	28,5±1,9
«Складка ноги вместе», см	10,2±1,1	7,2±1,1

Звездочкой * справа - отмечены достоверные отличия показателей в группе относительно ноября 2020 года. * - $p < 0,05$ %

Результат показателей физической подготовленности детей 7-8 лет в % соотношении за период эксперимента



Результаты сравнительного анализа показателей физической подготовленности детей 7-8 лет показали, следующее:

- «Выкрут» гимнастической палки: (октябрь 2020) $9,6 \pm 1,7$ см, а в конце эксперимента (ноябрь 2020) результат улучшился до $8,4 \pm 1,6$ см. Увеличение на 12,5%.
- «Наклон вперед» из положения стоя на гимнастической скамейке: (октябрь 2020) $11,2 \pm 0,8$ см, а в конце эксперимента (ноябрь 2020) результат улучшился до $12,5 \pm 0,6$ см. Увеличение на 11,6 %.
- «Мост»: (октябрь 2020) $28,4 \pm 1,5$ см, а в конце эксперимента (ноябрь 2020) результат улучшился до $22,6 \pm 1,2$ см. Увеличение на 20%.
- «Наклон на бедрах»: (октябрь 2020) $34,3 \pm 2,0$ см, а в конце эксперимента (ноябрь 2020) результат улучшился до $28,5 \pm 1,9$ см. Увеличение на 17 %.
- «Складка ноги вместе» сидя на полу: (октябрь 2020) $10,2 \pm 1,1$ см, а в конце эксперимента (ноябрь 2020) результат улучшился до $7,2 \pm 1,1$ см. Увеличение на 23%.

ЗАДАЧА 4. ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Была выявлена тенденция к увеличению показателей в экспериментальной группе у детей 7-8 лет во всех тестах: «Выкрут», «Наклон вперед стоя», «Мост», «Наклон на бедрах», «Складка ноги вместе». Дети экспериментальной группы показали максимально возможные результаты, которые имеют позитивную динамику и наблюдается тенденция к их росту.

ВЫВОДЫ

1. В период с 7-8 лет - оптимальный для развития гибкости методами оздоровительной гимнастики. Утренняя гимнастика способствует улучшению осанки, формируется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и тяга к совершенствованию;
2. Разработаны комплексы физических упражнений утренней гимнастики. Данные комплексы опираются на основные структурные принципы и соответствуют общепринятой схеме. Их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве;

3. Комплекс утренней гимнастики выполнен с соблюдением безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях. Стоит отметить, что для комплексов упражнений подобраны простые и легко выполнимые упражнения, что способствует облегчению восприятия и усвоению упражнений;
4. Эффективность предложенного комплекса упражнений подтвердилась положительным влиянием оздоровительных физических занятий на силовые, статические и динамические показатели мышечного корсета. Это привело к коррекции начальных признаков нарушения осанки.

Для проверки гипотезы было проведено тестирование, на основании которого был составлен комплекс физических упражнений, который выполнялся систематически по 10-15 минут. После многократного выполнения физических упражнений можно сделать вывод, что гипотеза подтвердилась: разработанный комплекс упражнений способствует профилактике заболеваний осанки для младших школьников, в условиях смешанного обучения.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!