

Г. И. Семенова

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

Проблема сохранения здоровья детского населения Крайнего Севера носит чрезвычайный характер. В последнее время наметилась тенденция к использованию оздоровительных методик в образовательном процессе школы. В Каркатеевской малокомплектной сельской школе внедряется в практику программа «Здоровый ребенок в здоровой школе». Оздоровительная программа включает корректирующую гимнастику, бег умеренной интенсивности, шейпинг, дыхательную гимнастику с использованием метода биологической обратной связи (БОС). Контроль за физическим состоянием и здоровьем детей позволил выявить существенные положительные изменения по большинству исследуемых показателей.

Ключевые слова: физическая культура, дети младшего школьного возраста, здоровье, дыхательная гимнастика, биологическая обратная связь.

Тенденции, связанные с ухудшением состояния здоровья детей и подростков, привлекают пристальное внимание ученых и практиков, в том числе в области образования. Неудовлетворительное состояние здоровья подрастающего поколения призывает к поиску новых форм, средств и методов формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся образовательных учреждений. Ведущая роль в плане обеспечения полноценного физического развития и укрепления здоровья детей всегда отводилась занятиям физическими упражнениями. Крайне важно именно в младшем школьном возрасте рационально организовать занятия физическими упражнениями, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Особую остроту приобретает проблема сохранения здоровья детского населения Крайнего Севера, где многофакторность климатических, социально-экономических и экологических воздействий носит чрезвычайный характер. Так, экстремальность климатогеографических условий вызывает у человека определенное напряжение деятельности организма, укладываемое в понятие «синдром полярного напряжения», который проявляется в своеобразных изменениях и особенностях функционального состояния ведущих систем организма, в частности кардиореспираторной. Это объясняет высокую инфекционную заболеваемость и распространенность болезней органов дыхания среди детей, проживающих в условиях Крайнего Севера. Кроме того, имеют место функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата (23 %), нарушения зрения (21 %) и нарушения речи (27 %) у данного контингента детей. Поэтому в условиях, где «цена адаптации» достаточно высока, необходимо совершенствовать физкультурно-оздоровительную работу с детьми младшего школьного возраста за счет использования новых здоровьесформирующих технологий [1]. Использование термина «здоровьесформирующие технологии» не явля-

ется ошибкой. Вводя его, В. К. Бальсевич имел в виду, что в настоящее время уже не актуально говорить о «здоровьесберегающих технологиях», поскольку зачастую сберечь уже нечего: практически здоровых детей уже нет [2].

В последнее время в целях оздоровления с успехом используются различные оздоровительные методики, основанные на элементах дыхательной гимнастики ушу, йоги, точечного массажа и другие [3, 4]. Наметилась тенденция к использованию оздоровительных методик в образовательном процессе начальной школы [5]. Чаще всего эти методики касаются санитарно-гигиенических условий обучения, режима учебы и отдыха, питания школьников. В ряду этих мероприятий центральное место по праву занимает оздоровительная физическая культура. При этом наиболее эффективным представляется сочетание традиционных и нетрадиционных методов оздоровления.

Организация занятий по физической культуре в малокомплектных сельских школах имеет свои особенности. Тем более они (особенности) проявляются в ходе разработки и внедрения в подобных школах здоровьесформирующих технологий. Так, в Каркатеевской малокомплектной сельской школе внедряется программа «Здоровый ребенок в здоровой школе». Программа предусматривает увеличение объема организованной двигательной активности, интеграцию оздоровительных мероприятий в режиме полного дня младших школьников и широкое применение средств и методов целенаправленного развития общей выносливости в учебном предмете «физическая культура». Оздоровительная программа включает в себя корректирующую гимнастику, бег умеренной интенсивности, шейпинг, дыхательную гимнастику с использованием метода биологической обратной связи (БОС). Целью данной программы является содействие формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся начальных классов. Основное содержание программы структурируется в трех основных разделах:

1. Средства физического воспитания, позволяющие повысить объем организованной двигательной активности (дозировка, сроки и продолжительность применения различных форм физического воспитания).

2. Средства физического воспитания, направленные на повышение общей выносливости (планируемый объем беговой нагрузки на протяжении всего периода обучения в начальной школе).

3. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленный на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма (основные средства, направленность и сроки применения оздоровительных методик).

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, важное место занимает двигательная активность. Средняя потребность организма детей школьного возраста в двигательной активности составляет 12–16 часов в неделю. Однако существующая сегодня организация учебного процесса в школе не удовлетворяет биологическую потребность детского организма в движении. Ограничение двигательной активности противоречит биологическим потребностям детского организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляет рост, ослабляет иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям) и приводит к снижению темпа психического развития учащихся. Увеличение объема двигательной активности, на наш взгляд, возможно путем обязательного использования в режиме полного дня начальной школы таких форм физического воспитания, как гимнастика до учебных занятий, физкультминутка, динамическая перемена, динамический час, а также проведение уроков физической культуры четыре раза в неделю. И хотя эти мероприятия подходят под формулировку «новое – это хорошо забытое старое», видимо, наступило время их возрождения в полном объеме.

В программе предусмотрены и такие оздоровительные подходы, как фитотерапия, ингаляция травами. Для полоскания горла используются настои трав, обладающих антисептическим действием на слизистую оболочку дыхательных путей. Применение ингаляций позволяет снизить заболеваемость вирусными инфекциями. Ингаляция травами проводится в период массовых заболеваний по рекомендации школьного врача.

Одно из центральных мест в оздоровительной программе занимает дыхательная гимнастика по методу БОС. Биологическая обратная связь – это

уникальный метод использования резервных возможностей человека. Этот подход представляет собой современную компьютерную технологию, оснащенную биокомпьютерными играми, в процессе которых фиксируются физиологические параметры ребенка и предъявляются в виде визуального и звукового сигнала обратной связи. Разработанная А. А. Сметанкиным система дыхательной гимнастики – выработка навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем приборов биологически обратной связи – принципиально меняет взгляд на место дыхательной гимнастики в нашей жизни. [6].

Работа по методу БОС решает следующие задачи:

- 1) профилактика и снижение заболеваемости;
- 2) тренировка дыхательной мускулатуры;
- 3) увеличение и стабилизация дыхательной ритмии сердца (далее – ДАС);
- 4) выработка умения максимально снижать величину частоты сердечных сокращений на вдохе и достижение максимально стабильной индивидуальной ДАС;
- 5) активизация резервов кардиореспираторной системы.

Величина ДАС позволяет говорить об общих регуляторных взаимодействиях в деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, которые в конечном итоге обуславливают гомеостаз внутренней среды организма. Чем больше ДАС, тем лучше сократительная способность бронхов. ДАС – это та количественная величина, которая, по мнению А. А. Сметанкина, определяет уровень здоровья.

Также одним из методов оздоровления в программе «Здоровый ребенок в здоровой школе» является точечный массаж. В общей системе оздоровления важное место занимают методы рефлексотерапии, которые включают, помимо иглоукалывания, точечный массаж, массаж особых зон тела. Основной целью массажа является побуждение скрытых возможностей организма, повышение его приспособительных сил и таким образом – улучшение состояния здоровья человека, подавление начинающейся болезни на первых ее стадиях. В основе этих методов лежит воздействие на точки акупунктуры, так называемые биологически активные точки. При регулярных занятиях физическими упражнениями повысить эффективность каждого занятия поможет точечный массаж, выполненный до и после выбранного комплекса.

На уроке физической культуры в Каркатеевской малокомплектной школе выполнение точечного массажа проводится в начале или в конце занятия в течение 2–3 мин. Детям предлагается выполнить точечный массаж рук. Тонизирующий массаж

тыльной поверхности рук проводят быстрыми поверхностными движениями или похлопыванием ладони в направлении снизу вверх. Затем, массируя руки, воздействуют на точку «а». Это точка от ста болезней и относится к числу наиболее часто используемых. Воздействие осуществляется на область, расположенную между основаниями первой и второй пястных костей. Путем ущемления тканей мизинца по обе стороны от основания ногтя можно улучшить работу сердца. Массаж ушной раковины может воздействовать на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы и ткани. Точки акупунктуры ушной раковины рекомендуют при тонизирующем массаже. Массаж проводят указательным или средним пальцем продольными движениями снизу вверх и обратно. Заднюю поверхность уха можно массировать таким же образом двумя руками или тремя пальцами одновременно. Рекомендуется также массаж лица и волосистой части головы. Двумя ладонями нужно сделать несколько умывательных движений по лицу. Движения должны быть приятными и легкими.левой рукой такими же движениями массируются область лба и правой щеки. Кончиками пальцев обеих рук нужно провести легкие быстрые движения вокруг глаз, начиная от их внутренних углов и заканчивая у внутренних краев бровей, нажимая в углубление между бровями.

Большое внимание в программе уделяется воспитанию общей выносливости на уроках физической культуры. Применительно к детям младшего школьного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50 % от максимальной) и средней (60 % от максимальной) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. При этом целесообразно говорить о развитии общей выносливости, так как в данном случае именно аэробное энергообеспечение в большей степени обеспечивает организм ребенка энергией при продолжительном и глобальном функционировании мышечной системы. Целенаправленная работа по воспитанию выносливости позволяет укрепить организм ребенка, и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, улучшить функционирование организма в целом, повысить физическую работоспособность.

Учебный день начинается в школе с гимнастики до занятий. Дети организованно строятся в рекреации первого этажа, девочки становятся за мальчиками. Гимнастика до занятий проводится под наблюдением учителя, ведущего первый урок в данном классе, а непосредственное осуществление

возлагается на учащегося из класса, подготовленного учителем физической культуры. Упражнения выполняются под музыку в течение 5–7 мин.

После завтрака дежурный по классу раздает витамины.

В 10 час. 20 мин. проводится динамическая перемена, в организации которой используются малоподвижные игры, игры на внимание. Перемену проводит учитель или физорг класса, а также дети по желанию. В конце перемены дети пьют фиточай.

После обеда – динамический час. При хороших погодных условиях он проводится на улице. При проведении динамического часа используются игры с мячом, эстафеты с предметами и другое.

На каждом уроке предусматривается проведение физкультминутки. На семнадцатой минуте по звуковому сигналу дежурный по классу открывает двери кабинета, окна в рекреации открывает дежурный по этажу из работников техперсонала. Упражнения выполняются в течение 2–4 мин. под музыку. Физкультминутку проводит дежурный по классу. Комплексы физкультминуток разучиваются на уроках физической культуры.

После занятий группы продленного дня учащиеся занимаются диафрагмально-релаксационной дыхательной гимнастикой по методу А. Сметанкина (ДАС–БОС).

Обучение методам самомассажа предусматривается на уроках физической культуры. Лечебный массаж проводится медсестрой-массажистом по назначению врача.

Исследование, проведенное в малокомплектной сельской школе с. Каркатеевы, показало, что использование комплекса мероприятий, направленного на сохранение и укрепление здоровья младших школьников, позволило повысить уровень физической подготовленности. Особенно ощутимые сдвиги были обнаружены в уровне силовой и скоростно-силовой подготовленности.

Использование дыхательной гимнастики с помощью аппарата БОС позволило также улучшить показатели функционального состояния детей. Об этом свидетельствует положительная динамика показателя ДАС (дыхательная аритмия сердца) и теста Руфье-Диксона.

Важно отметить, что использование здоровьесформирующих технологий в физическом воспитании привело к существенному снижению заболеваемости детей, что положительно отразилось на посещаемости. Все это свидетельствует о целесообразности использования данных технологий для улучшения показателей соматического здоровья детей.

Список литературы

1. Кучма В. Р., Раенгулов Б. М., Скоблина Н. А. Физическое развитие, состояния здоровья и образ жизни детей Приполярья. М.: НЦЗД РАМН, 1999. 200 с.
2. Бальсевич В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. 112 с.
3. Агеев В. У., Састамойнен Т. В. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации // Теория и практика физической культуры. 2004. № 5. С. 47–49.
4. Гаськов А. В., Марковец И. В. Психофизические аспекты укрепления здоровья детей 7–14 лет средствами ушу // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. № 4. С. 49–50.
5. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы. М.: ВАКО, 2004. 296 с.
6. Сметанкин А. А. и др. Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода биологической обратной связи в школьно-дошкольных учреждениях. СПб.: НИИХ СПбГУ, 2003. 23 с.

Семенова Г. И., кандидат педагогических наук, профессор.

Тобольская государственная социально-педагогическая академия им. Д. И. Менделеева.

Ул. Знаменского, 58, г. Тобольск, Тюменская область, Россия, 626150.

E-mail: galsem@list.ru

Материал поступил в редакцию 16.12.2009.

G. I. Semenova

HEALTH PROTECTION TECHNOLOGIES IN A SMALL RURAL SCHOOL

The problem of children's health protection in the Far North has special importance. Last time there is a tendency to use health protection methods in educational process of school. For example, the program «Healthy child in a healthy school» is implemented in practice of rural school of Karkateevo. This health-improving program includes a corrigent gymnastics, moderate running, shaping and respiratory gymnastics with the use of method of a biological feedback. The control of children's physical condition and health has allowed revealing essential positive changes on the majority of investigated indicators.

Key words: *physical culture, children of primary school age, health, respiratory gymnastics, biological feedback.*

D. I Mendeleev Tobolsk State Pedagogical Institute.

Ul. Znamenskogo, 58, Tobolsk, Tyumensk oblast, Russia, 626150.

E-mail: galsem@list.ru