ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ КАК ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Семенова Г.И.

ТГСПА им Д.И. Менделеева, Тобольск

Состояние здоровья школьников, с одной стороны, и их двигательная активность, с другой вызывают обоснованную тревогу специалистов в области образования и здравоохранения. Социально-экономические преобразования, произошедшие в нашей стране за последние 20 лет, недостаточная эффективность отечественной системы здравоохранения обусловливают ухудшение состояния здоровья, рост заболеваемости населения России, в том числе детей и подростков. По статистике 80–85% детей дошкольного и школьного возраста имеют плохое здоровье. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка и реализация комплексных оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости.

Здоровье человека – это, прежде всего, сохранение и развитие его психических и физиологических качеств, а приоритетным объектом воздействия в вопросах формирования здоровья должны явиться учреждения образования, одной из основных задач которых является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Образовательные учреждения сегодня сталкиваются с очень сложной проблемой не только обучения и воспитания подрастающего поколения, но и формирования, сохранения здоровья. В образовательном процессе по физическому воспитанию в последние годы наметилась тенденция к расширению используемых средств и методов обучения и развития физических качеств. Достаточно перечислить имеющиеся на сегодняшний день программы по физической культуре в различных учебных заведениях (начиная с дошкольных и заканчивая высшими). Что касается оздоровительных технологий в образовательном процессе, то хотя они и встречаются в некоторых авторских или государственных программах, но их явно недостаточно. Представляется, что необходимо систематизировать имеющийся в теории и практике опыт внедрения оздоровительных технологий для их дальнейшего использования.

За последние годы специалистами в области педагогики, психологии и физической культуры разработано немало здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий. В основу этих технологий положены различные подходы, направленные на укрепление здоровья. Это соблюдение гигиенических норм и требований, сбалансированное питание, закаливание, различные физкультурно-оздоровительные системы. Авторы предлагают как традиционные, так и нетрадиционные формы и методы укрепления здоровья.

Ряд авторов предлагают использовать для этих целей восточные единоборства. Например, В.У. Агеевец (2004) считает возможным включать элементы йоги **в** физическое воспитание детей и подростков [1], А.В. Гаськов (2001) видит большие возможности ушу для улучшения показателей соматического здоровья детей 7–14 лет [2]. Многие специалисты, в частности, Т.Е. Виленская (2005) видят возможности улучшения здоровья школьников в систематическом использовании нагрузок, направленных на развитие выносливости [3]. Н.В. Седых (2006) в работе с дошкольниками предлагает использовать оздоровительные технологии, включающие в себя закаливание, самомассаж, психическую саморегуляцию а также методику биоуправления на обратных связях (БОС) [4]. В качестве инновационного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста С.Б. Шарманова (2002) предлагает использовать круговую тренировку [5].

Многолетний опыт внедрения подобных оздоровительных технологий в процесс физического воспитания дошкольников и школьников Тюменской области позволил убедиться в перспективности данной работы для решения задач здоровьесбережения. Так, уже более 15 лет используются элементы Хатха-йоги и дыхательная гимнастика А.А. Стрельниковой, как основные компоненты программ по физической культуре в дошкольных и школьных учреждениях юга и особенно севера Тюменской области. Существенные положительные изменения в состоянии здоровья уже после нескольких месяцев использования этих технологий были получены в школах-интернатах п. Лямино и Русскинская Сургутского района Ханты-Мансийского автономного округа, в ДОУ № 38 г. Тобольска и других образовательных учреждениях.

В Каркатеевской школе Нефтеюганского района с 1998 г. осуществляется целенаправленная оздоровительная работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста (от 4 до 9 лет). Оздоровительная программа включает в себя корригирующую гимнастику, бег умеренной интенсивности, шейпинг, дыхательную гимнастику с использованием метода БОС. Контроль состояния детей 4–9 лет позволил выявить существенные (достоверные) положительные изменения по большинству исследуемых показателей. Использование дыхательной гимнастики с помощью аппарата БОС (биологическая обратнаясвязь) так же позволило улучшить показатели функционального состояния детей. Об этом свидетельствует положительная динамика показателя ДАС (дыхательная аритмия сердца) и индекса Руфье-Диксона.

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 кондиционеров в разных концах зала с разной температурой воздуха). После 2–3 лет занятий в клубе наблюдается улучшение осанки, свода стопы, значительно уменьшается количество пропусков по болезни. Также наблюдается достоверный прирост показателей развития физических качеств(силовых, скоростно-силовых и выносливости), особенно в сравнении с аналогичной группой детей, занимающихся в этом же клубе, но не использующей оздоровительные технологии.

В другом образовательном учреждении г. Новый Уренгой (детском саду «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. Благодаря этим нововведениям у девочек и мальчиков 6–7 лет улучшились показатели двигательной подготовленности и состояния здоровья.

Таким образом, многолетние исследования, проведенные нами в Тюменской области по разработке и внедрению оздоровительных программ и технологий в процесс физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста показали, что сочетание традиционных (классических) средств физического воспитания с нетрадиционными (то есть не общепринятыми) средствами оздоровления и закаливания могут существенно улучшить состояние здоровья, повысить иммунитет, решить задачи профилактики заболеваний, т.е. обеспечить формировании показателей соматического здоровья.

Список литературы

1. Агеевец В.У. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации / В.У. Агеевец, Т.В. Састамойнен // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 47–49.

2. 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.

3. Виленская Т.Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста: автореф. дис. … д-ра пед. наук. – Краснодар, 2006. – 48 с.

4. Седых Н.В. Педагогическая система формирования основ здорового образа жизни детей в дошкольных образовательных учреждениях: автореф. дис. …д-ра пед. наук. – Волгоград, 2006. – 44 с.

5. Шарманова С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров, Е.А. Черепов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 2. – С. 60–63.

Педагогические науки

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Азнабаева Л.М.

Оренбургская государственная медицинская академия;
Институт клеточного и внутриклеточного симбиоза УрО РАН, Оренбург, e-mail: lkhus@yandex.ru

Самостоятельная образовательная деятельность студентов не возможна без использования различных методических и учебных пособий. В учебном процессе на кафедре микробиологии ОрГМА в последние десять лет используются разработанные коллективом кафедры и допущенные УМО по медицинскому и фармацевтическому образованию вузов России «Руководство к практическим занятиям по медицинской микробиологии, вирусологии и иммунологии» под редакцией академика РАН и РАМН О.В. Бухарина, пособие «Медицинская микробиология (Вопросы. Ответы. Схемы.)», компендиум «Медицинская микробиология». Представлялось интересным получить информацию от студентов о востребованности и эффективности использования этих учебных пособий.

Проведено анонимное анкетирование 95 студентов 3-го курса лечебного и педиатрического факультетов. Среди респондентов 86,3% систематически использовали «Руководство…» при подготовке к практическим занятиям; 85,3% оно помогло подготовиться к практическим занятиям и 73,7% опрошенных – к сдаче экзамена. Пособием «Медицинская микробиология» при подготовке к практическим занятиям систематически пользовались 73,7% опрошенных студентов, 18,9% студентов обращались к нему с различной периодичность. Тем не менее, 80% респондентов данное пособие помогло при подготовке к занятиям и 68,4% – при подготовке к экзамену по микробиологии. Компендиум оказался более востребован студентами: 94,7% респондентов использовали его для подготовки к занятиям и 73,6% – при подготовке к итоговым занятиям и экзаменам. Представленные в «Руководстве…» самостоятельные практические работы включают решение ситуационных задач. Большинство работ выполняется в течение одного занятия, так как на кафедре имеется возможность для получения студентами навыков постановки и оценки результатов лабораторной диагностики. Это подтверждается и мнением самих студентов: 82,1% опрошенных имели возможность самостоятельно выполнять отдельные этапы исследований, 67,3% – самостоятельно оценивать полученные результаты микробиологических исследований. При анкетировании