

**Скорикова Лилия Николаевна**

учитель, заместитель директора

**Безух Алеся Владимировна**

учитель

МБОУ «СОШ №2»

г. Строитель, Белгородская область

## **МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

***Аннотация:** в статье представлено педагогическое исследование по изучению здоровьесберегающих технологий в современном образовательном процессе как результат научно-педагогической деятельности учителя, направленной на получение новых знаний о закономерностях образования, его структуре и механизмах.*

***Ключевые слова:** эксперимент, исследование, этапы, здоровьесбережение, педагогическая технология.*

Одним из видов здоровьесберегающих технологий является физкультурно-оздоровительные технологии, реализация которых предусмотрена в процессе учебных занятий младших школьников и во внеурочное время.

Исследование – это процесс и результат научной деятельности, направленной на получение новых знаний о закономерностях образования, его структуре и механизмах, содержании, принципах и технологиях [1].

Программа педагогического исследования по изучению здоровьесберегающих технологий включает ряд этапов:

1. Знакомство с проблемой исследования (обособление актуальность исследования, уровня разработанности, определение проблемы, темы, объекта, предмета исследования, формулировка цели и исследовательских задач).
2. Выбор методов исследовательской работы.
3. Организация и проведение исследовательской работы.

4. Анализ, интерпретация и оформление результатов исследования.
5. Выработка практических рекомендаций.

Целью педагогического исследования может стать изучение видов здоровьесберегающих технологий в современном образовательном процессе. А его задачи является организация исследовательской работы и проведение анализа тестирования, т. е. одинакового целенаправленного для всех испытуемых обследования, проводимого в строго контролируемых условиях, позволяющего объективно измерять изучение характеристики педагогического процесса [2]. Качество тестирования определяется надежностью, валидностью, дифференцированной силой задания, педагогического эксперимента (преднамеренное внесение изменений в педагогическом процессе, глубокий качественный анализ и количественное изменение процессов).

Исследование включает 3 вида эксперимента:

1. Констатирующий.
2. Формирующий.
3. Контрольный.

Констатирующий эксперимент был проведен в январе месяце 2019 года. Учащимся 2, 3 классов были предложены контрольные упражнения (прыжки в длину с места, челночный бег, поднятие туловища, шестиминутный бег), с помощью которых мы определили уровень физической подготовленности учащихся 7–9 лет. Обработав полученные данные, мы получили следующие результаты (таблица №1).

Таблица 1

Результаты уровня физической подготовленности  
(констатирующий эксперимент)

Испытуемый	Координацион		Скоростно-силовые		Силовые		Выносливость	
	Челночный бег (с)		Прыжки в длину с места (см)		Поднятие туловища		6-мин бег (м)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
Миша (7 лет)	13		109		13		720	
Саша (8 лет)		11,5		108		12		547
Юра (7 лет)	10,8		112		17		752	

Лена (8 лет)		11		123		14		489
Вика(9 лет)		10,2		115		15		587

На втором этапе эксперимента мы разработали детям комплекс утренней зарядки. Предложенный нами комплекс испытуемые выполняли в течение месяца в домашних условиях. Утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль. Систематические занятия утренней гимнастики способствует развитию у ребят правильной осанки, подготавливает организм к тем нагрузкам, которые следует ему преодолеть в процессе длительности дня. Утренняя гимнастика включает в себя ходьбу, бег, подпрыгивание, упражнение для разных мышечных групп.

Комплекс утренней гимнастики для учащихся 7–9 лет.

1. На пробуждение мышц (потягивание, встряхивание ногами и руками).
2. На усиление работы дыхания и сердца (ходьба и бег на месте).
3. Для мышц рук (круговые движения руками, «рывки» руками перед грудью, руки вверх с последующим отведением назад).
4. Для мышц туловища (наклоны вперед).
5. Для мышц живота («велосипед» из положения сидя на полу, поочередное поднятие правой и левой ноги с хлопком руками под коленом).
6. Для мышц ног (приседания).
7. На гибкость (наклоны из положения стоя и сидя на полу, маховые движения ногами и руками).
8. На силу мышц рук (отжимание, подтягивание).
9. На восстановление дыхания и работы сердца (ходьба с последующим выполнением дыхательных упражнений).

Таблица 2

Результаты уровня физической подготовленности  
(контрольный эксперимент)

Испытуемый	Координацион		Скоростно-силовые		Силовые		Выносливость	
	Челночный бег (с)		Прыжки в длину с места (см)		Поднятие туловища		6-мин бег (м)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
Миша (7 лет)	10,5		110		15		749	

Саша (8 лет)		10,2		123		14		645
Юра (7 лет)	10,5		112		14		746	
Лена (8 лет)		10,5		121		16		543
Вика (9 лет)		10,1		123		15		695

По данным таблицы можно сделать выводы:

1. Уровень физической подготовленности среди мальчиков и девочек 7–10 лет средний.
2. Воспитание в семье влияет на общую физическую подготовку детей.
3. Утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль.
4. Поставленная нами гипотеза частично подтвердилась.

Выводы, к которым мы пришли по итогам исследования, позволяют сделать следующие рекомендации для родителей:

1. Родители должны периодически проводить беседы со своими детьми на темы здорового образа жизни; приобщать их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.
2. Родители должны участвовать в совместных с детьми занятиях оздоровительной физической культурой; следить за состоянием физического развития, осанкой и здоровьем детей.
3. Родителям необходимо с раннего возраста прививать своим детям любовь к физической культуре.

### ***Список литературы***

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.: Педагогика, 1982.
2. Базарный В.Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной среде: истоки, подходы и профилактика. – Сергиев Посад, 1995. – 41 с.
3. Блинова Н.Г. Модель контроля за состоянием здоровья учащихся в системе непрерывного образования. Валеологические аспекты образования. – Сб. науч. трудов / Н.Г. Блинова, А.В. Сапего, С.В. Шабанова. – Барнаул, 1996. – 32 с.
4. Брызгунов В.П. Беседы о здоровье школьников. – М.: Просвещение, 1992. – 94 с.