

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА НА ТЕМУ:  
**Педагогические условия формирования представлений об  
адаптивных реакциях сердечного ритма на физические  
нагрузки у младших школьников**

Выполнила:  
Е.М.Шкуркина  
Научный руководитель:  
к.б.н. С.С. Гречишкина

# Цель исследования

выявить педагогические условия эффективного формирования представлений об адаптивных реакциях сердечного ритма на физические нагрузки у младших школьников.

## В соответствии с целью в работе поставлены следующие задачи:

- Определить уровень первоначальных представлений об адаптации сердечного ритма у младших школьников.
- Выявить конкретные педагогические условия формирования представлений о сердечном ритме у детей младшего школьного возраста.
- Разработать и экспериментально проверить эффективность модели реализации, направленной на формирование представлений о сердечном ритме и его адаптации к физическим нагрузкам с учетом возраста учащихся.

# Методы и организация исследования

Исследование состоит из двух этапов:

## *I этап – подготовительный:*

- анализ изученности проблемы формирования у учащихся представления об адаптивных реакциях сердечного ритма на физические нагрузки;
- разработка план-конспектов классных часов и уроков физической культуры.

## *II этап – экспериментальный:*

Констатирующий эксперимент:

- Исследование уровня сформированности представления учащихся о своем организме, его работе в целом и сердечно-сосудистой системе в частности.

В классе при полном соответствии со школьной программой (ООП начального образования от 08.04.2015г. №1/15) проводились на протяжении учебного года в 4м классе (2015-2016 учебный год) классные часы, и введение нового материала на уроках физической культуры.

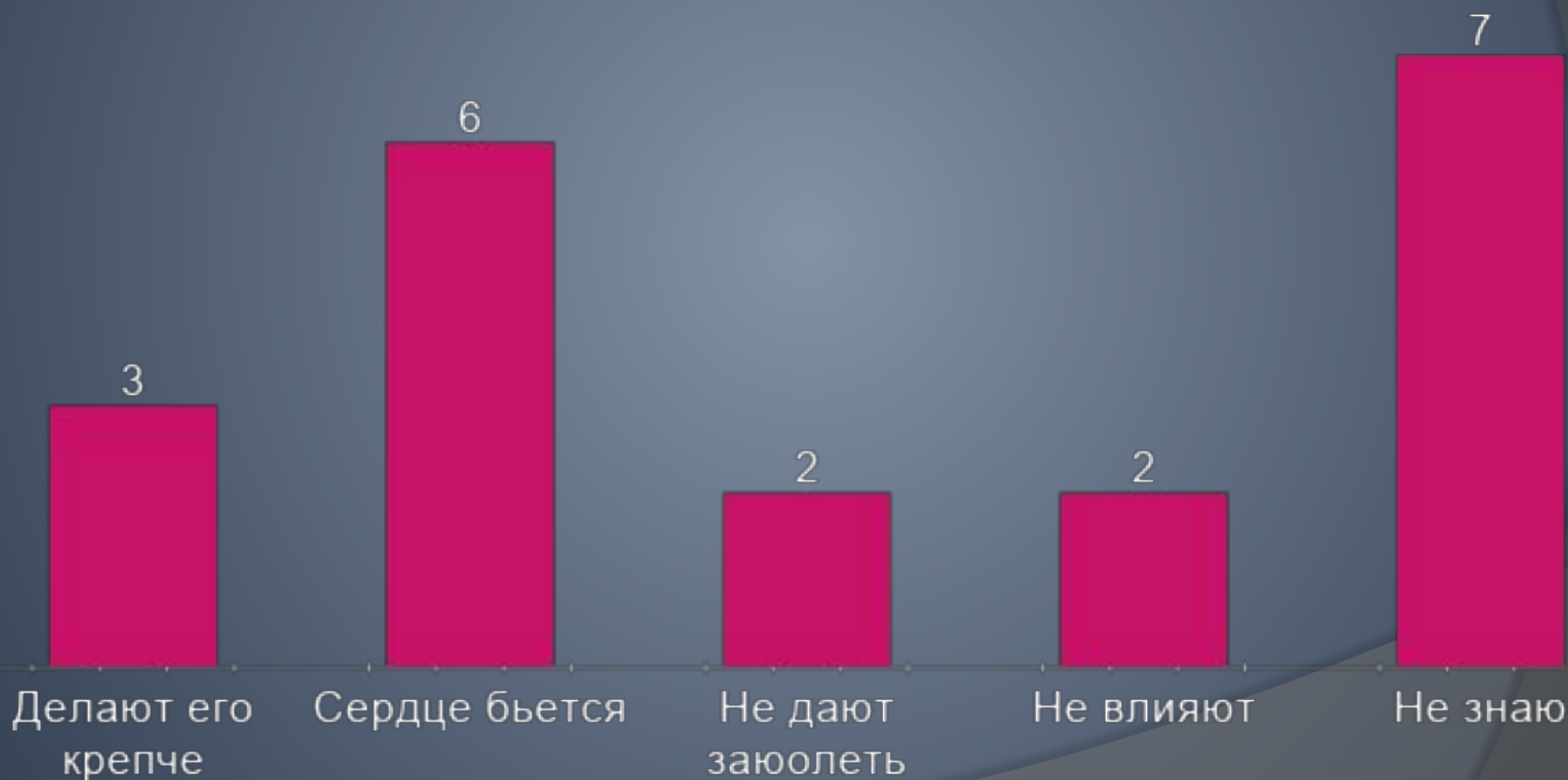


Мониторинг эффективности экспериментальной работы был проведен по направлениям:

- диагностика ЗУН (знания, умения, навыки)
- диагностика творческой продуктивности
- психологическая диагностика мотивов учащихся



# Ответы на вопрос «Знаете ли вы, как влияют физические нагрузки на ваш организм?»



# Ответы на вопрос «Что нужно делать, чтобы пульс бился ровнее после занятий физической культурой?»




# В качестве обучающего эксперимента были выбраны уроки физической культуры и внеклассовые занятия – классные часы: по расписанию соответствующие школьному плану.

Вид Занятия	Тема занятия	Время проведения занятия
Классный час	Тема: Основные представления, анкетирование Основное первичное	Понедельник 15.02.2016г 8:00 1урок
Классный час	Тема: Занятие «Мое сердце	Понедельник 22.02.2016г. 8:00 1урок
Классный час	Тема: «Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы.»	Понедельник 29.02.2016г. 8:00 1урок
Классный час	Тема: практическое задание «Измерь свой пульс»	Понедельник 14.03.2016г. 8:00 1урок
Домашнее задание	Измерения пульса до и после физических нагрузок	-
Урок физкультуры	Измерения пульса до и после физических нагрузок	Среда 14.03.2016г. 10:50 3урок
Домашнее задание	Исследование динамики ЧСС у своих родных и близких	-
Урок физкультуры	Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы	Понедельник 21.03.2016г. 10:50 3урок
Классный час	Тема: Контрольная проверка знаний, итоговое анкетирование.	Понедельник 28.03.2016г. 8:00 1урок



# Примеры оформления домашнего задания:

Рисунок и таблица подсчета пульса до и после нагрузки



	до спорта	после	версия ЮННН
Я	90	110	80
БРАТ	110	130	100
ПАПА	50	70	60
МАМА	60	100	70

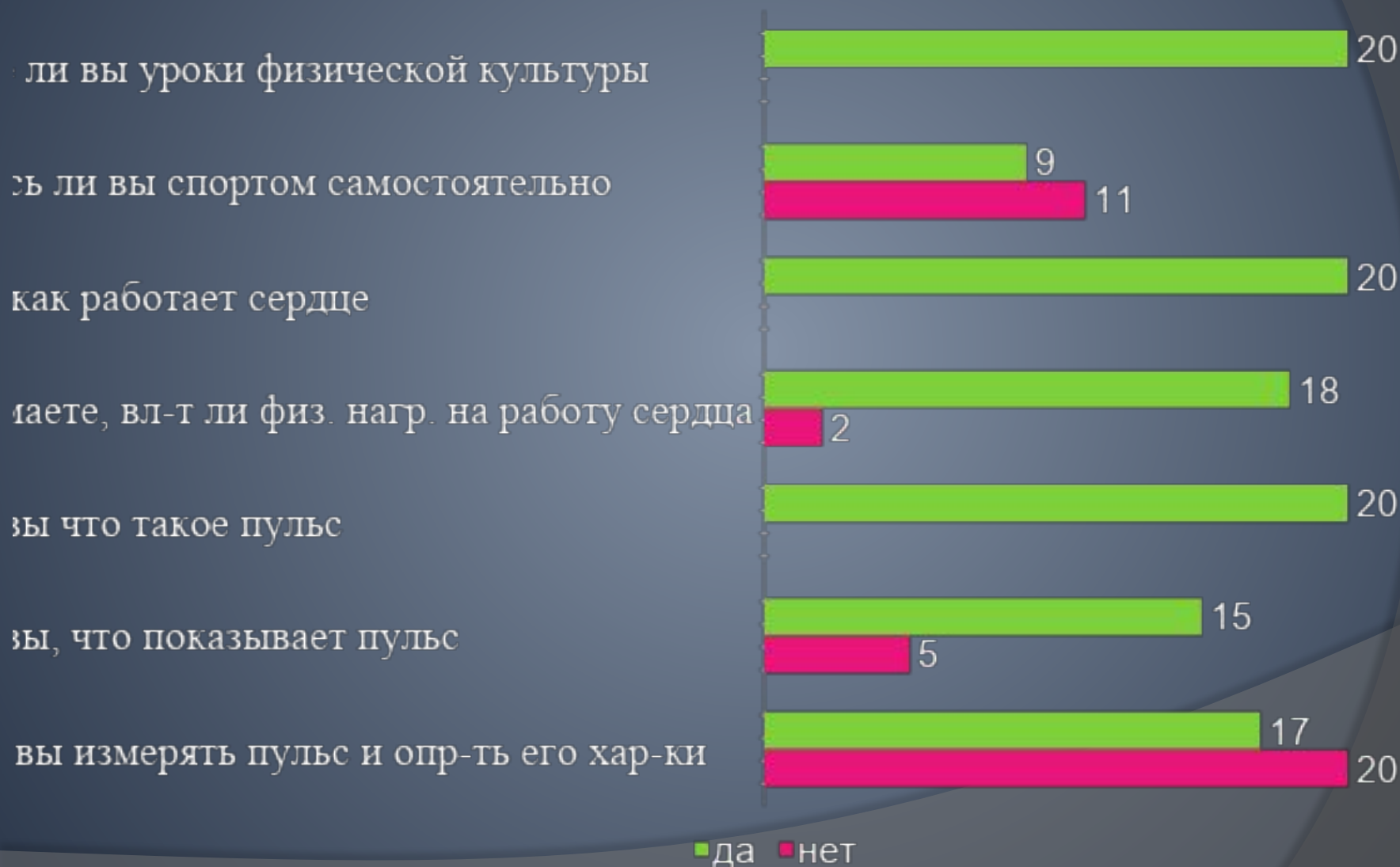
Рисунок и таблица подсчета пульса до и после нагрузки



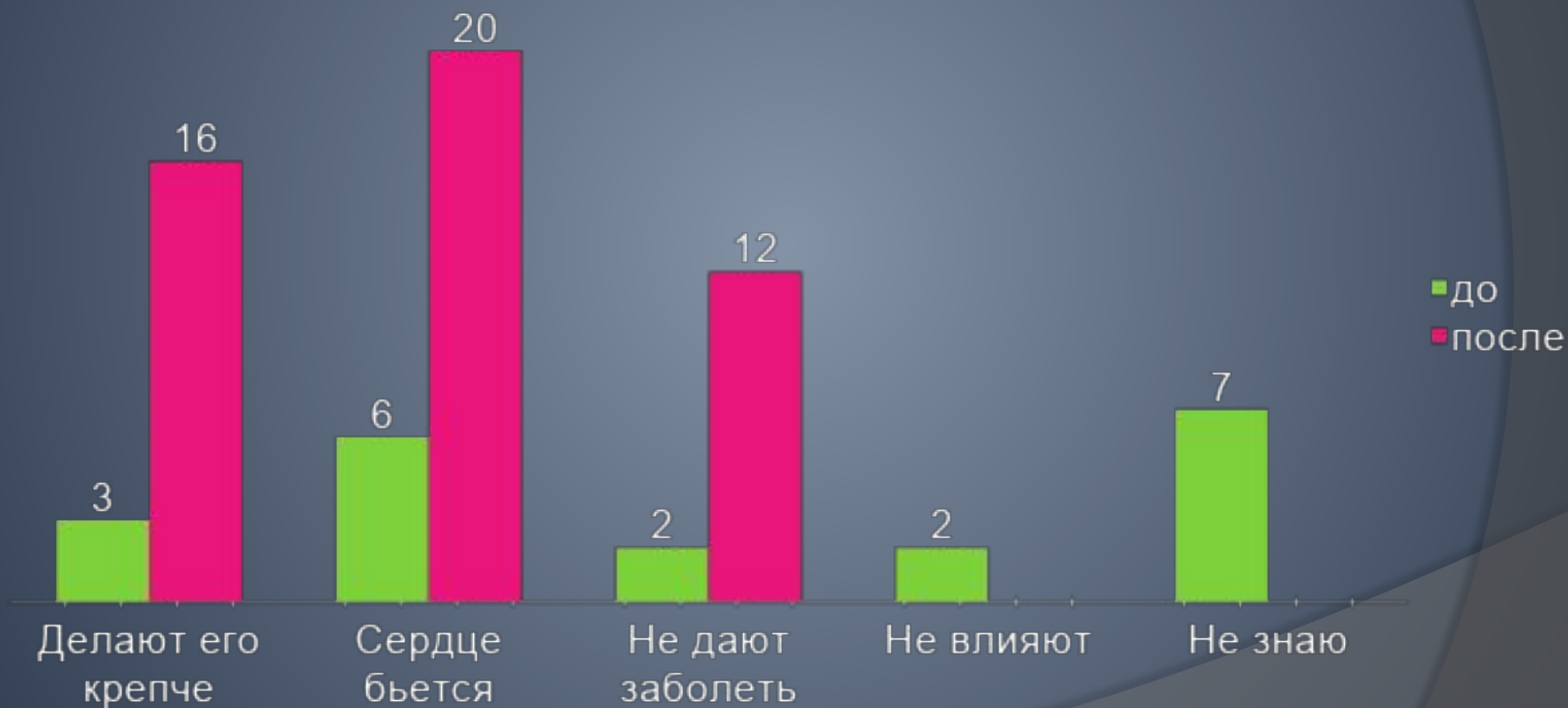
*Пульсо-метр. ие.*

Участник	Пульс до нагрузки	Пульс после нагрузки	Пульс после 10 мин. отдыха
Я	100	150	130
Мама	80	120	100
Папа	80	130	110

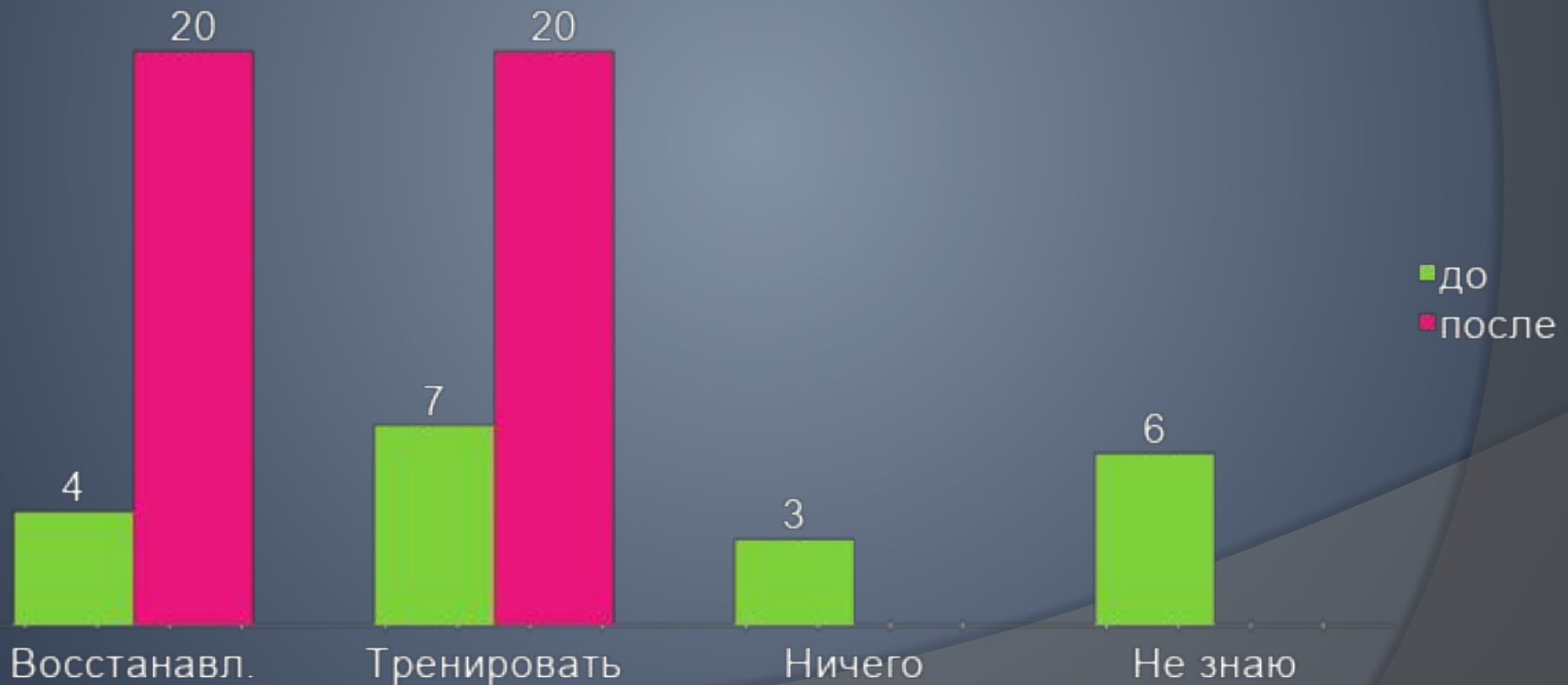
# Результаты итогового анкетирования знаний учащихся 4-го класса



# Ответы на вопрос «Знаете ли вы, как влияют физические нагрузки на ваш организм?»



# Ответы на вопрос «Что нужно делать, чтобы пульс бился ровнее после занятий физической культурой?»



# ВЫВОДЫ

1. Выявлен низкий уровень сформированности первоначальных представлений об адаптации сердечного ритма у учащихся 4-х классов, показано, что 65% школьников не имеют сформированных представлений о работе сердечно-сосудистой системы.
2. Определены и научно-обоснованы педагогические условия формирования представлений об адаптации сердечного ритма к физическим нагрузкам у младших школьников во внеурочной деятельности и на занятиях физической культуры, которые включают отбор доступного детям содержания представлений об адаптации сердечного ритма и установление последовательности его освоения; поэтапное построение работы (эмоционально-мотивационный, когнитивный, поведенческий этапы); обогащение предметно-развивающей среды моделями, дидактическими заданиями и групповыми занятиями.
3. Разработана и реализована модель педагогических условий, направленная на формирование представлений о сердечном ритме и его адаптации к физическим нагрузкам младших школьников, обеспечивающая организацию познавательной, познавательно-развлекательной, практической и исследовательской деятельности учащихся, использование и сочетание инновационных и традиционных форм, активных методов и приемов работы, непрерывность и последовательность в изложении материала.

**Спасибо за внимание.**