

3rd International Conference  
«Research, Innovation and Education» 2016

## PEDAGOGY

---

Anokhina O.V., Vorotilkina I.M.

### THE PRESERVATION AND STRENGTHENING OF HEALTH OF PUPILS AT LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION

Anokhina O.V., Russia, Sholom-Aleichem Priamursky  
State University, post-graduate student of 2nd year

Vorotilkina I. M., Russia, Sholom-Aleichem Priamursky  
State University, doctor of pedagogical Sciences, Professor

#### Abstract

The article describes the method of preservation and strengthening of health of pupils at lessons of physical education. The use of modern health systems "Pilates" and "Stretching", a classic aerobics, shaping at physical education lessons contributes to the increase of the level of physical conditions, level of autonomy in the motor activity and motivation to lead healthy lifestyle. In the process the two-year calendar-thematic lesson planning was developed. Within these technologies, special attention was paid to differentiated teaching with a gender approach.

**Keywords:** technology, education, health, health care, independence, system, schoolgirls

**Введение.** Важнейшим показателем благополучия общества и государства является здоровье подрастающего поколения, которое не только отражает настоящую ситуацию в стране, но и дает прогноз на будущее. Технический прогресс, плохая экология, не рациональное питание, вредные привычки, средства массовой информации – все это тяжелым бременем ложится на детские плечи. Модернизация образования в России то же несёт на себе определённую степень риска, натиском внедряя в учебный процесс всё новые и новые формы обучения. Однако, среди важнейших социальных задач, которые сегодня

**3rd International Conference  
«Research, Innovation and Education» 2016**

стоят перед образованием – это забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся [1]. Поэтому необходимо сменить старые подходы к решению оздоровительных задач, решаемых в процессе обучения, наметить и реализовать новые направления, ориентированные на формирование сильных мотивационно-ценностных ориентаций детей и подростков на занятия физической культурой и спортом, а так же ведение здорового образа жизни. В связи с этим, особая роль, в Федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС, 2010) отводится формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, как фактору, способствующему познавательному и эмоциональному развитию учащихся. Решение этой задачи возможно только при участии тех ведущих потребностей, которые определяют жизнедеятельность человека, только тогда занятия физическими упражнениями станут жизненно важными не только для индивидуума, но и для социума в целом [2].

**Материалы и методы исследования (эксперимент).**  
Обучение физической культуре в старшей школе, основано на гендерном подходе и дифференцировано с учетом возрастных морфофункциональных и психофизиологических особенностей, а также отклонений в состоянии здоровья. Работая с девушками 15 – 17 лет нами была разработана педагогическая система по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Эта система позволяет девушкам получить достаточные знания по ведению здорового образа жизни и поддерживать свои физические навыки и умения на должном уровне. Она основана на современных оздоровительных системах: «Пилатес», «Стретчинг», аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, шейпинг, дыхательная гимнастика и другие разновидности фитнеса [3]. Для апробации данной системы был проведён педагогический эксперимент.

Целью педагогического эксперимента является обоснованность использования разработанной педагогической системы на основе здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры у девушек старшей школы для повышения показателей двигательных кондиций, уровня самостоятельности и мотивации к ведению здорового образа жизни. Реализуя поставленную цель, нами были намечены следующие задачи:

- определить исходный уровень физического развития и подготовленности девушек;

**3rd International Conference  
«Research, Innovation and Education» 2016**

- подобрать объем теоретических сведений, необходимый для ведения здорового образа жизни и занятий физическими упражнениями;
- выработать стратегию развития и совершенствования двигательных навыков и умений;
- разработать календарно-тематическое и поурочное планирование для занятий физической культурой, а так же темы семинаров по формированию стойкой мотивации к здоровому образу жизни;
- определить степень рентабельности использования данной педагогической системы на уроках физической культуры.

В работе использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, который позволил выбрать оптимальные направления исследовательской работы; анкетирование (опрос) для выявления проблем, возникающих на уроках физической культуры у девушек старшей школы; тестирование физической подготовленности и психологического состояния и педагогический эксперимент. Изучение динамики уровня развития физической подготовленности и физического развития проводилось с помощью тестовых методик [4]. Психологическое тестирование проводилось по методике И.Е. Рогова (1996). Также использовался метод экспертной оценки, который позволил определить уровень усвоения учебной программы; методы математической статистики (t-критерий Стьюдент, T-критерий Уайта и др.) для обработки и анализа, полученных в ходе педагогического эксперимента данных [5].

**Организация эксперимента.** Педагогический эксперимент проводился на базе общеобразовательной школы № 10 города Королёва Московской области с 2013 по 2015 год. В исследовании принимали участие 104 девушки, обучающихся в 10-х и 11-х классах, которые были поделены на две группы: А – контрольная группа (51 человек); Б – экспериментальная (53 человека). Эта категория респондентов была выбрана неслучайно. Так как уроки по физической культуре в старшей школе проводятся с учетом гендерного подхода, а проблемы с выполнением программы по физической культуре у девушек возникают чаще, чем у юношей.

В начале эксперимента, на первом этапе, было проведено тестирование физических кондиций и уровня психологической тревожности. Тестирование физических кондиций проводилось по 4 основным направлениям: скоростные, скоростно-силовые, двигательные-координационные

**3rd International Conference  
«Research, Innovation and Education» 2016**

и общей выносливости. Девушки группы А продолжали заниматься на уроках физической культуры по обычной программе, а группа Б по календарно-тематическому планированию на основе разработанной педагогической системы с использованием здоровьесберегающих технологий [6]. Для отслеживания результатов физической подготовленности в конце каждой четверти в обеих группах проводилось плановое тестирование, результаты которого фиксировались для дальнейшего мониторинга. С помощью психологического тестирования были определены уровни тревожности по отношению к упражнениям разной направленности (двигательно-координационные, упражнения на гибкость, общей выносливости и силовые).

На втором этапе девушки группы Б получали теоретические сведения по медико-биологическим основам физической культуры и навыки самостоятельного подбора и выполнения физических упражнений. А так же познакомились с современными оздоровительными системами здоровьесберегающей направленности [7],[8]. Они содержат необходимые знания в области физических упражнений, имеют интересные разработки, которые можно использовать на уроках физической культуры для девушек. Основой этих методик являются аэробные упражнения, которые являются средствами развития двигательных навыков и качеств. Аэробные упражнения оказывают положительное воздействие на функции головного мозга, способствуют поддержанию и укреплению репродуктивного здоровья девушек. Аэробные упражнения для тазового пояса танцевального характера, выполняемые в партере, тренируют связочный аппарат костей таза, совершенствуя его растяжимость. На уроках были использованы такие оздоровительные направления, как классическая аэробика, шейпинг, степ - аэробика, «Пилатес» и «Стретчинг».

Третий этап – аналитический. Он позволил провести мониторинг и анализ полученных данных. Мониторинг необходим для корректировки индивидуальной нагрузки и отслеживание развития двигательных качеств. Он помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявить уровень развития двигательных кондиций; отследить развитие самостоятельности в двигательной деятельности. На основе результатов тестирования в группах А и Б сравнивались подготовленность отдельных учащихся и групп в целом, выявлялось преимущество и недостатки применяемых средств, методов и форм обучения и организации занятий. С помощью

**3rd International Conference  
«Research, Innovation and Education» 2016**

мониторинга осуществлялся объективный контроль за усвояемостью теоретических и практических навыков, обосновывались нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности [9]. К основным задачам мониторинга можно отнести: контроль за обучением девушек самостоятельно отслеживать уровень физического развития, физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений.

**Результаты и обсуждение.** Сохранение и укрепление здоровья девушек на уроках физической культуры определяет инновационное направление работы с учащимися общеобразовательного учреждения. Целенаправленная работа с девушками с использованием современных оздоровительных систем, таких как классическая аэробика, степ-аэробика, шейпинг, «Пилатес» и «Стретчинг», позволяют повысить двигательную и физическую активность, укрепить функции опорно-двигательного аппарата, активизируют обмен веществ и стабилизируют работу кардиореспираторной системы. Использование теоретических сведений формирует устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и позволяет повысить уровень самостоятельности в двигательной деятельности. Анализируя уровень самостоятельности в двигательной деятельности, в начале и в конце эксперимента, видно увеличение данного показателя в экспериментальной группе Б с 6% до 18%; тогда как в контрольной группе А этот показатель увеличился не значительно. Количество девушек с низким уровнем самостоятельности, в группе Б так же уменьшилось с 41% до 21%, а в группе А эти показатели незначительны (с 35% до 32%). Повышению уровня самостоятельности в двигательной деятельности в экспериментальной группе Б способствовали теоретические занятия, которые дают обширные знания в области медико-биологических основ физической культуры и знакомство с основами современных оздоровительных систем. А незначительные изменения в группе А, говорят о не систематичности данных занятий.

Позитивная тенденция наблюдается и в результатах физической подготовленности девушек, так относительная разность скоростных показателей в группе Б составила - 8,3%, в группе А - 2,2%; скоростно-силовых показателей в группе Б - 9,7%, в группе А - 1,5%; двигательно-координационных показателей в группе Б составил - 32,6%, в группе А - 1,1%; относительная разность показателя общей выносливости в группе Б - 14,8%, в группе А - 0,03% (достоверно при  $p < 0,05$ ).

**3rd International Conference  
«Research, Innovation and Education» 2016**

Данные показатели говорят о том, что всестороннее влияние, выбранных нами оздоровительных систем, на различные группы мышц и системы организма позволяют повысить уровень основных двигательных кондиций в экспериментальной группе. О снижении уровня заболеваемости говорит мониторинг пропусков уроков по болезни, так процент пропусков по болезни в экспериментальной группе Б снизился на 10%, тогда как в контрольной группе А этот показатель не изменился (12%).

Сравнительный анализ экспериментальных данных показал положительную динамику в показателях экспериментальной группы. Это позволяет утверждать, что осознанное выполнение физических упражнений любой направленности повышает интерес к занятиям, помогает самостоятельно выполнять их с учетом индивидуальной коррекции тела и способствует укреплению здоровья.

**Выводы.** Сохранение и укрепление здоровья девушек важная социальная задача современного общества. Использование на уроках физической культуры современных оздоровительных систем, в комплексе с познавательной направленностью урока позволяет повысить двигательную активность, улучшить физическое здоровье, повысить уровень самостоятельности в двигательной деятельности и даёт возможность получить необходимые знания и умения для ведения здорового образа жизни.

**References:**

- [1] Trilles, F. Les bons mouvements de la sante / F. Trilles, A. Junqua // Sci. Et avenir. – 1990/1991. - № 8 0 : hor. Ser . - P. 92-97.
- [2] Zheleznyak, Y. D., The foundations of scientific and methodical activity in physical culture and sport: textbook. a manual for students. the high. proc. institutions /Y. D. Zheleznyak, P. K. Petrov. – 5-e Izd., erased. – M.: Publishing center "Academy", 2009. – P.272.
- [3] Lisitskaya T. S., Aerobics in 2 volumes: volume 1 - Theory and methods, volume 2 - Private methods / Lisitskaya T. S., Sidneva L. V. - aerobics Federation of Russia, - Moscow,2002.- P.230.
- [4] Lyakh, V. I., Physical culture. Test control: a guide for teachers / V. I. Lyakh - M.: Publishing house "Education", 2007. – P.145.
- [5] Kuramshin, Yu. f., Theory and methodology of physical culture: the Textbook / Under the editorship of Professor J.

**3rd International Conference  
«Research, Innovation and Education» 2016**

- F. Kuramshina. – 4-e Izd., stereotype. – M.: Publishing house of Soviet sport, 2010.- P.464.
- [6] Zaicev, V. G., Pronina, I. V., New technologies of physical education in schools: a Practical guide / Zaicev V. G., Pronina I. V. – M.: Publishing house of ARCTI, 2007.- P.128.
- [7] Anokhina, O. V. Modern Wellness techniques at the lessons of physical culture // the Creation of optimal conditions of psychological and pedagogical support of children in educational institutions: collection of materials of international scientific-practical conference, Birobidzhan, 12-14 April 2011.: in 2 parts. Part 1./ Under the scientific, edited by I. A. Yemelyanova. – Birobidzhan: publishing house of the VPO "DVGSGA", 2011. – P. 57 – 63.
- [8] Hook, E. S., Aerobics. The content and methodology of recreation classes / Hook E. S. – M.: Publishing house "Terra – Sport", Olympia Press, 2001. – P.64.
- [9] Vorotilkina, M. I., Anokhina O. V. Formation of the girls of the senior classes of autonomy in the motor activity // scientific notes University. P. F. Lesgaft. 2012. No. 5 (87). - P. 21 - 25.