

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРАКТИКЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В современных условиях интенсификации школьного образования и ухудшения физического здоровья учащихся в образовательный процесс необходимо внедрять специальные методики здоровьесбережения с элементами нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, ориентированных на комплексные соматотерапевтические методы воздействия целенаправленно влияющих на формирование основных показателей физического здоровья школьников.

Ключевые слова: социальная дезадаптированность личности, здоровьесберегающий подход в практике физкультурного образования, феномен физической активности, неспецифическая стимуляция личности школьника, нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности, соматотерапевтическое воздействие.

Проблема сохранения физического здоровья у подрастающего поколения приобрела угрожающий характер: растет число детей с отклонениями в физическом и психическом развитии, в том числе с проявлениями острой социальной дезадаптированности учащегося, постоянно снижается уровень их физической активности, повышается заболеваемость, состояние физического развития у школьников характеризуется крайне низкими показателями [4]; [5]; [6].

Система школьного образования достаточно сложна по набору факторов, негативно влияющих на физическое здоровье и развитие учащейся молодежи: интенсификация школьного образования (возрос по объему и интенсивности недельный учебный план, продолжается рост числа заново вводимых предметов, новых программ и учебников, ориентированных на одаренных школьников и школьников с высокими учебными возможностями); командно-административный дух и строй школы; авторитарный стиль педагогического руководства; снижение объема и качества профилактической работы среди учащихся.

В свою очередь, генеральная направленность образовательной практики школьников обуславливается градацией максимального развития способностей каждого учащегося, формирования личности школьника, раскрытия внутреннего мира развивающейся личности, ее внутренней экзистенции; повышения уровня телесно-духовной культуры учащихся. Однако 90% инновационной деятельности педагогов сводит-

ся лишь к углублению и расширению содержания образования и только 10% — к разработке и внедрению здоровьесберегающих технологий обучения и программ коррекции физического здоровья у учащейся молодежи.

В системе здоровьесбережения школьников не всегда адекватно используются средства восстановления, многие школы в состав специальных восстановительных воздействий включают не обоснованные методики («Практика кундалини», элементы нетрадиционной психологии и пр.). Тогда как, можно реализовать данный процесс через правильно организованные формы двигательной активности, т. е. через урок физической культуры [1]; [7]; [8].

На сегодняшний день проблема сохранения здоровья у подрастающего поколения действительно приобрела угрожающий характер: растет число детей с отклонениями в физическом и психическом развитии, в том числе с проявлениями социальной дезадаптированности личности, постоянно снижается уровень физической активности у учащейся молодежи, повышается заболеваемость.

В особую группу риска нарушения физического здоровья входят дети среднего школьного возраста в связи с бурными психофизическими перестройками. Детям 11–14 лет свойственно диспропорциональное, гетерохронное соматическое (телесное) развитие, бурные морфофункциональные перестройки организма, повышенная эрготропия, становление ряда личностных свойств (акцентуаций характера, способностей, склонностей, инте-

ресов). Наиболее кризисным этапом в плане физической и психической адаптации учащихся-школьников к условиям образовательной практики является возраст 11-14 лет, что обусловлено интенсификацией школьного образования [1, с. 6; 3, с. 24-27].

Существовавшая до недавнего времени валеологическая направленность обучения не оправдала себя на практике. Освещаемые в печати проблемы по валеологии носили в основном общий описательный характер, отмечается отсутствие общепринятой концепции валеологического образования, росло и растет число необоснованных рекомендаций по сохранению и укреплению психического здоровья детей и школьников.

В этой связи, у специалистов возникает вопрос не только о формировании оптимального уровня адаптированности школьника к чрезмерным психофизическим нагрузкам, но и о необходимости осуществления неспецифической стимуляции, посредством нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности. Нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности могут быть эффективно использованы в восстановлении физического здоровья школьников, так как содержат широкий спектр средств психофизического воздействия: дыхательные упражнения, лечебно-терапевтические движения; упражнения коррекционной направленности (асаны йоги, элементы соматотерапии).

Разработанное содержательное обеспечение процесса восстановления физического здоровья школьников в практике физкультурного образования включило в себя следующие основные разделы [1, с. 90-95; 2, с. 8-9]:

- упражнения на смену напряжения и расслабления мышц;
- специальные упражнения для выработки навыка правильной переноски портфеля (сумки);
- комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета позвоночника: в стойках, сидя, в партере, лежа;
- упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата стоя у стены, в смешанных упорах;
- упражнения в седах, лежа терапевтической направленности;

- упражнения с гимнастической палкой и для стимуляции координационных процессов;
- диафрагмальное дыхание и его разновидности;
- комплекс упражнений для проведения самомассажа.

Релаксация методом смены напряжения и расслабления мышц повышает уровень протекания нервных процессов через снижение потоков импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок и суставов в центральную нервную систему; это своеобразная гимнастика нервных процессов, в частности, вегетативной нервной системы. Данный метод является одним из самых распространенных и в системе коррекции физического здоровья того или иного контингента занимающихся.

В специфическое содержание мы специально включили упражнения правильной переноски портфеля (сумки), данный раздел покажется менее значимым, но не для детей среднего школьного возраста, у которых ежегодный прирост позвончиков которых составляет около 10 – 12 см. и правила переноски груза занимает особую актуальность.

Упражнения для укрепления мышечного корсета, опорно-двигательного аппарата и упражнения терапевтической направленности составили три дидактические группы, которые отличались по своей направленности. При укреплении опорно-двигательного аппарата использовался целостный метод выполнения с задействованием наиболее крупных мышечных групп (в основном в смешанных упорах и стоя у стены, что позволило включить в работу максимальное количество мышц, создавая локальную по звеньям тела мышечное напряжение в целостном движении). Упражнения терапевтической направленности отличались тем, что использовались наиболее оптимальные физиологические положения, что избирательно позволяло развивать нужную амплитуду в тех или иных суставах. При коррекции мышечного корсета в стойках, сидя, в партере, лежа использовались элементы гимнастики, общеразвивающие упражнения, т. е. практически традиционные средства, только методом избирательной направленности. Разделение данных упражнений на три группы имеет особое дидактическое значение, так как многие из них при составлении специальных комплексов в восста-

новлении физического здоровья практически не классифицируются, что нарушает направленность самих упражнений в решении коррекционно-профилактических и терапевтических и задач.

При работе с физическими компонентами (опорно-двигательным аппаратом, мышечной системой), нельзя лимитировать координационные упражнения. В этой связи, мы разработали специальный комплекс с гимнастической палкой и упражнения на координацию, так при мышечной работе необходимо одновременно оптимизировать нервно-вегетативные процессы, что успешно достигается данной группой упражнений.

Самомассаж биоактивных точек регулирует многие восстановительные процессы. Биоактивные точки человека соответствуют вторичным изменениям в соединительной и мышечной тканях человека (на уровне нервных механизмов). Стимуляция биоактивных точек способствует уменьшению психического напряжения, повышению иммунитета, физической работоспособности. Независимо от природы действующих факторов точечный массаж основан на стимуляции сложнорефлекторных нейрогуморальных реакций, обеспечивающих не только восстановительный эффект, но и оздоровление человека в целом [1, с.53].

Таким образом, разработанное содержательное обеспечение процесса восстановления физического здоровья школьников, многогранно воздействует не только физические, но и нервно-психические компоненты, что лежит в основе многих методик кинезотерапии.

Методы и организация исследования

В ходе нашего исследования использовались следующие методы: методы теоретического анализа и обобщения, педагогического тестирования, педагогического эксперимента, методы статистической обработки результатов.

В беседах с ведущими учителями по физической культуре Оренбургской области обсуждались общие и частные аспекты проблемы комплексного восстановления физического здоровья школьников. Конкретизировались основные требования и приемы к реализации нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности в системе здоровьесбережения школьников. В ходе педагоги-

ческого наблюдения были выявлены ряд общих технологических особенностей проведения оздоровительных занятий.

Для проведения педагогического эксперимента нами были сформированы две группы – опытная ($n_1=16$) и контрольная ($n_2=16$). Возраст испытуемых – 11–14 лет. Каждая группа была сформирована по результатам констатирующего педагогического эксперимента и были идентичными друг другу по уровню физического развития и состоянию физической работоспособности. Оценивалась физическая работоспособность (индекс Руфье), вес, рост, весо-ростовой показатель, жизненная емкость легких.

Для школьников опытной группы подбирались специальное содержание для коррекции их физического развития и восстановления физического здоровья. При этом структура и объем (по времени и содержанию) урока физической культуры практически оставался неизменным. Специальные упражнения добавлялись в комплексы общеразвивающих, специально-подготовительных упражнений, а так же были включены в заключительную часть урока по физической культуре и не нарушали направленность данной части учебного процесса. В свою очередь, для школьников контрольной группы педагогический процесс не был ориентирован на специальную коррекцию физического развития и восстановление физического здоровья школьников.

По итогам формирующего педагогического эксперимента можно проследить за следующими сдвигами в физическом здоровье школьников (таблица 1).

Статистически достоверные различия отмечаются в оценке уровня физической работоспособности учащихся: у опытной группы уровень выше на 2,9 балла абсолютного значения (20,1%, $P < 0,05$) по сравнению с контрольной; в целом уровень физической работоспособности у опытной группы – удовлетворительный, у контрольной – плохой.

В оценке уровня физического развития школьников опытной и контрольной групп важно отметить следующее:

- статистически недостоверные различия наблюдаются в оценке роста;
- статистически достоверные различия в оценке веса и весо-ростового индекса ($P > 0,05$);

Таблица 1. Динамика показателей физического здоровья школьников одиннадцати – четырнадцати лет

Эксперимент	Группа	Показатели	Физическая работоспособность (индекс Руфье; баллы)	Рост (см)	Вес (кг)	Весоростовой показатель (г/см)	Жизненная емкость легких (л)
Начало	О	M±m	10,4±0,42	161,4±0,53	52,2±0,44	318,7±0,22	2,6±0,31
	К	M±m	10,9±0,74	159,4±0,23	51,1±0,17	322,2±0,21	2,5±0,44
		P (%)	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Окончание	О	M±m	12,3±0,23	165,3±0,25	58,2±0,27	353,5±0,27	3,0±0,26
	К	M±m	15,2±0,39	163,4±0,18	56,3±0,33	343,4±0,28	2,7±0,73
		P (%)	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05

однако абсолютный показатель весоростового индекса у опытной группы ближе к среднему уровню, недостаток до нормы составляет 7,3 г/см, тогда как у контрольной группы недостаток до нормы достигает 11,2 г/см;

Таким образом, эффективность разработанного содержательного обеспечения процесса сохранения и укрепления физического здоровья детей среднего школьного возраста подтверждена опытно-экспериментальным путем при значительном улучшении результатов опытной группы по отношению к результатам контрольной в оценке физической

работоспособности (на 20. 1%); улучшением весоростового показателя и показателя жизненной емкости легких (на 0,3 л. больше) при статистически достоверных различиях ($P < 0,05$). Предполагается, что результаты будут улучшены при более длительном сроке эксперимента. Мы не претендуем на законченность наших теоретических и практических разработок, исследование может быть продолжено в адаптации разработанного содержания для учащихся различных возрастных категорий на различных институализированных уровнях.

10.01.2014

Список литературы:

1. Архипов, А.А. Восстановление психического здоровья школьников в практике физкультурного образования: Дис. ...кан. пед. наук / А.А. Архипов. – Челябинск, 2006. – 157 с.
2. Архипов, А.А. Психофизический тренинг в практике физкультурного образования школьников: учеб.-метод. пособие / А.А. Архипов. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2006. – 172 с.
3. Акимова, М.К. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников: учет и коррекция: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.К. Акимова, В.Т. Козлова. – М.: Академия, 2002. – 160 с.
4. Алферов, А.Г. Система здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной школы / А.Г. Алферов, Т.Ю. Грудинская // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сб. науч. тр. / под ред. А.И. Алферова, С. Б. Шармановой;. – Челябинск: Изд-во УралГАФК, 2002. – С. 11–16.
5. Динейка, К.В. Десять уроков психофизической тренировки / К.В. Динейка. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
6. Журавлев, Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу / Д. Журавлев // Народное образование. – 2002. – № 8. – С. 99–105.
7. Павлова, С.Д. Организация физкультурных занятий для часто болеющих детей в дошкольном образовательном учреждении / С.Д. Павлова // Валеология. – 2000. – № 2. – С. 58.
8. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: Спорт Академия Пресс, 2001. – 172 с.

Сведения об авторе:

Архипов Александр Александрович, старший преподаватель кафедры теории и практики физического воспитания Института физической культуры и спорта Оренбургского государственного педагогического университета, кандидат педагогических наук

Валетов Максим Рамильевич, преподаватель кафедры физического воспитания

Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук
460018, Оренбург, пр-т Победы 13, ауд. 3108, тел. (3532) 37-24-68, e-mail: vmtt@mail.ru