

4. Богоявленская, Д. Б. Метод диагностики творческих способностей и одаренности «Креативное поле» / Д.Б. Богоявленская. – Москва: Школьная книга, 2010.
5. Guilford J., Wilson R., Christensen P. A Factor – Analytic Study of Creative Thinking, 1952.
6. Гетманенко, А. О. Метод «Певческая карта»: характеристика и промежуточные результаты / А.О. Гетманенко // Мир науки, культуры, образования . – 2014. – № 6. – С. 439–442.

Гудкова Е.Н., учитель МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №127» г. Барнаула, Колтыгина Е.В., кандидат психологических наук, доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО СИСТЕМЕ В.Ф. БАЗАРНОГО В МЛАДШИХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация. В статье рассматривается концепция применения здоровьесберегающих технологий с учётом психофизиологических особенностей учащихся по системе В.Ф. Базарного в младших классах начальной школы в современных условиях. Сущность технологии В.Ф. Базарного: «.. сохранить и преумножить здоровье детей....». В современном обучении педагоги частично применяют данную технологию, порой нарушая авторские методические рекомендации.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, система В.Ф. Базарного, нарушение зрения, нарушение осанки, учащиеся начальных классов.

**E. N. Gudkova,
E.V. Koltygina**

MODERN ASPECTS OF THE USE OF HEALTH TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF V.F. BAZARNY IN JUNIOR SECONDARY SCHOOL

Abstract. The concept of application of health-saving technologies taking into account psychophysiological features of students in the system of V.F. Bazarny in primary school in modern conditions is considered. Essence of V.F. Bazarny's technology: "... save and increase the health of children...". In modern education teachers partially use this technology, sometimes violating the author's guidelines.

Key words: health-saving technologies, V.F. Bazarny System, visual impairment, posture, primary school students.

По статистическим данным, представленным на сайте Министерства здравоохранения Российской Федерации [1], увеличивается количество детей в возрасте до 14 лет, имеющих отклонения в здоровье. На территории Алтайского края за последние 10 лет в два раза возросло количество детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата [2]. Согласно результатам исследований отечественных ученых [3], данные по нарушениям опорно-двигательного аппарата и нарушениям зрения коррелируют.

Ведущими этиологическими факторами, не соответствующими психофизиологическому развитию и, соответственно, отрицательно влияющими на состояние здоровья школьников в последнее время, стали:

- недостаточная двигательная активность;

- телесно-моторная закрепощенность, построение учебного процесса в режиме обездвиженного сидения;
- нарушение ортопедического режима;
- несоответствие мебели росту и возрасту;
- переизбыток экранной информации;
- плоскостное и узкоформатное зрение (доска-книга);
- чрезмерная учебная нагрузка;
- слабая освещённость помещения;
- «мигающее» люминисцентное освещение;
- «сенсорная депривация», проявляющаяся продолжительным воздействием обедненной природными стимулами учебной среды – закрытых помещений, ограниченных пространств, заполненных однообразными искусственно созданными элементами.
- несбалансированное питание;
- недостаточная сформированность представлений о здоровом образе жизни у детей и родителей.

Учитывая, что в школе ребёнок проводит более 70 % активного времени жизни, перечисленные факторы осложняют механизмы саморегуляции физиологических функций, что может детерминировать развитие «школьнообусловленных» заболеваний.

Администрация и педагоги школы изучают и используют рекомендации медицинских работников, реализуя здоровьесберегающие образовательные технологии и выявляя адекватные профилактические инструменты в условиях современной образовательной среды. Одна из технологий, используемых нами в работе – система Владимира Филипповича Базарного – педагога-новатора, доктора медицинских наук, основателя «здоровьеразвивающей педагогики».

Используется принцип сенсорно-моторной активности человека. Сущность технологии В.Ф. Базарного: «.. сохранить и преумножить здоровье детей в детских садах и школах. Для её решения возвращаем многообразный цветной, движущийся мир в эти учреждения. Вместо привычного сидячего положения – режим меняющихся поз, когда можно стоя и сидя работать в течение занятия, урока. Вместо обучения, когда взгляд прокован к столу, - поиск необходимой информации на большом расстоянии. Внедряем разработанные системы коллективных и индивидуальных тренажёров, повышающих активность различных органов чувств ребят, заставляющих их быть всё время в действии» [4].

В.Ф. Базарный предложил, используя конторки – парты, за которыми учащийся работает стоя, - проводить занятия со сменой динамических поз: 15 минут в классе ребёнок обучается за партой, а 15 минут стоит за конторкой.

«При пользовании настольной ростомерной конторкой необходимо помнить, что она всегда ставится на противоположную от окна комнаты сторону учебного класса. В этом случае, стоящий за конторкой не заслоняет свет рядом сидящему за столом. Устав, ребенок может на 3-5 минут прилечь на ковер! Это очень эффективный прием, восстанавливающий его активность. При этом писать и рисовать лежа недопустимо!» [5].

Вторым важным элементом системы В.Ф. Базарного являются разминки и упражнения на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также игры на развитие внимания и быстроты реакции:

- схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажеры (рис.1.);
- «экологический букварь» (картина-панно), расположенный на одной из стен класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока;

– «сенсорные кресты» – карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе;

– специальные держалки («коромысла»), позволяющие переключать зрение детей с ближнего расстояния на дальнее.

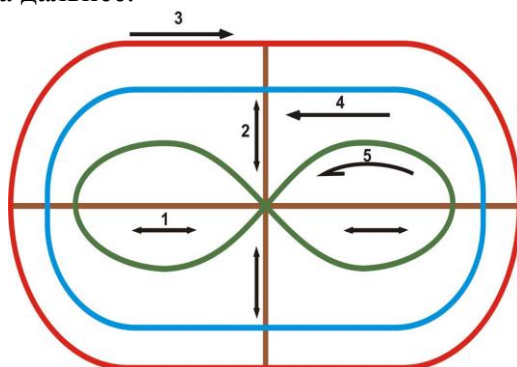


Рис. 1. Офтальмотренажер

В рамках медицинского обследования учащихся в течение ряда лет (2013-2018 гг.) установлено, что основными нарушениями здоровья, обнаруженными при профилактических медицинских осмотрах детей и подростков-школьников, являются нарушение осанки (сколиоз) и нарушение остроты зрения (близорукость) (Таблица 1).

Таблица 1.

Результаты медицинских осмотров школьников 2007-2008 гг. рождения

Год обследования	Осанка (%)		Зрение (%)	
	норма	нарушения	норма	нарушения
2013 (1 класс)	81	9	78	22
2014 (2 класс)	75	25	63	37
2015 (3 класс)	75	25	63	37
2016 (4 класс)	75	25	63	37
2017 (5 класс)	81	9	78	22
2018 (6 класс)	81	9	81	9

Отсутствие отрицательной динамики в 3-4 классе обусловлено профилактической работой, проводимой учителем начальных классов, родителями и администрацией школы. Исследователи социально-экономического развития региона и эффективности региональной политики в области охраны здоровья детей и подростков связывают ухудшение показателей с переходом на предметное обучение [6].

Внедрение системы В.Ф. Базарного началось с создания условий: приобретения и правильного размещения специальной мебели для учащихся – конторок. За конторкой учащиеся работают стоя. Оптимальным углом наклона столешницы (рабочей поверхности) является 15-17°. Высота конторки должна быть подогнана безукоризненно в соответствии с ростом ребенка. Отправным уровнем высоты верхнего края конторки является точка у края грудины в районе «солнечного сплетения» (рис.2.).

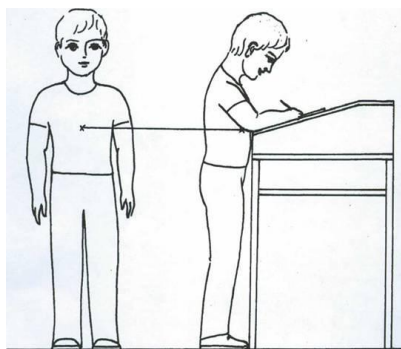


Рис. 2. Правильное размещение за конторкой, обеспечивающее оптимальный физиолого-эргономический режим учащегося в условиях сохранения телесной вертикали.

Вторым контрольным параметром является наклон головы при письме. Если при исходной высоте конторки ребенок во время письма продолжает склоняться, то вся поверхность конторки постепенно поднимается до тех пор, пока ребенок не примет строго вертикальную стойку. Конторки расставляются таким образом, чтобы вокруг каждого из них было хоть какое-то свободное пространство для постоянного удовлетворения естественной потребности ребенка в движении. Эта зона для организации малых форм непроизвольной двигательной активности. Расстановка конторок меняется не реже одного раза в месяц. Если весь класс предпочитает заниматься в режиме телесной вертикали (за конторками), и родители и школа создали для этого условия. Рекомендуется в классной комнате иметь хотя бы один свободный стол, за который ребенок мог бы в любой момент присесть.

Внедряя данную технологию в процесс обучения, мы столкнулись с тем, что дети с трудом выдерживали пять минут в положении стоя. Постепенно, течение трех месяцев дети привыкли и легко стали работать с интервалом 15 минут. С целью контроля времени и оперативного управления «сменой поз» мы используем песочные часы.

Вторым важным аспектом, на который мы обратили внимание, является то, что дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (в частности, сколиозом) не могут выполнять движения головы при двигательной гимнастике по направлению к потолку. Ребята отмечали не только трудности выполнения, но и болевые ощущения, поэтому тренажёр «восьмёрка» размещён над ученической доской. В качестве эффективности в процесс обучения так же включены упражнения и рекомендации специальной гимнастики Елены Плужник.

В процессе работы возникла необходимость модернизации здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного с учетом особенностей развития и потребностей современных детей, для этого:

- «Сенсорные кресты» заменили обычными прищепками и магнитами. Карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе.

- Специальные держалки («коромысла»), позволяющие переключать зрение детей с ближнего расстояния на дальнее, в рамках насыщенных современных уроков не нашли своего места. По-прежнему классы остаются переполненными. В классах с наполняемостью больше тридцати человек выполнить данный вид работы травмоопасно.

- Предлагаемое по технологии В.Ф. Базарного экологическое панно на сегодняшний день устарело. В современном уроке подобная работа может быть проведена на интерактивной доске. Использование интерактивной доски на уроках положительно влияет на мотивацию обучения, творческую активность учащихся, а значит повышает и качество знаний детей.

Для подтверждения эффективности и необходимости использования конторок в классе были разработаны анкеты, которые заполняли и дети, и родители. Получены следующие результаты:

- 20% респондентов отметили улучшение состояния здоровья: «перестала болеть голова», «ребенок перестал жаловаться на головную боль», «не болит спина».

– 80% детей отметили: «стал внимательным», «не устаю на уроках», «быстро запоминаю, что говорит учитель».

– 75% ребят и родителей выделили как значимый результат изменение эмоционального состояния: «нравится ходить в школу», «хорошее настроение», «эмоциональная устойчивость».

Проведенный анализ эмоционального самочувствия детей убедил, что существующая практика размещения рабочих мест учащихся по строго фиксированным рядам оказалась наименее благоприятной и востребованной. Более эффективным является режим, при котором расстановка столов (конторок) меняется один-два раза в месяц. Данные антропометрии позволили зафиксировать факт равномерного роста детей в течение всего учебного года.

В концепции здоровьесберегающей образовательной технологии В.Ф. Базарного сохраняет актуальность для современных учеников и увеличение двигательной активности, в том числе, за счет пребывания на свежем воздухе, что может быть реализовано в виде:

- подвижных перемен (спортивный инвентарь в рекреации начальных классов);
- утренней гимнастики до уроков;
- ежедневного динамического часа на свежем воздухе перед проведением кружковых занятий;

- проведение ежемесячных четырёх часовых классных «Дней здоровья» на природе.

Опыт внедрения указанных технологий на основе телесно-моторной активности в образовательный процесс показал их эффективность в профилактике психофизиологического переутомления и сохранении здоровья учащихся начальной школы.

Библиографический список

1. Статистические данные. Общая заболеваемость детского населения России в 2014 году: [сайт]. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/documents/9479-statisticheskaya-za-2014>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 19.04.2019).

2. Григоричева, Л. Г. и др. Динамика показателей первичной инвалидности детского населения Алтайского края вследствие патологии опорно-двигательного аппарата за 2005-2014 годы / Л.Г. Григоричева // Медико-социальная экспертиза и реабилитация, 2016.

3. Бузинов, Р. В., Аверина, Е. А., Унгурияну, Т. Н. Влияние условий образовательной среды на состояние здоровья детей дошкольного и школьного возраста на территории Архангельской области // Анализ риска здоровью. – 2015. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-usloviy-obrazovatelnoy-sredy-na-sostoyanie-zdorovya-detey-doshkolnogo-i-shkolnogo-vozrasta-na-territorii-arhangel'skoy-oblasti>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.05.2019).

4. Шаповалова, А. А. Здоровьесберегающие компетенции. Практическое применение технологий В. Ф. Базарного в начальной школе (из опыта работы). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyyu-obraz-zhizni/2016/12/23/prakticheskoe-primeneniye-tehnologiy-v-f-bazarnogo>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.05.2019).

5. Как работать за конторкой. Рекомендации доктора Базарного. [Электронный ресурс]. – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: <https://www.perunica.ru/vospitanie/8987-kak-rabotat-za-kontorkoy-rekomendacii-doktora-bazarnogo.html>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.05.2019).

6. Михеева, Е. В., Ерофеев, Ю. В., Новикова, И. И., Крига, А. С., Щучинов, Л. В. Показатели социально-экономического развития региона и эффективность региональной политики в области охраны здоровья детей и подростков. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pokazateli-sotsialno-ekonomicheskogo-razvitiya-regiona>

i-effektivnost-regionalnoy-politiki-v-oblasti-ohrany-zdorovya-detey-i-podrostkov, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.05.2019).

7. Кузнецова, Н. М. Анализ особенностей и причин нарушений осанки и сколиоза в группе детей младшего школьного возраста. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-osobennostey-i-prichin-narusheniy-osanki-i-skolioza-v-gruppe-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.05.2019).

8. Плужник, Е. Гимнастика по методике Елены Плужник. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://pluznik.ru/prochitala-chto-nelzya-zaprokidyvat-g/>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.05.2019).

Колтыгина Е.В., кандидат психологических наук, доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Лукьянов Д.А., студент 4 курса Института физической культуры и спорта

Гончаров И.С., студент 4 курса Института физической культуры и спорта

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ВЕКТОР РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Аннотация. В статье рассматриваются возможности внедрения и использования инновационных средств повышения спортивной работоспособности за счет повышения эффективности восстановительных процессов. Проводится анализ известных способов восстановления с тенденцией объединения медико-биологического, психологического и технического направлений. Акцент на немедикаментозное восстановление в спорте высших достижений определяет новый вектор в развитии методик управления адаптационными процессами. Определены предпочтения в выборе средств и методов восстановления среди спортсменов высокой квалификации.

Ключевые слова: управление адаптационными процессами, средства восстановления, спорт высших достижений, функциональное биоуправление, нейростимуляция, трансферфактор.

E.V. Kolygina,

D.A. Lukyanov,

I.S. Goncharov

THE VECTOR OF DEVELOPMENT OF MODERN MEANS OF RECOVERY IN HIGH PERFORMANCE SPORT

Abstract. Possibilities of introduction and use of innovative means of increase of sports working capacity at the expense of increase of efficiency of recovery processes are considered. The analysis of known methods of recovery with the trend of combining medical, biological, psychological and technical directions is carried out. The emphasis on non-drug recovery in the sport of higher achievements defines a new vector in the development of methods of management of adaptation processes. Preferences in the choice of means and methods of restoration among athletes of high qualification are defined.

Key words: management of adaptation processes, means of recovery, sport of the highest achievements, functional biofeedback, neurostimulation, transferfactor.

Направление развития медицинского и биологического обеспечения спорта высших достижений на современном этапе предполагает активное внедрение и использование