

Киспаев Т.А., к.м.н. ассоциированный профессор
Аданов К.Б., доктор PhD, профессор
Карагандинский университет Букетова., Караганда
Сыздыкова С.Ж., к.п.н., доцент
Астанинский медицинский университет, Астана
Баянкин О.В., к.п.н., доцент
Институт физической культуры и спорта, АлтГПУ, Барнаул

ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аннотация: Разработаны инновационные здоровьесберегающие технологии для образовательных учреждений Центрального Казахстана, состоящих из ряда блоков, включающих в себя профилактические и оздоровительные технологии. Одним из важных блоков является физкультурный, где главную роль играют учитель физкультуры и тренер по видам спорта, осуществляющие оздоровительно-профилактические технологии физкультурно-спортивной деятельности обучающихся в образовательных учреждениях (ОУ).

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, профилактические и оздоровительные технологии, физкультурный блок, суточная двигательная активность, оптимальный двигательный режим.

Kispaev T.A., Candidate of Medical Sciences Associate Professor
Adanov K.B., PhD, Professor
Karaganda Buketov University, Karaganda
Syzdykova S.Zh., Candidate of Pedagogical Sciences., Associate Professor
Astana Medical University, Astana
Bayankin O.V., Candidate of pedagogical sciences, associate professor
Institute of Physical Culture and Sports, Altai State Pedagogical University, Barnaul

INNOVATIVE HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES FOR STUDENTS' SPORT AND SPORT ACTIVITIES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation: Innovative health-saving technologies have been developed for educational institutions of Central Kazakhstan, consisting of a number of blocks including preventive and health-improving technologies. One of the important blocks is physical culture, where the main role is played by a physical education teacher and a sports coach, who implement health-improving and preventive technologies for physical culture and sports activities of students in educational institutions (OS).

Key words: health-saving technologies, preventive and health-improving technologies, physical education block, daily motor activity, optimal motor mode.

Актуальность. Здоровье детей и подростков, учащейся молодежи в любом государстве и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности. Здоровье подрастающего поколения определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны [1].

В настоящее время организация и проведение мониторинга физического состояния обучающихся в образовательных учреждениях имеет большое значение в укреплении их здоровья и физической подготовленности, в профилактике заболеваемости средствами

физической культуры, спорта, туризма и закаливания. Специалистам в области физической культуры и спорта представляется одно из направлений в решении проблемы оздоровления нации, разработки мероприятий, направленных на управление здоровьем подрастающего поколения.

Целью нашей работы явилось разработка инновационных здоровьесберегающих технологий в физкультурно-спортивной деятельности обучающихся в ОУ.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы по проблемам влияния факторов окружающей среды на здоровье детей и подростков, и здоровьесберегающим технологиям в ОУ.

Результаты исследования. В последние годы идет интенсивная дифференциация системы образования, когда появились новые виды учебных заведений (лицей, гимназии, колледжи и др.), уплотняются учебные программы, вводятся новые педагогические технологии, а так же наблюдается повышенный объем учебной нагрузки в условиях дефицита времени и несовершенная существующая организация физического воспитания все это ведет к недостаточной двигательной активности, снижению показателей физического развития и физической подготовленности.

Вместе с тем результаты научных исследований [2-3] показывают, что успешность обучения в настоящее время достигается ценой интенсификации умственной деятельности детей и подростков, обусловленной повышенным объемом учебной нагрузки в условиях дефицита учебного времени. Последнее время сформировались и дополнительные факторы – интенсификация обучения, связанная с использованием ТСО и изменением длительности учебной недели. Половина школьников 7-9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические заболевания. Изменилась структура хронической патологии

Сегодня в Казахстане существуют законодательные и нормативные документы, в которых содержатся требования к проведению уроков физического воспитания (ФВ), сохранению и укреплению здоровья школьников. Однако система школьного ФВ имеет ряд проблем, которые требуют решения: неудовлетворительное состояние материально-технической базы, низкая оздоровительная эффективность ФВ, недостаточная пропаганда здорового образа жизни, недостаточный медицинский контроль организации ФВ, низкая двигательная активность детей и подростков, отсутствие в штате ОУ специалистов для проведения занятий с детьми, которые имеют хронические заболевания и функциональные нарушения. Негативное влияние медико-социальных факторов и факторов обучения на состояние здоровья детей и подростков требует проведения профилактической и оздоровительной работы в образовательных учреждениях.

Проблема сохранения здоровья диктует выбор новых образовательных программ и педагогических технологий. Важное значение имеют новые инновационные программы, направленные на повышение значимости занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья обучающихся, совершенствующие систему физического воспитания учащихся, приобщающих их к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Несмотря на приоритетное направление государственной политики относительно развития образования, которые базируются на личностной ориентации обучения, пропаганде здорового образа жизни, социально-гигиенического мониторинга условий обучения и здоровья, остаются высокими показатели заболеваемости подрастающего поколения. В «Государственных программах развития образования Республики Казахстане 2011-2025 годы» является формирование интеллектуального, физически и духовно развитого гражданина Республики Казахстан. Говорится о кардинальной модернизации системы образования и необходимости внедрения новых педагогических, информационных и здоровьесберегающих технологий обучения. Особое внимание уделяется состоянию здоровья подрастающего поколения. В связи с этим нами разработаны здоровьесберегающие технологии (ЗСТ) для ОУ включающие в себя профилактические и оздоровительные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков.

Несмотря на приоритетное направление государственной политики относительно развития образования, которые базируются на личностной ориентации обучения, пропаганде здорового образа жизни, социально-гигиенического мониторинга условий обучения и здоровья, остаются высокими показатели заболеваемости подрастающего поколения

Согласно всемирной организации здравоохранения факторами, формирующие здоровье детей и подростков, являются: 20% - условия внешней среды, 20% - наследственность, 10% - медицина и 50% - образ жизни человека. Академиками АМН СССР Сердюковской Г.Н. и Сухаревым А.Г. [4] разработаны социально-гигиенические факторы, влияющие на состояние здоровья детей и подростков. Это благоприятные (оздоровительные) факторы: 1.Оптимальный двигательный режим, 2.Сбалансированное питание, 3.Соответствие окружающей среды гигиеническим нормативам, 4.Рациональный суточный режим, 5.Закаливание, 6.Здоровый образ жизни. Неблагоприятные (факторы риска): 1. Недостаточная или избыточная двигательная активность, 2. Недостатки в организации питания, 3. Нарушение гигиенических требований к окружающей среде и условиям жизнедеятельности, 4. Нарушение режима дня и учебно-воспитательного процесса, 5. Отсутствие гигиенических навыков и здорового образа жизни, 6. Неблагоприятный психологический климат в семье и коллективе.

Изучив факторы формирующие здоровье детей и подростков, нами разработаны ЗСТ в ОУ, которые состоят из профилактических и оздоровительных технологий, включающие себя блочно-модульные системы, блоки: санитарно-гигиенический, психолого-педагогический, физкультурный, медицинский, психо-физиологический и оздоровительных. Эти технологии направлены на сохранение и укрепление организма учащихся; улучшение условий обучения, повышение качества подготовки высококвалифицированных и конкурентноспособных специалистов для всех отраслей экономики [5]. При этом, выполнение профилактических и оздоровительных технологий в ОУ должны проводиться комплексно с привлечением и активным участием администрации, преподавательского и медицинского персонала, самих обучающихся и их родителей.

По данным гигиенических работ многих ученых и наших исследований основными факторами, способствующие укреплению здоровья обучающихся в образовательных учреждениях являются: условия соответствующие санитарным нормам и правилам к образовательным учреждениям, технология обучения, содействующая здоровью, рациональных режим обучения, оптимальная учебная нагрузка, рациональный двигательный режим, психологическая и социальная поддержка, охрана психического здоровья, сбалансированное питание, своевременные медицинские услуги.

Следует отметить внутришкольные факторы, влияющие на здоровье обучающихся: 1. Организация занятий (вид учебной деятельности, технологии, стиль преподавания, отметка, оценка знаний, объем домашних заданий); 2. Режим функционирования школы (режим дня, расписание учебных занятий, питание, режим перемен, санитарно-гигиенические условия – мебель, освещение, проветривание и др.); 3. Организация физкультурно-спортивной деятельности (уроки физической культуры, спортивные секции и кружки и др.); 4. Учебный процесс (учебный план, выбор УМК, выбор программ); 5. Психолого-педагогические (взаимоотношения с одноклассниками, отношение учителей, здоровье учителей); 6. Досуговая деятельность.

Профилактические технологии обеспечивают:

1. Санитарно-гигиенические условия обучения в соответствии с Санитарными правилами и нормами «Санитарно-эпидемиологические требования к объектам воспитания и образования детей и подростков» постановление Правительства РК за №1684 от 30 декабря 2011 г.;
2. Профилактические осмотры в ОУ (ПО) и вакцинопрофилактику (ВП);
3. Организацию оптимального двигательного режима для детей и подростков, соответствующий гигиеническим нормативам суточной двигательной активности согласно пола и возраста занимающихся физической культурой и спортом.
4. Профилактику утомления и возникновения нервно-психических расстройств (НПР);
5. Профилактику

возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА); 6. Профилактику возникновения нарушения зрения; 7. Организацию рационального питания в ОУ; 8. Проведение медицинской профессиональной ориентации и врачебного профессионального консультирования;

Оздоровительные технологии обеспечивают: оздоровление детей и подростков в ОУ с нарушениями ОДА, зрения, перенесших ОРВИ, с избыточной и дефицитом массы тела.

Разработаны основные принципы организации и проведения системы профилактических и оздоровительных технологий: 1. комплексность использования профилактических и оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья учащихся, структуры учебного года, экологических и климатических условий и др. 2. непрерывность проведения профилактических и оздоровительных мероприятий в динамике обучения; 3. максимальный охват программой всех нуждающихся в оздоровлении учащихся с учетом их состояния здоровья; 4. интеграция программы профилактики и оздоровления по возможности в образовательный процесс образовательного учреждения; 5. преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления использование простых и доступных технологий; 6. формирование положительной мотивации у учащихся, медицинского персонала и педагогов к проведению профилактических и оздоровительных мероприятий; 7. повышение эффективности системы профилактических и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в образовательном учреждении санитарных правил, регламентирующих требования к архитектурно-планировочным решениям и оборудованию учреждений, воздушного теплового режиму, естественному и искусственному освещению, водоснабжению и канализации, режиму учебно-воспитательного процесса и учебной нагрузке, санитарному состоянию учреждения, организации питания учащихся.

В ЗСТ важное место занимает **физкультурный блок**. Согласно классификации факторов, формирующих состояние здоровья детей и подростков, первое место в формировании здоровья занимают оптимальный двигательный режим и двигательная активность. Занятия физической культурой в школьные годы способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма человека, формируют у него разнообразные двигательные умения и навыки. Поэтому в здоровьесберегающих технологиях особое место отводится физическому воспитанию в ОУ. Распространенное в настоящее время явление гипокинезии в деятельности учащихся не компенсируется с существующей организацией физического воспитания в ОУ. Работы академика А.Г. Сухарева [6] и наши данные [7] показали, что одним из факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на состояние здоровья, и адаптацию детей и подростков к новым учебно-производственным условиям является гипокинезия.

Условия гипокинезии неблагоприятно сказываются на состоянии здоровья учащихся и их функциональных возможностях, в том числе на развитии физических качеств, облегчающих адаптацию организма к трудовому обучению. Нами установлено, что с возрастом уровень суточной двигательной активности (СДА) у учащихся в зависимости от формы обучения и организации физического воспитания достоверно уменьшается и не соответствует гигиеническим нормативам. У 50-80% учащихся отмечается гипокинезия, что отрицательно сказывается на их здоровье. Особое значение при этом имеют организация физического воспитания детей и подростков, разработка научно обоснованных норм и требований к физической подготовленности и двигательной активности (ДА) различных социально-демографических групп, конкретные мероприятия по совершенствованию физического воспитания детей дошкольных учреждений, учащихся ООШ, гимназий, ПТК, средне специальных и высших учебных заведений.

В связи с этим, одним из важных составляющих в физкультурном блоке является оптимальный двигательный режим – это создания условий для удовлетворения биологической потребности учащихся в движении в течении дня. Критериями этого режима является СДА, которая должна соответствовать гигиеническим нормативам, которые зависят от возраста и пола занимающихся. В проведении оздоровительно-профилактических технологий основная роль отводится учителю физической культуры ОУ. В организации работы физкультурного

блока активное участие принимает учителя физической культуры ОУ, а также тренера по виду спорта, классные руководители, кураторы групп, мастера производственного обучения, военруки, медперсонал, психологи и администрация ОУ. Физкультурный блок включает также следующие оздоровительно-профилактические мероприятия:

1. Физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня – гимнастика до учебы, физкультминутки во время уроков, подвижные перемены, ежедневный час здоровья, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня

2. Внеклассные формы занятий ФКиС – группы ЛФК, ОФП, ДЮСШ, ВПП.

3. Физкультурно-массовые спортивные мероприятия – дни здоровья и спорта, внутришкольные соревнования, туристические походы и слеты, спартакиады, старты надежд, олимпийские старты, многоборье, военизированные кроссы и др.

4. Физическое воспитание с профессионально-прикладной направленностью для целенаправленной тренировки социально-значимых функций и качеств на начальных этапах школьного и трудового обучения, и профессионально-значимых функций и качеств (ПЗФик), от которых зависит успешность освоения профессий и профессиональная пригодность при освоении специальностей в ПТК и Вузах. Занятия различными видами спорта эффективно оказывают влияние на тренировку этих функций и качеств. Следует иметь в виду, что наилучший эффект отмечается в том случае, когда тот или иной вид спорта, которым занимается учащийся, совершенствует и развивает ПЗФК, необходимые для той или иной профессии, которую желает избрать подросток.

5. Формирование личности учащегося способного самостоятельно развивать себя физически и духовно – определяет свое исходное физическое состояние, контролировать и корректировать его, придать занятиям физическими упражнениями оздоровительно-профилактическую направленность, внушать в себе «болеть не прилично». Физкультурно-спортивные занятия должны быть не «социальной обязанностью», а «естественной необходимостью», поощрять учащихся, не пропустивших по болезни ни одного дня.

6. Сотрудничество пед. коллектива, учащихся и родителей – проведение родительских собраний, через спортивный зал, создание внутри школьного Совета по проблемам ФВ, разработка индивидуальных программ оздоровления для каждого учащегося, иметь индивидуальные карты учащегося по физическому развитию и физической подготовленности с динамикой их развития.

Таким образом, разработанные нами инновационные оздоровительно-профилактические технологии в физкультурно-спортивной деятельности обучающихся в ОУ способствуют сохранению и укреплению их здоровья.

Список используемой литературы

1. Киспаев Т.А., Менлибаев К.Н. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся допризывного возраста в образовательных учреждениях: Монография . – Караганда: Из-во «Арк», 2015. – 322с.

2. Кучма В.Р. Актуальные проблемы здоровья детей и подростков и пути их решения. Материалы 3-го Всероссийского конгресса с международным участием по школьной и университетской медицине. – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2012.-477с.

3. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Медицинские и социальные аспекты современных подростков к условиям воспитания, обучения и трудовой деятельности: Руководство для врачей.-М.: ГОТАР. Медиа, 2007.- 352с

4. Сухарев А.Г., Сердюковская Г.Н. Гигиена детей и подростков. Руководство для санитарных врачей.- М.: Медицина, 1986.- 496с.

5. Kispaev T. The role of health saving technologies in the formation of adolescents' professional suitability // Allergy, Asthma & Immunophysiology: from basic science to clinical management. – Bologna, 2013.-P.136-137.

6. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – Медицина, 1991.- 270с.

7. Kispaev T. The influence of Motion Activity on the Health State of Students of Educational Institutions // 17th International Scientific Congress: Olympic Sport and Sport for All. Congress Proceedings.-Beijing, 2013.-P.427-428