

у спортсменов, занимающихся тайцзицюань показывают высокий уровень устойчивости и координации движений.

Выводы. В настоящее время существует необходимость в разработке методик, улучшающих координационные способности, сочетающие упражнения на удержание равновесия тела и дыхательные техники. Можно обратить внимание на китайскую гимнастику тайцзицюань как вариант, развивающий и улучшающий координационные и двигательные способности студентов и где координация движений играет ведущую роль.

Литература

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии // подгот. И.М. Фейгенберг. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Григорьева, Светлана Аркадьевна. Совершенствование координационных способностей у студенток специальной медицинской группы : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Григорьева Светлана Аркадьевна; [Место защиты: Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта].- Омск, 2013.- 190 с.: ил. РГБ ОД, 61 14-13/135
3. Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов. М.: Спорт, 2019. – 210 с.
4. Лукашкова, И.Л. Дыхательная гимнастика: метод, рекомендации / И.Л. Лукашкова, Т.В. Мискевич, О.В. Савицкая. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2008. – 48 с.
5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с. ISBN 5-98724-012-3
6. Мурашова, А. В. О педагогике китайской гимнастики тайцзицюань / А. В. Мурашова, Б. О. Майер, С. А. Комиссаров // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2017.
7. Пушкарева А.М., Пушкарев А.М. Развитие координационных способностей в физическом воспитании студентов: учеб.-метод. пособие. Ижевск: Изд-во УдГУ, 2017. – 41 с.

УДК 375.2

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ШКОЛЕ КАК УСЛОВИЕ ВОВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

**Кузьмина Наталья Сергеевна¹,
Янченко Наталья Геннадьевна²**

¹Беловский институт (филиал) ФГБОУ ВО
«Кемеровский государственный университет», г. Белово, Россия

²МБОУ гимназия № 1 имени Тасирова Г.Х. города Белово,
г. Белово, Россия

Аннотация. В статье обосновывается подход к формированию у младших школьников осознанной деятельности по сохранению и укреплению здоровья в процессе занятий по внеурочной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, программа внеурочной деятельности, физкультурно-оздоровительные мероприятия, младшие школьники.

PHYSICAL CULTURE AND RECREATION ACTIVITIES AT SCHOOL AS A CONDITION FOR INVOLVING PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN IN ACTIVITIES TO PRESERVE AND PROMOTE HEALTH

Kuzmina Natalya Sergeevna¹,
Yanchenko Natalya Gennadievna²

¹Belovo Institute (branch) FSBEI HE "Kemerovo State University",
Belovo, Russia

²MBOU gymnasium No. 1 named after Tasirova G.Kh. the city of Belovo,
Belovo, Russia

Annotation. The article substantiates the approach to the formation of conscious activity for the preservation and promotion of health in younger schoolchildren in the process of extracurricular activities.

Key words: health, extracurricular activities program, sports and recreation activities, junior schoolchildren.

В настоящее время состояние здоровья школьников представляет собой серьезную проблему. Профилактические осмотры несовершеннолетних, проводимые в Кемеровской области - Кузбассе, подтвердили, что за последнее десятилетие сформировались устойчивые негативные тенденции в динамике основных параметров здоровья детей. В структуре общей заболеваемости первое место занимают болезни органов дыхания, 2 место – болезни органов кровообращения, болезни костно-мышечной системы на третьем месте [2]. В связи с этим обучение школьников бережному отношению к своему здоровью – актуальная задача современного образования. Необходима система мероприятий, направленных на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей; вовлечение школьников в активную деятельность по укреплению своего здоровья.

Известно, что правильно организованное физическое воспитание имеет огромное значение для укрепления здоровья детей, повышения работоспособности их организма, гармоничного физического развития и расширения функциональных способностей [1].

Главная роль в приобщении учащихся к деятельности по сохранению и укреплению собственного здоровья в процессе образовательной деятельности принадлежит физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе.

В связи с этим целью исследования явилось изучение эффективности использования физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе как фактора вовлечения детей младшего школьного возраста в деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

Мы предположили, что систематическое участие детей младшего школьного возраста в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых во внеклассной работе, будет способствовать формированию теоретических знаний и практических умений, необходимых для самостоятельного выполнения деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

Исследование проводилось в период с марта 2021 года по апрель 2022 года на базе МБОУ гимназия №1 г. Белово. Исследованием было охвачено 88 детей третьих классов. На первом этапе исследования, изучались и анализировались источники по интересующей нас проблеме. Проводились педагогические наблюдения за организацией образовательного процесса в начальной школе, анкетирование по определению степени вовлеченности младших школьников в здоровьесберегающую деятельность.

В процессе педагогических наблюдений выявлено, что в школе существует два вида оздоровительных мероприятий: физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые.

Основным методом исследования являлся педагогический эксперимент, сущность которого заключалась в создании двух групп школьников 10-11 лет (мальчиков и девочек). Одна группа была контрольная и занималась по обычному распорядку образовательной организации, другая - экспериментальная в расписание уроков которой были включены занятия по программе внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности. Программа рассчитана на 70 часов в год (2 урока по 45 минут в неделю). Образовательный процесс в обеих группах осуществлялся по программе «Школа 2100», процесс физического воспитания - в соответствии с Программой по физической культуре учащихся 3-4 классов (В.И. Лях, 2020).

Для выявления знаний школьников о компонентах здорового образа жизни было проведено анкетирование.

В анкету входили вопросы по выявлению уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни, по методике закаливания; занятиях физической культурой и спортом; соблюдении личной гигиены и режиме дня и режиме питания [4].

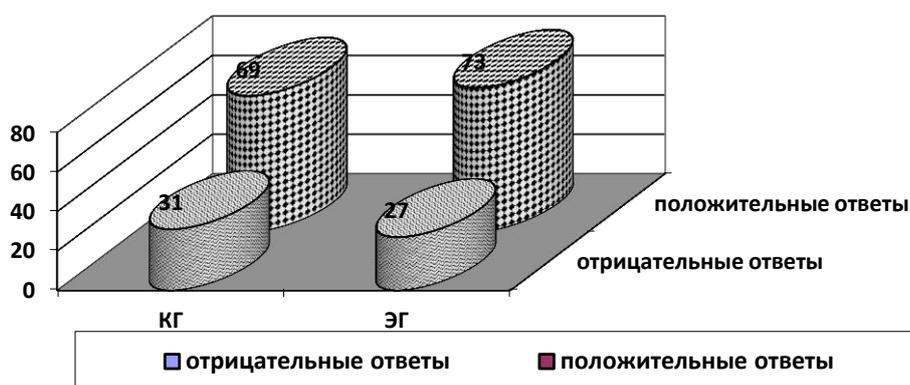


Рис. 1 Результаты анкетирования школьников на этапе предварительного эксперимента

Результаты анкетирования показали отсутствие межгруппового отличия соотношения правильных и неправильных ответов учащихся (рис. 1).

При этом у 69% учащихся контрольной группы уровень сформированности знаний и навыков о здоровом образе жизни находится на низком уровне. Только 31% учащихся третьих классов владеют элементарными знаниями и навыками в области гигиены, физической культуры, режима дня. А у

экспериментальной группы 73% уровень сформированности ЗОЖ находится на низком уровне и 27% владеют знаниями и навыками в области сохранения и укрепления здоровья.

Для определения уровня сформированности умений вести здоровый образ жизни со школьниками, участвующими в эксперименте, было проведено анкетирование «Умею ли я вести здоровый образ жизни» (рис. 2).

Обработка результатов анкетирования показала преимущество низкого и среднего уровня сформированных умений сохранения и укрепления собственного здоровья у младших школьников.



Рис. 2 Показатели сформированности уровня умений в области здоровьесбережения у младших школьников

Таким образом, результаты предварительного этапа эксперимента показали, что при наличии физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, уровень знаний о здоровом образе жизни, а также сформированные умения и навыки в области здоровьесбережения у младших школьников нельзя признать удовлетворительными. Данное положение дает основание для проведения экспериментальной работы, в основу которой будет положена разработка и реализация программы внеурочной деятельности для учащихся младших классов, базирующаяся на использовании физкультурно-оздоровительных мероприятиях во внеклассной работе.

Программа Внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности разработана с целью повышения двигательной активности младших школьников, формирования у них практических навыков в деятельности сохранения и укрепления собственного здоровья. Задачей программы является привлечение системы внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

Направления деятельности программы:

1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников, обучающихся в данном учебном заведении.
2. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья.
3. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Темы классных часов и бесед, проведенных со школьниками в рамках программы: «Режим дня», «Опорно-двигательная система», «Мое питание», «Органы дыхания и их гигиена» [3].

Реализуя второе направление программы, с обучающимися с периодичностью 1 раз в месяц проводились физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия (таб. 1).

Таблица 1

Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Подвижные игры на свежем воздухе	Ежедневно	Классный руководитель
2	Проведение Дня здоровья	В месяц 1 раз	Классный руководитель, учитель физкультуры
3	Легкоатлетический кросс «Золотая осень»	Сентябрь	Классный руководитель, учитель физкультуры
4	Легкоатлетический эстафета	Сентябрь	Классный руководитель, учитель физкультуры
5	Игра «Пионербол»	Ноябрь	Классный руководитель, учитель физкультуры
6	Соревнование по мини футболу между классами	Декабрь	Классный руководитель, учитель физкультуры
7	Соревнование по баскетболу между классами «Баскетбольный снайпер»	Январь	Классный руководитель, учитель физкультуры
8	Эстафета «Веселые старты»	Февраль	Классный руководитель, учитель физкультуры
9	«Военизированная» эстафета по преодолению полосы препятствий	Февраль	Классный руководитель, учитель физкультуры
10	Соревнование по настольному теннису	Март	Классный руководитель, учитель физкультуры
11	Легкоатлетический кросс	Май	Классный руководитель, учитель физкультуры
12	Спортивный вечер	Май	Классный руководитель, учитель физкультуры

Кроме мероприятий программы внеурочной деятельности со школьниками экспериментальной группы проводились и другие физкультурно-оздоровительные мероприятия, включаемые в режим учебного дня: физкультурные минутки, игры и физические упражнения на удлиненных переменах, спортивный час.

Экспериментальная работа проводилась в течение 2021-2022 учебного года.

Результаты повторного анкетирования по определению знаний младших школьников в области здоровьесбережения показал как внутри-, так и межгрупповые отличия изучаемых показателей

Анализ результатов анкетирования позволил выявить уменьшение количества неправильных ответов в экспериментальной группе на 46%, увеличение правильных на 36% (рис. 3).

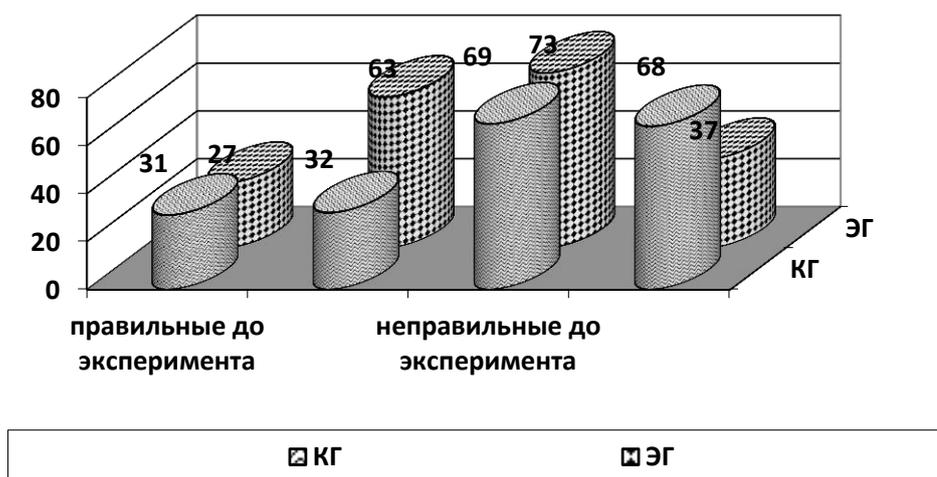


Рис. 3 Изменение показателей знаний о здоровом образе жизни у младших школьников в процессе эксперимента

Вероятно, полученные данные стали возможными в результате целенаправленного проведения цикла теоретических занятий о компонентах здорового образа жизни, включенных в экспериментальную программу внеурочной деятельности.

Повторная диагностика уровня сформированных практических умений и навыков в области здоровьесбережения позволила определить изменения в степени вовлеченности младших школьников в деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья. В обеих группах зафиксировано повышение показателей, соответствующих высокому и среднему уровням и снижение показателей, соответствующих низкому уровню. Однако в экспериментальной группе отмечаются более значительные изменения (рис. 4).

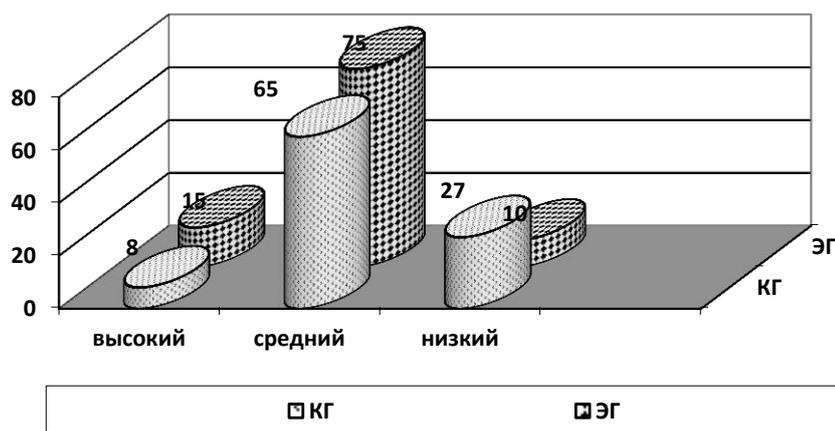


Рис. 4 Изменение показателей сформированности практических умений и навыков в области здоровьесбережения младших школьников

Мы считаем, что полученные результаты стали возможными благодаря использованию в учебно-воспитательном процессе младших школьников программы внеурочной деятельности, основанной на внедрении физкультурно-оздоровительных мероприятий во внеклассной работе. Беседы о компонентах здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительные занятия позволяют

школьникам лучше ориентироваться в способах закаливания, выполнении правил личной гигиены, соблюдении распорядка дня.

Таким образом, физкультурно-оздоровительные мероприятия являются средством вовлечения школьников в деятельность по сохранению и укреплению здоровья. Физкультурные минуты на уроках, физические упражнения и игры на переменах, спортивные часы и мероприятия, включенные во внеклассную работу, равномерно распределяясь в течение учебной недели, четверти, года вместе с уроками физической культуры составляют ежедневный стабильный двигательный режим, обязательный для всех школьников. Чередуясь с учебными занятиями, они обеспечивают школьникам активный отдых и носят оздоровительный характер, вовлекая в деятельность по сохранению и укреплению здоровья

Список литературы

1. Варламов. Д.Б., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Значение физической культуры для детей школьного возраста // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сборник статей по материалам XIX международной студенческой научно-практической конференции №4(19). - Текст электронный. - URL: [http://sibac.info/archive/guman/4\(19\)](http://sibac.info/archive/guman/4(19)).
2. Доклад о состоянии здоровья населения в Кемеровской области за 2021 год. - Текст электронный. - URL: <https://kuzdrav.ru/regulatory/docs-images/>
3. Ениосова, В.А. О программе внеурочной деятельности ОФП в начальной школе по ФГОС / В.А. Ениосова // Современное образование. — 2013. — № 1. — С. 11. Кандаков, М.В. Организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня // Формирование ответов на большие вызовы в контексте психолого-педагогической науки: материалы конференции. — Шадринск: ШГПУ, 2019. — 739 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156744>
4. Минка, И.Н. Анализ осведомленности современных школьников в вопросах здоровой жизнедеятельности (на примере учащихся младших классов) / И.Н. Минка, В.В. Паркин // Амурский научный вестник. — 2011. — № 1. — С. 87-93. — ISSN 9999-5022. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/294112>

УДК 378.17

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕЗЕ ВУЗА

Куркина Лариса Владимировна

Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Кемерово, Россия

Аннотация. В современном мире имеется тренд стремительного распространения цифрового пространства, а также цифровизация высшего образования. Первоочередная задача перед физическим воспитанием разработать новые модели и тренды по улучшению показателя культуры здоровья обучающихся с использованием инновационных технологий в цифровой образовательной среде Вуза. Модель покажет изменения в показателе культуры здоровья и физической подготовленности у студентов при обучении в цифровой образовательной среде.