

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Бушина Ю.В.

Екатеринбург, РГППУ, гр. СР-103

Руководитель: к.б.н., доцент Махнева С.Г.

*Здоровье это еще не все, но без
здоровья все – ничто.*

Сократ

Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в Российской школе делают актуальными проблемы сохранения и восстановления здоровья школьников. В России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. По данным Минздрава РФ, из 6 млн. подростков 15-17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5% были зарегистрированы различные заболевания [Ошибка! Источник ссылки не найден.]. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. В связи с ухудшением состояния здоровья у детей за последние годы охрана и укрепление здоровья детей и подростков являются одним из приоритетных направлений в деятельности школы и системы образования России в целом.

По данным института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Это такие факторы, как:

1. Стрессовая педагогическая тактика.
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным функциональным возможностям школьников.

3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса.
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
5. Провалы в существующей системе физического воспитания
6. Интенсификация учебного процесса.
7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья.
8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля.
9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Современные научные данные свидетельствуют о том, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. Решить эту проблему позволяет использование здоровьесберегающих технологий. Важное место среди данных технологий занимают физкультурно - оздоровительные. Их роль в сохранении и восстановлении здоровья школьника определяется, с одной стороны, значением движений для развития психики, физического здоровья и интеллекта ребенка любого возраста; с другой стороны, ограничение двигательной активности является легко устранимым фактором негативного влияния процесса обучения на организм ребенка [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Роль движения для развития психики чрезвычайно велика. Ученными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности и словарным запасом, развитием речи, мышлением. Ограничение движений приводит к нарушению осанки, к ослаблению функций дыхания и кровообращения, к расстройствам функций центральной нервной системы и внутренних органов, понижению эмоционального тонуса, снижению

адаптивных возможностей организма, снижению иммунитета и, как следствие, к частым заболеваниям. [Ошибка! Источник ссылки не найден.]

Целью данной научно-исследовательской работы было изучение влияния физкультминутки на эмоциональное состояние школьников. В соответствии с целью были поставлены следующие задачи: изучение литературных данных о современных образовательных технологиях, интегральной частью которых является здоровьесбережение школьников; оценка здоровья школьников; подбор физических упражнений и апробирование комплекса упражнений, направленных на улучшение эмоционального состояния, снижение утомляемости и в конечном итоге к улучшению здоровья школьника.

Объектами исследования был коллектив учеников 5-го класса школы № 45 г. Нижнего Тагила. В течение учебного года нами был проведен эксперимент по изучению влияния физкультминутки на здоровья и эмоциональное состояние.

Согласно имеющимся литературным данным, физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки является 15-я – 20-я минута урока. Длительность физкультминутки обычно составляет 1-5 минут. Каждая физкультминутка включает комплекс из трех-четырех правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей. [Ошибка! Источник ссылки не найден.]

Требования к проведению физкультминуток:

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность.

- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

- Предпочтения нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

- Для каждого класса необходимо выработать 2-3 условных вербально-поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников на другой режим деятельности.

Именно радость и эмоциональный подъем, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений, соответствует потребностям растущего организма.

Результаты диагностики состояния здоровья учащихся МБОУ СОШ № 45 представлены на рисунках 1-3.

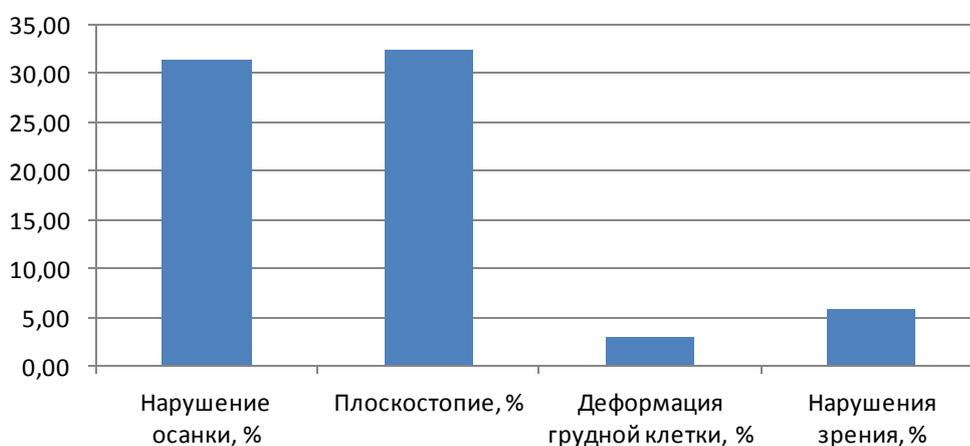


Рис. 1. Состояние здоровья школьников 1-4 класса

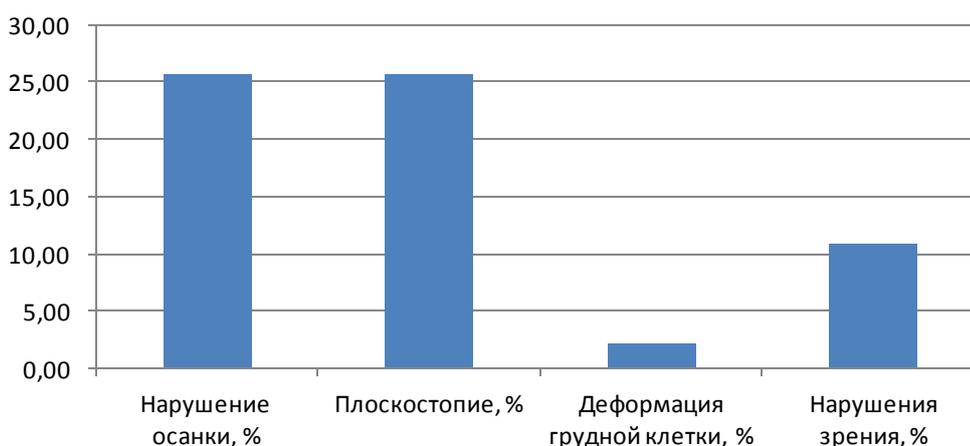


Рис. 2. Состояние здоровья школьников 5-9 класса

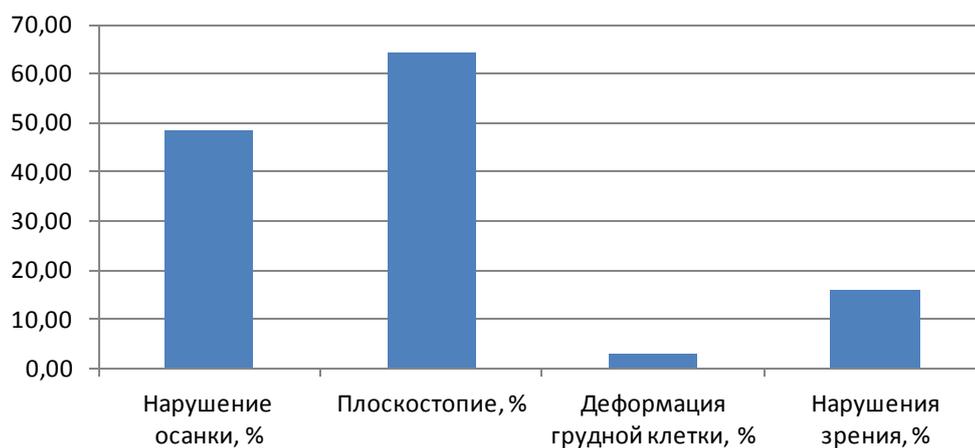


Рис. 3. Состояние здоровья школьников 11-го класса

Из представленных диаграмм можно сделать вывод о том, что к 11-му классу увеличивается доля школьников, имеющих нарушение осанки, плоскостопие, нарушение зрения. Выявленная нами тенденция подтверждает имеющиеся научные данные об ухудшении состояния здоровья школьников в период их обучения в общеобразовательной школе.

Физкультминутки являются доступным средством профилактики указанных нарушений здоровья, а также профилактики снижения работоспособности и развития утомления у школьников.

Перед проведением физкультминуток на уроках в 5-м классе мы провели тест «Валеологическая оценка самочувствия, активности, настроения (САН)»

В тестировании приняло участие 21 человек. Мы получили следующие результаты (рис. 4).

Установлено, что высокие значения показателей самочувствия, активности, настроения имели 52-71% учащихся, низкие значения тех же показателей имели 23-28% учащихся.

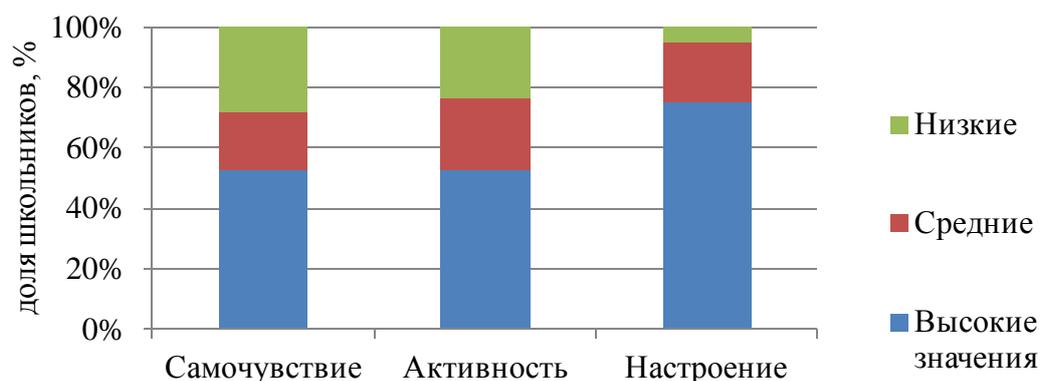


Рис. 4. Результаты теста "САН" до проведения физкультминуток

Мы начали проводить физкультминутки каждый день на 3-м или 4-м уроках по расписанию класса. Проанализировав литературу, мы подобрали и составили свой комплекс упражнений. Наша физкультминутка включала следующий комплекс упражнений:

- Упражнения для глаз
- Упражнения для головы и шеи
- Упражнения специальной дыхательной гимнастики
- Упражнения для рук
- Упражнения для туловища

После проведения физкультминуток мы вновь провели тестирование по методике «САН». Результаты представлены на рис. 5.

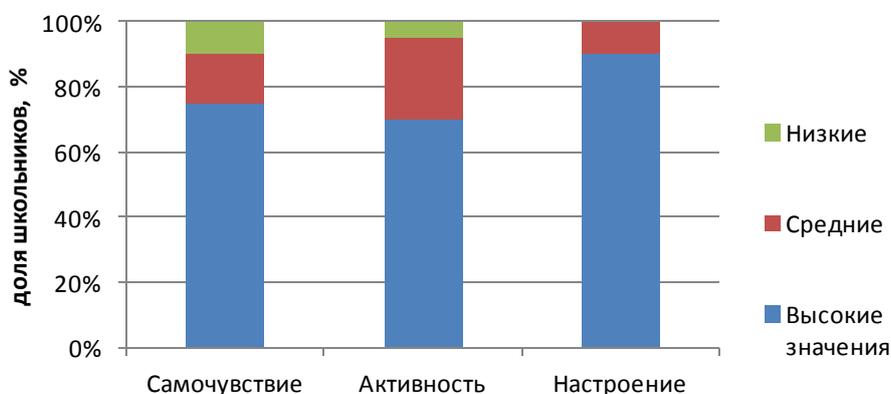


Рис. 5. Результаты теста САН после проведения физкультминуток

Высокие значения показателей самочувствия, активности и настроения выявлены у 70-90% школьников, низкие значения – у 5-10% школьников. Таким образом, у учащихся улучшились самочувствие, активность, настроение, следовательно, проведенный нами опыт внедрения физкультминуток в школе оказался эффективен. Проведенный нами устный опрос учащихся школы о необходимости проведения физкультминуток показал позитивное отношение школьников этому мероприятию. Составленный комплекс упражнений физминутки мы опубликовали в буклет для учащихся, чтобы они могли использовать их в школе и дома, а также создали диск «Физкультминутки на уроках в школе», который рекомендован для учащихся и учителей.

Заключение

Результаты проведенной работы свидетельствуют о положительном влиянии физкультминуток на эмоциональное состояние учащихся, их самочувствие, активность и настроение, и, следовательно, указывают на необходимость проведения физкультминуток с целью снижения утомляемости, улучшения самочувствия и повышения работоспособности учащихся.

Проведенный нами устный опрос учащихся школы о необходимости проведения физкультминуток показал позитивное отношение школьников к этому мероприятию. Составленный комплекс упражнений физкультминутки был опубликован в буклет и диск, рекомендованные для учащихся и учителей. После проведения исследовательской работы в школе был внедрен опыт проведения физкультминуток; разработанный комплекс упражнений на практике используют многие учителя начальных классов; в школе было установлено радио для проведения организованных подвижных перемен.

Список литературы

1. Антропова М.В. Изучение общей умственной работоспособности школьников в возрастном аспекте. //В кн.: Методы исследования функций организма в онтогенезе. - М.: Просвещение, 1975.;
 2. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. – Ростов-на-Дону, 2009.;
 3. Москаленко А.В. Физкультминутки в начальной школе. – М.: Граф-пресс, 2004;
- Электронные ресурсы:
4. <http://www.bibliotekar.ru/valeologia-2/6.htm>
 5. <http://www.ivfrao.ru/>