

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА

*Галина Ивановна Семенова, кандидат педагогических наук, доцент
Тобольский государственный педагогический институт им. Д.И. Менделеева (ТГПИ)*

Аннотация

В статье представлены результаты внедрения здоровьесформирующих технологий в работу с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. В технологиях, наряду с общепринятыми средствами физического воспитания, используются дыхательные гимнастики, элементы хатха-йоги, методика биологической обратной связи и др. В результате их внедрения были получены результаты, выражающиеся в улучшении показателей соматического здоровья детей.

Ключевые слова: здоровье, технология, дети, условия Севера.

THE HEALTH FORMATIVE TECHNOLOGIES: RESULTS OF IMPLEMENTATION IN NORTH REGION CONDITIONS

*Galina Ivanovna Semenova, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Tobolsk State Pedagogical Institute of D.I. Mendeleev*

Annotation

The article presents the results of introduction health formative technologies in process of work with children of preschool and early school age. In technologies, along with conventional means of physical education, the breathing exercises are used together with the elements of Hatha yoga, the technique of biofeedback, etc. As a result of their implementation the results showing the improvement in physical health of children have been obtained.

Key words: health, technology, children, the conditions of the North.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из важнейших направлений социальной политики государства является политика в области обеспечения здоровья нации. В последние десятилетия наблюдается тенденция ухудшения, как физического развития, физической подготовленности, так и состояния здоровья детей. В результате многочисленных исследований выявлено, что среди детей дошкольного и школьного возраста практически здоровыми признаются менее 15%. Уже в дошкольном возрасте у 15-20% детей проявляются хронические заболевания, которые выявляются и в дальнейшей жизни. Около 60% детей младшего школьного возраста имеют высокий уровень нарушения работы адаптационных систем организма, их иммунная система работает в режиме перенапряжения [8]. Этому в значительной мере способствуют экологические условия окружающей среды, а социально-экономические условия жизни населения еще более усугубляют сложившуюся обстановку. Региональные условия Севера также накладывают отпечаток на этот процесс (суровые климатические условия, загрязненность окружающей среды в результате освоения Севера и т.д.). В монографии В.Р. Кучмы (1999) приводятся данные по физическому развитию и состоянию здоровья детей Приполярья на примере Надымского района ЯНАО [5]. Данных по другим районам Тюменской области явно недостаточно.

За последние годы специалистами в области педагогики, психологии и физической культуры разработано немало здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. В их основу положены различные подходы, направленные на укрепление здоровья. Это - соблюдение гигиенических требований, сбалансированное питание, закаливание, физкультурно-оздоровительные системы. Авторы предлагают как традиционные, так и нетрадиционные методы укрепления здоровья. Так, предлагается использовать элементы восточных оздоровительных систем: йоги (В.У. Агеевец, Л.Л. Головина), ушу (А.В. Гаськов) в физическом воспитании детей и подростков [1, 4]. Для повышения эффективности занятий по физической культуре в начальной школе Т.Е. Виленская предлагает использование нагрузок, направленных на развитие вынос-

ливости [3]. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста Н.В. Седых предлагает использовать оздоровительные технологии, включающие в себя закаливание, самомассаж, психическую саморегуляцию, методику биоуправления на обратных связях (БОС) [6]. В качестве инновационного подхода в физическом воспитании детей этого же возраста С.Б. Шарманова предлагает использовать круговую тренировку [9]. На сегодняшний день наиболее перспективной технологией в физическом воспитании можно считать «Спортизированное физическое воспитание» - проект, предложенный профессором В.К. Бальсевичем и успешно внедряемый в различных регионах, в том числе и в Тюменской области [2, 8]. Однако пока он не рассматривался в качестве здоровьесформирующей технологии. В осуществляемых нами исследованиях мы предпринимаем попытку использовать этот подход в качестве одного из средств формирования показателей соматического здоровья детей. Таким образом, видно, что, несмотря на проводимые исследования, состояние здоровья, физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста свидетельствует о необходимости дальнейших исследований в этой сфере.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Нами накоплен многолетний опыт по внедрению оздоровительных технологий в работу с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. За последние 10 лет работа по использованию оздоровительных технологий была проведена в ряде ДОУ и школ города Тобольска, Сургутского и Нефтеюганского районов ХМАО, в ДОУ г. Новый Уренгой и п. Пангоды ЯНАО и т.д. Начало серии подобных исследований было положено в 1998 году, когда в Тобольском педагогическом институте была разработана концепция развития Ляминской санаторной школы-интерната Сургутского района по программе «Здоровый ребенок - потенциал страны». В школе 80% детей имели различные заболевания, прежде всего, туберкулезную интоксикацию и заболевания органов дыхания. Неслучайно в основу концепции развития школы легла физкультурно-оздоровительная направленность. В учебном плане школы количество уроков физкультуры было доведено до 5 за счет уроков дыхательной гимнастики А. Стрельниковой, оздоровительной гимнастики на основе хатха-йоги и факультатива по корригирующей гимнастике. Также в школе проводилась внеклассная работа, в основу которой легло движение «Спарт», позволяющее развивать как физические, так и умственные, нравственные и эстетические способности детей [8].

На следующем этапе исследования проводились в ДОУ №38 г. Тобольска. Была разработана концепция оздоровительной направленности развития детского сада и, соответственно, переработана с учётом возраста детей программа по использованию нетрадиционных методов оздоровления. Занятия проводились 2 раза в неделю в средних, старших и подготовительных группах. Кроме того, отдельно проводились занятия с группой часто болеющих детей.

В Овгортской школе-интернате ЯНАО на протяжении нескольких лет проводился эксперимент по укреплению здоровья школьников. В программу уроков были внесены такие элементы оздоровления, как босохождение и воздушные ванны. Также в программу занятий ввели аутотренинг. На больших переменах все учащиеся школы выходила на улицу в любую погоду на 1-2 минуты (воздушные ванны). В исследовании было задействовано 310 учащихся школы-интерната с 1 по 11 классы.

Целенаправленная оздоровительная работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста (от 4 до 9 лет) осуществлялась в п. Каркатеевы ХМАО начиная с 1998 года. Оздоровительная программа включала в себя корригирующую гимнастику, бег умеренной интенсивности, шейпинг, дыхательную гимнастику с использованием метода биологической обратной связи (БОС), разработанную А.А. Сметанкиным [7].

В г. Новый Уренгой в клубе «Контакт» в группах ОФП успешно внедряются, начиная с 4-5 лет, элементы закаливания (хождение босиком по снегу, массаж с помощью игольчатых ковриков, контрастные воздушные ванны за счет установки конди-

ционеров в разных концах зала с разной температурой воздуха). Заключительным этапом каждой тренировки является фитотерапия и витаминизация. Один раз в неделю дети посещают бассейн. Эти занятия также направлены на закаливание организма ребенка. Одним из видов водного закаливания является контрастный душ, который использовался в начале и в конце каждого занятия.

В другом образовательном учреждении г. Новый Уренгой (ДОУ «Золотой петушок») на протяжении ряда лет успешно внедряются различные оздоровительные технологии, основанные на учете сезонных биологических ритмов Севера. В физкультурные занятия и в режимные моменты включаются элементы хатха-йоги, дыхательные упражнения А. Стрельниковой, точечный и игровой массаж, игры и упражнения из технологии «Развивающая педагогика оздоровления», разработанной В.Т. Кудрявцевым.

В детском саду «Золотой петушок» п. Пангоды работают по программе «Север». При этом в режиме дня и на физкультурных занятиях широко используются дыхательные упражнения по А. Стрельниковой, музыкотерапия, психогимнастика, цветотерапия, различные виды закаливания.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Разработка и внедрение программ по физической культуре, сочетающих традиционные и нетрадиционные подходы к оздоровлению, позволили получить существенные положительные результаты в улучшении показателей соматического здоровья. Так, результаты тестирования двигательной подготовленности и функционального состояния детей школы-интерната с. Лямина показали достоверные положительные сдвиги, а состояние здоровья этих детей заметно улучшилось (только за 1,5 года занятий количество ОРЗ упало с 56,8% до 6,5%).

В Овгортской школе за период эксперимента снизилось количество болезней, связанных со зрением, с 48 до 36, число заболеваний хроническим тонзиллитом уменьшилось с 19 до 5. Понизился уровень сердечно-сосудистых заболеваний с 24 до 5. Особое внимание нужно обратить на заболеваемость ОРЗ. Если в 1998 г. было выявлено 280 заболевших, то в 2000 г. - 150, а в 2003 г. - 134.

Контроль за физическим развитием, двигательной подготовленностью, функциональным состоянием и здоровьем детей 4-9 лет Каркатеевской школы Нефтеюганского района позволил выявить существенные (достоверные) положительные изменения по большинству исследуемых показателей. Особенно ощутимые сдвиги были обнаружены в уровне силовой и скоростно-силовой подготовленности. Использование дыхательной гимнастики с помощью аппарата БОС также позволило улучшить показатели функционального состояния детей. Об этом свидетельствует положительная динамика показателя ДАС (дыхательная аритмия сердца). Важно отметить, что использование оздоровительных технологий в физическом воспитании привело к существенному снижению заболеваемости детей, что положительно отразилось на посещаемости учебных занятий в школе.

Было выявлено, что после 2-3 лет занятий в клубе «Контакт» г. Новый Уренгой к нулю сводится количество пропусков по болезни. Также наблюдается достоверный прирост показателей развития физических качеств, особенно в сравнении с аналогичной группой детей, занимающихся в этом же клубе, но не использующих оздоровительные технологии. Исследование осанки к концу года показало, что у большинства мальчиков экспериментальной группы выявлены улучшения (отклонение - 40%, норма - 60%), что свидетельствует об эффективности проводимых оздоровительных мероприятий. Изучение свода стопы выявило значительные положительные изменения: в ЭГ - у всех детей (100%) исправлен свод стопы и плоскостопия не обнаружено. В КГ исправлен свод стопы у 50% детей.

В 2007-2008 учебном году в п. Пангоды ЯНАО был проведен эксперимент по использованию элементов спортивной гимнастики в физическом воспитании дошко-

льников. В ходе исследования было выявлено, что показатели развития физических качеств у детей контрольной и экспериментальной групп соответствовали среднему уровню на начало эксперимента. Показатели прироста физических качеств у детей из контрольной группы составили от 8 до 12%, что соответствует естественному приросту показателей для детей данного возраста. Показатели детей экспериментальной группы выросли до высокого уровня - скоростно-силовые качества детей повысились на 30%, гибкость и подвижность в суставах - на 23%, быстрота - на 17%, выносливость - на 20%, координация движений - на 23%, сила - на 26% - это свидетельствует о высокой эффективности экспериментальной программы.

Реализуя концепцию оздоровительной направленности в деятельности МОУ детский сад № 38 (центр развития ребенка) г. Тобольска, мы исследовали показатели физического развития (вес, рост, ОГК) и двигательной подготовленности (бег на 30 м, прыжок в длину с места, метание набивного мяча, наклон вперед) у детей 4-7 лет. Уже после двух месяцев использования этой технологии в группе часто болеющих детей были получены ощутимые результаты. Например, индекс гибкости (ИГ) повысился с 0,28 до 0,45 - почти в два раза. В другой группе, занимающейся по этой же программе, но имеющей более высокие исходные показатели здоровья, были также обнаружены положительные сдвиги, но они были менее существенны.

В результате использования программы по физическому воспитанию дошкольников, основанной на программах «Детство» В.И. Логановой и «Север» В.М. Адреишиной, на принципах развивающей педагогики оздоровления В.Т. Кудрявцева, включающей в себя комплекс оздоровительных мероприятий посредством применения новейших технологий и нетрадиционных систем оздоровления организма (закаливание, элементы хатха-йоги, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и др.), учитывающей биологические ритмы Крайнего Севера, удалось значительно снизить заболеваемость детей и существенно повысить уровень их физической подготовленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, многолетний опыт по внедрению оздоровительных технологий в работу с детьми дошкольного и школьного возраста позволил выявить существенные изменения (укрепление здоровья, увеличение защитных сил организма, улучшение показателей физического развития и двигательной подготовленности) и, очевидно, может быть рекомендован для широкого использования в образовательных учреждениях для улучшения показателей соматического здоровья детей. Важно отметить, что в ходе разработки и внедрения здоровьесформирующих технологий в работе с детьми, проживающими в условиях Севера, необходимо учитывать климатогеографические, социально-экономические и экологические особенности данного региона.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агеев, В.У. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации / В.У. Агеев, Т.В. Састамойнен // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №5. - С. 47-49.
2. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. - М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». - 2006. - 112 с.
3. Виленская, Т.Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Т.Е. Виленская. - Краснодар, 2006. - 48 с.
4. Гаськов, А.В. Психофизические аспекты укрепления здоровья детей 7-14 лет средствами ушу / А.В. Гаськов, И.В. Марковец // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - №4. - С. 49-50.
5. Кучма, В.Р. Физическое развитие, состояния здоровья и образ жизни детей Приполярья / В.Р. Кучма, Б.М. Раенгулов, Н.А. Скоблина. - М. : НЦЗД РАМН, 1999. -

200 с.

6. Седых, Н.В. Педагогическая система формирования основ здорового образа жизни детей в дошкольных образовательных учреждениях : Автореф. дисс. ...докт. пед. наук / Н.В. Седых. - Волгоград, 2006. - 44 с.

7. Сметанкин, А.А. Метод биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца - путь к нормализации центральной регуляции взаимодействия дыхательной и сердечно-сосудистой систем : учебно-методическое пособие / А.А. Сметанкин. - СПб. - Институт БОС, 2003. - 20 с.

8. Столяров, В.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, В.П. Моченов, Л.И. Лубышева. - М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры», 2009. - 320 с.

9. Шарманова, С.Б. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2004.- №4. - С. 51-54.

Контактная информация: galsem@list.ru

ПОМЕХОВЛИЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТА

Юлия Александровна Хорева, старший преподаватель,

*Саратовский государственный медицинский университет имени В. И. Разумовского
(ГОУ ВПО Саратовский ГМУ Росздрава имени В. И. Разумовского)*

Аннотация

В данной работе представлено многообразие помеховлияющих факторов, наблюдаемых в процессе игры в волейбол, которые оказывают дезорганизующие воздействие на психику спортсмена и выполнение им технико-тактических действий, снижая, тем самым, эффективность соревновательной деятельности волейболиста и всей команды в целом. Располагая таким материалом, игрокам и тренеру предоставляется возможность предварительно избрать помеховлияния, наиболее надёжные в их дезорганизующем эффекте.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, помеховлияющие факторы, помеховлияющий эффект, внешние источники помеховлияний, поведенческие проявления, помехоустойчивость.

THE FACTOR-INFLUENCING ASPECTS IN ACTIVITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS

Ulia Aleksandrovna Khoreva, senior teacher,

The Saratov State Medical University V. I. Razumovsky's name

Annotation

The variety of factor-influencing aspects is shown in this article, they are observed in the process of volleyball game and causing the distorting effects on the psyche of athlete and the performance of technical and tactical actions, reducing, thus, the efficiency of competitive volleyball player and as a whole team` results. Possessing the such material, the players and the coach are given the opportunity to pre-elect the factor-influencing aspects that are the most reliable in their disruptive effect.

Key words: competitive activities, factor-influencing, factor-influencing aspects, factor-influencing effects, external sources of factor-influencing, behavioral manifestations, jamming resistance.

Соревновательная деятельность существенно отличается от тренировочных занятий. Единоборство двух команд понимается как встречное столкновение двух потоков помеховлияния, продуцируемых каждой из противодействующих сторон. Это сопровождается появлением нервнопсихического напряжения, несвойственного тренировочным режимам деятельности, что, безусловно, сказывается на регуляторных функциях самоуправления поведением. Соревновательный успех зависит от преодоления – не преодоления помеховлиянием помехоустойчивости и от того, какой из этих