

УДК 37.02:37.016.796

Заровна А.М.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

У статті розглядається методичне забезпечення реалізації технології оздоровлення дітей молодшого шкільного віку на основі впровадження дихальних вправ у систему шкільного фізичного виховання.

Ключові слова: оздоровчі технології, культура дихання, здоров'я, дихальні вправи, діти молодшого шкільного віку, методичне забезпечення.

Постановка проблеми. Здорова дитина – головна мета найближчого й віддаленого майбутнього будь-якої країни, тому що весь потенціал й економічний, і творчий, всі перспективи соціального й економічного розвитку, високого рівня життя, науки й культури – все це є підсумком рівня досягнутого дитьми здоров'я, фізичної й інтелектуальної їхньої працездатності. Основи здоров'я дорослої людини закладаються на самих ранніх етапах її життя. Аналіз спеціальної літератури [3, 7] показує, що здоров'я дитини залежить не тільки від біологічних, екологічних, соціальних, гігієнічних факторів, а також від характеру педагогічних впливів, що актуалізує впровадження традиційних та інноваційних оздоровчих технологій в систему фізичного виховання та вимагає пошуку дієвих шляхів вирішення проблеми оздоровлення дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-педагогічної літератури (І.В. Муравов, 1989, 2003; Н.Ф. Денисенко, 2006, 2010; О.Д. Дубогай, 2005–2010) дає підстави вважати, що на сучасному етапі розвитку фізичної культури важливим є формування здорового способу життя, виховання в дитячому віці навичок до оптимальної рухової діяльності, потреби в зміцненні особистого здоров'я та підтримки високої працездатності.

Для вирішення даних питань необхідним є пошук нових шляхів удосконалення фізичного виховання учнів, одним із яких може бути використання, окрім загальноприйнятих засобів фізичної культури, нетрадиційних оздоровчих засобів, вплив яких на фізичний розвиток дітей, їх функціональний стан і здоров'я вивчені недостатньо.

За літературними даними [1, 5, 6] визначено, що існує велика кількість технологій оздоровлення людини, існують технології засновані на дихальних вправах (парадоксальне дихання за А. Стрельниковою, поверхневе дихання за К. Бутейко, рідке і глибоке дихання за системою йогів, метод Фролова та інші), однак проблема створення новітніх технологій оздоровлення дітей на сьогодні залишається актуальною, при цьому слід враховувати, що результат реалізації оздоровчої технології багато в чому залежить від методичного забезпечення, яке включає: принципи, засоби, методи, методичні прийоми та умови діяльності навчально-виховного процесу.

Таким чином, якісне функціонування кожної технології залежить від розробки її методичного забезпечення, що і є предметом нашого дослідження.

Метою дослідження є розробка методичного забезпечення реалізації технології оздоровлення дітей молодшого шкільного віку на основі впровадження дихальних вправ у систему шкільного фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. В попередніх дослідженнях нами обґрунтовано та розроблено технологію оздоровлення, засновану на використанні дихальних вправ, для дітей молодшого шкільного віку. Провідною ідеєю технології є взаємозв'язок між використанням дихальних вправ на уроці фізичної культури та в самостійних заняттях фізичним вихованням [7]. Зміст даної технології включає в себе: принципи її функціонування та методичні принципи, задачі, засоби, методи, алгоритм вирішення педагогічної задачі та її реалізації.

Впровадження технології оздоровлення дітей молодшого шкільного віку пройшло 4 етапи, для її реалізації нами розроблено методичне забезпечення.

I етап – надати теоретичні знання щодо застосування різноманітних оздоровчих технологій (рис.1).



Рис. 1 Шляхи реалізації I етапу оздоровчої технології

На даному етапі вирішувалось питання щодо оптимізації знань учнів молодшого шкільного віку з проблеми формування здорового способу життя за допомогою оздоровчих технологій.

Зміст теоретико-практичного заняття "Оздоровчі технології в моєму житті" спрямований на вирішення таких задач:

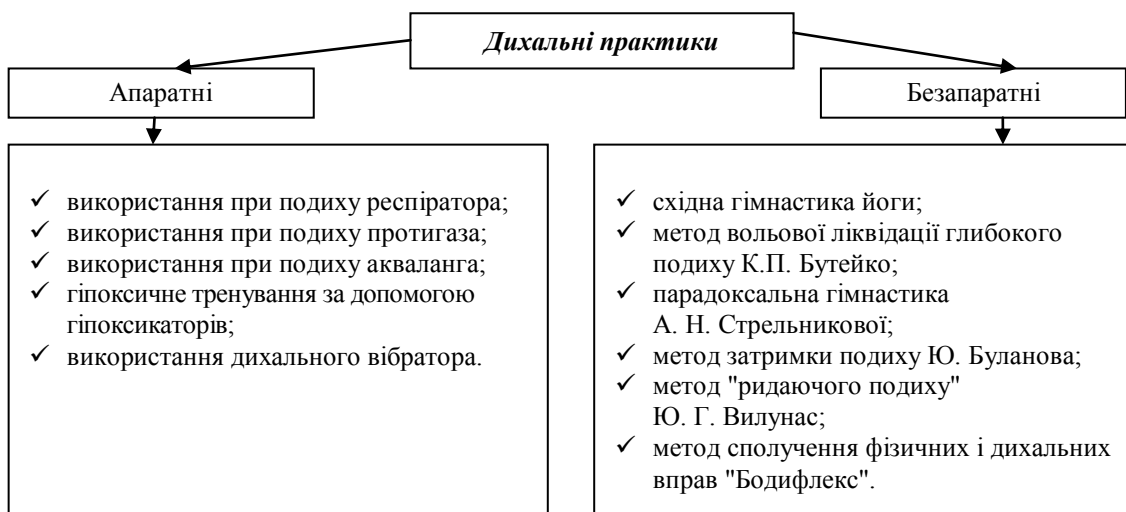
а) надати теоретичні знання з термінологічного мінімуму даної проблеми (розглянуто поняття здоров'язберігаючі технології, оздоровчі технології та технології засновані на дихальних вправах) та проаналізувати взаємозв'язок між поняттями;

б) ознайомити учнів з існуючими оздоровчими технологіями (фізіотерапія, ароматерапія (застосування ефірного масла лаванди), загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія (прослуховування класичної спокійної музики, яка позитивно впливає на діяльність серцево-судинної системи), дихальна гімнастика).

Зміст теоретико-практичного заняття "Формування культури дихання" спрямований на вирішення такої задачі, як ознайомити учнів з дихальними практиками (апаратні та безапаратні дихальні практики) (табл.1) та апробувати деякі технології на практиці (метод вольової ліквідації глибоко подиху К.П. Бутейка, парадоксальна гімнастика Стрельникової).

Таблиця 1

Класифікація дихальних практик (за Бойко Є., 2007)



Зміст бесіди "Дихай правильно" спрямований на вирішення такого завдання, як ознайомити дітей з показаннями та протипоказаннями до проведення дихальної гімнастики (табл.2). Вирішення даного завдання реалізувалось через словесний взаємозв'язок між учнями та вчителем, методом "питання-відповідь". В процесі було вивчено правила дихання та на практиці показано правильність і послідовність виконання вдиху та видиху в поєднанні з рухами.

Таблиця 2

**Показання та протипоказання до проведення дихальної гімнастики
(за Афанасьєвою О.В., 2007)**

Показання	Протипоказання
<ul style="list-style-type: none"> – різноманітні хворобливі стани, такі як депресія, нервовість, синдроми хронічної втоми. – рекомендовано при серйозних захворюваннях, як серцева недостатність, хворобах серцево-судинної системи, при захворюваннях дихальної системи (бронхіт, запалення легень, грип, риніт, бронхіальна астма). 	<ul style="list-style-type: none"> відносні протипоказання по проведенню дихальної гімнастики: після травм головного мозку, хребта; при високому тиску.

Зміст практичного заняття "Оздоровлення дитини" спрямований на вирішення таких задач:

А. Ознайомити дітей з зошитом "Оздоровлення дитини".

Для ефективного впровадження технології оздоровлення на основі впровадження дихальних вправ в систему фізичного виховання було розроблено зошит "Оздоровлення дитини" (для кожного з етапів реалізації оздоровчої технології), зміст якого включає такі розділи: вступ; щоденник самоконтролю за показниками свого функціонального стану (самопочуття, сон, апетит, настрій, працездатність, характер занять, бажання займатись, частота серцевих скорочень (ЧСС), частота дихання тощо); вимоги до виконання комплексів дихальних вправ; показання та протипоказання до виконання комплексів дихальної гімнастики; комплекси дихальних вправ для самостійної роботи.

Б. сформувати навички роботи з зошитом "Оздоровлення дитини".

Однією з важливих складових реалізації нашої оздоровчої технології є тісний взаємозв'язок між школою, учнями та їх батьками, тому на даному етапі була організована і проведена наступна теоретико-практична робота з батьками:

– анкетування на тему "Здоров'я дитини – головне завдання батьків!" (виявити інформаційну обізнаність батьків з питань здорового способу життя);

– бесіда "Значення оздоровчих технологій" (здоровий спосіб життя, оздоровчі технології, технології засновані на дихальних вправах);

практичне заняття щодо роботи з зошитом "Оздоровлення дитини".

Підсумками I етапу реалізації оздоровчої технології є встановлення взаємозв'язку між вчителем, учнями, батьками та отримання теоретичних знань з формування здорового способу життя, культури дихання.

До методичного забезпечення I етапу реалізації оздоровчої технології слід віднести наступні розробки: теоретико-практичні заняття – "Оздоровчі технології в моєму житті", "Формування культури дихання"; бесіда "Дихай правильно"; зошит "Оздоровлення дитини" (для I етапу); анкетування "Здоров'я дитини – головне завдання батьків"; бесіда "Значення оздоровчих технологій".

II етап – ознайомити та навчити техніці правильного дихання (рис. 2).

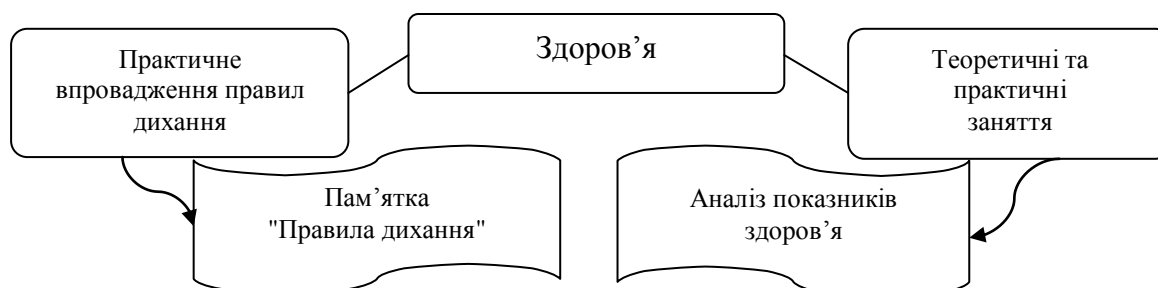


Рис. 2 Шляхи реалізації II етапу оздоровчої технології

На другому етапі вирішувались наступні завдання:

а) сформувати практичні навички в заповненні таблиці результатів самоконтролю (було проведено практичне заняття, на якому учні разом з вчителем визначали свій функціональний стан за показниками самоконтролю та навчалися правильно заповнювати розроблений дидактичний зошит);

б) ознайомити з правилами виконання правильного дихання (учням було дано завдання знайти в літературі інформацію про правила дихання, після чого було проведено інтерактивний конкурс знавців правил правильного дихання і в підсумку кожен учень отримав пам'ятку "Правила правильного дихання");

в) сформувати навички правильного дихання (комплекси дихальних вправ було впроваджено в різноманітні форми організації діяльності учнів – урок фізичної культури, фізкультпаузи, фізкультхвилинки та в самостійну роботу учнів).

Для можливості реалізації нашої технології оздоровлення на основі впровадження дихальних та дієвого контролю за функціональним станом учнів було проведено оцінку стану здоров'я: показники антропометрії (зріст, маса тіла, ЖЕЛ, киснева динамометрія); стан серцево-судинної системи. Отримані дані було опрацьовано за методикою кількісної експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я дітей і підлітків (Г.Л. Апанасенко).

Підсумками II етапу реалізації оздоровчої технології є визначення рівня фізичного здоров'я дітей, отримання теоретичних знань та сформованість вмінь техніки правильного дихання, сформованість навичок роботи з зошитом "Оздоровлення дитини" і щоденником самоконтролю.

До методичного забезпечення II етапу реалізації оздоровчої технології слід віднести наступні розробки: пам'ятка "Правила дихання"; підбір методів оцінки рівня фізичного здоров'я дітей та зошит "Оздоровлення дитини" (для II етапу).

III етап – ознайомити та навчити техніці правильного дихання за системою йогів. (рис. 3)

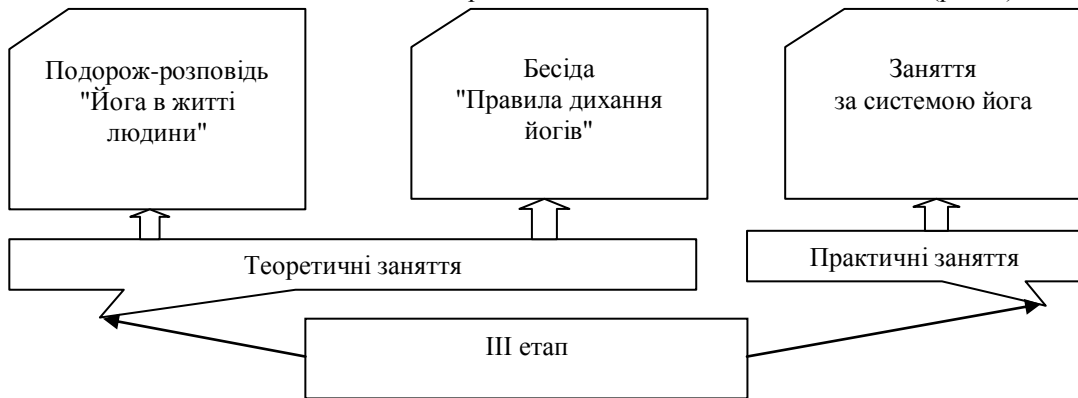


Рис. 3. Шляхи реалізації III етапу оздоровчої технології

Для реалізації третього етапу оздоровчої технології було організовано і проведено наступні заходи:

- подорож – розповідь "Йога в житті людини" (походження йоги, йога та здоров'я, місце йоги в системі вправ);
- бесіда "Правила дихання за системою йоги";
- практичні заняття з дихальної практики за системою йоги (ознайомити зі способами дихання за системою йоги, сформувати вміння деяких способів дихання за системою йоги).

Підсумками III етапу реалізації оздоровчої технології є отримання теоретичних знань та сформованість вмінь щодо технології дихання за системою йоги.

До методичного забезпечення III етапу реалізації оздоровчої технології слід віднести наступні розробки: подорож-розповідь "Йога в житті людини"; бесіда "Правила дихання йогів", комплекс дихальних вправами за системою йоги та зошит "Оздоровлення дитини" (для III етапу).

IV етап – ознайомити та навчити спеціальним підвідним вправам до застосування парадоксальної дихальної гімнастики Стрельникової (рис. 4)

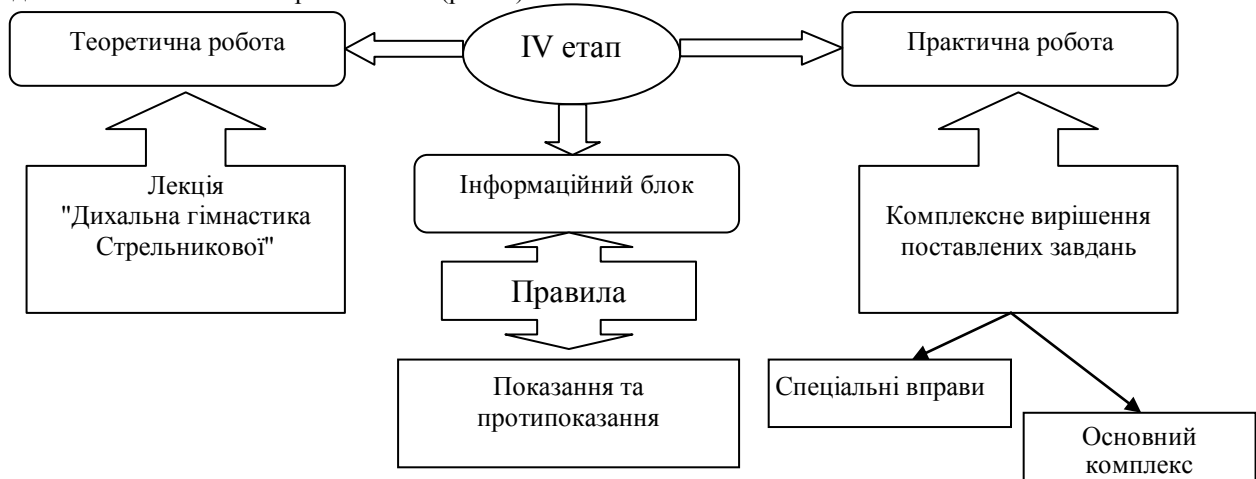


Рис. 4. Шляхи реалізації IV етапу оздоровчої технології

На даному етапі вирішувалися наступні завдання:

- надати теоретичні знання на тему "Дихальна гімнастика Стрельникової в житті дитини";
- розглянути основні правила, показання та протипоказання до занять дихальною гімнастикою Стрельникової;

- ознайомити дітей зі спеціальними підвідними та основними вправами, що застосовуються в парадоксальній дихальній гімнастиці Стрельникової ("Долоньки", "Погончики", "Насос" та інші).

Після засвоєння учнями спеціальних підвідних вправ можна переходити до вивчення вправ основного комплексу ("Маятник головою", "Переكاتи", "Кроки" та інші).

Підсумками IV етапу реалізації оздоровчої технології є отримання теоретичних знань та сформованість вмій щодо парадоксальної дихальної гімнастики Стрельникової.

До методичного забезпечення IV етапу реалізації оздоровчої технології слід віднести наступні розробки: лекція "Дихальна гімнастика Стрельникової", комплекси дихальними вправами за даною системою, зошит "Оздоровлення дитини" (для IV етапу).

Таким чином, представлене методичне забезпечення реалізації оздоровчої технології заслуговує на увагу, апробація його в практиці дала позитивні результати (зменшення пропусків занять в експериментальній групі ($p < 0,05$)), однак потрібен тривалий експеримент з застосуванням системи якісних показників оцінки стану здоров'я дитини та її фізичного розвитку.

Висновки

1. На підставі теоретичного аналізу визначено, що існує велика кількість технологій оздоровлення людини (Н.Ф. Денисенко, О.Д. Дубогай, О.В. Афанасьєва та інші), однак проблема створення новітніх оздоровчих технологій на сьогодні залишається актуальною і результат реалізації кожної з них залежить від методичного забезпечення.

2. Обґрунтовано та розроблено методичне забезпечення реалізації кожного з чотирьох етапів технології оздоровлення дітей молодшого шкільного віку заснованої на використанні дихальних вправ, яке представлено різноманітними педагогічними впливами (теоретико-практичні заняття, бесіди, анкетування, практичні заняття, комплекси дихальних вправ за різними системами, зошити для самостійної роботи тощо).

3. На основі аналізу апробації методичного забезпечення в практиці спостерігається позитивне ставлення дітей до формування здорового способу життя за допомогою оздоровчих дихальних технологій та покращення показників здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Перспективи подальшого дослідження у даному напрямку. Подальша робота спрямована на комплексну оцінку ефективності впровадження методичного забезпечення технології оздоровлення дітей молодшого шкільного віку з застосуванням системи якісних показників оцінки стану здоров'я дитини та її фізичного розвитку.

Використані джерела

1. Афанасьєва О. В. Дыхание по методам Стрельниковой, Бутейко и другие дыхательные практики / Ольга Афанасьєва. – М.: АСТ; СПб.: Астрель-СПб, 2008. – 158, [1] с. – (Азбука здоровья).
2. Булич Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей : Навчально-методичний посібник / Н.Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2010. – 88 с.
4. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – К.: Видавничий дім "Шкільний світ". Видавець Л. Галіцина, 2005. – 112 с.
5. Дыхательная гимнастика / Авт.-сост. Л. Орлова. – Мн.: Харвест, 2006. – 64 с. – (Польза или вред)
6. Корнеев О. Цілюще дихання: 100 способів лікування усіх хвороб. – Донецьк: ТОВ ВКФ "БАО", 2008. – 268 с.
7. Лисенко Л. Л. Технологія оздоровлення дітей молодшого шкільного віку на основі впровадження дихальних вправ у систему фізичного виховання в загальноосвітній школі [Текст] / Л.Л. Лисенко, М.М. Огієнко А.М. Заровна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – С. 486-492.