

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕКЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Васильев А.В., Осипенко Е.В., Севдалев С.В.
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Состояние здоровья современных школьников вызывает серьезную озабоченность. Согласно медицинской статистике, за последние пять лет показатель заболеваемости детей школьного возраста увеличился на 35% [1].

В связи с этим оздоровительно-реабилитационная функция физического воспитания младших школьников приобретает особое значение. К числу мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, следует отнести развитие двигательной активности, применение современных оздоровительных технологий, обеспечивающих раскрытие функциональных возможностей и профилактику заболеваний школьников.

Учитывая чувствительность детского организма к воздействию внешней среды, их низкую способность к адаптации в экологически неблагоприятных условиях проживания, требуется целенаправленно воздействовать на функциональные возможности организма.

В связи с этим поиск новых путей, направленных на повышение функциональных возможностей организма детей следует рассматривать как одно из актуальных направлений современной системы физического воспитания учащихся.

Система дыхания, как составляющая функциональной системы, в значительной степени обуславливает уровень физической работоспособности и в целом обеспечивает здоровье человека.

Дыхание является единственной системой, подверженной произвольному управлению, на чем и основано действие дыхательной гимнастики. Использование произвольного управления дыханием в сочетании с целенаправленной мышечной деятельностью служит средством повышения аэробных и анаэробных возможностей растущего организма, совершенствования механизмов адаптации, стимуляции психического и психомоторного развития детей.

Вместе с тем при всем разнообразии имеющихся на сегодняшнее время методик использования дыхательных упражнений научное обоснование их применения касается преимущественно области лечебной физической культуры и спорта. Теоретический анализ литературных данных свидетельствует о недостатке информации, характеризующей важнейшие пути оптимизации дыхания детей и подростков в процессе физического воспитания с учётом особенностей их возрастного развития и состояния здоровья.

Нами была разработана и апробирована методика занятий оздоровительно-коррекционной направленности для учащихся младшего школьного возраста.

Экспериментальная работа проходила на базе ГУО СОШ № 7 г. Гомеля во II полугодии 2007/2008 учебного года. В педагогическом эксперименте участвовали учащиеся 4-х классов, посещающие группу продленного дня.

В соответствии с разработанной методикой занятия дыхательными упражнениями проводились 3 раза в неделю после спортивного часа в режиме продленного дня. Их длительность составляла 15-25 минут.

В комплекс дыхательной гимнастики входили:

- 1) парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой с заполнением фаз отдыха простыми ритмическими движениями (хлопки, пружинки, перекаты и др.);
- 2) звуковая гимнастика;
- 3) дыхание по методу К.П. Бутейко;
- 4) дыхание в трубочку (удлинённый выдох с сопротивлением в стакан с водой);

5) прана-йога с чередованием упражнений на грудное, диафрагмальное, смешанное дыхание.

Применение этих упражнений было направлено на повышение функциональных "возможностей внешнего дыхания учащихся, адаптацию учащихся к гипоксии, укрепление дыхательной мускулатуры, обучение учащихся контролю дыхания, нормализацию психо-эмоционального состояния, осуществление профилактики заболеваний дыхательной системы.

Таблица 1 - Показатели функционального состояния мальчиков и девочек 4-х классов, посещавших ГГД в ГУО СОШ № 7 г. Гомеля на начало и конец эксперимента (X±t)

№ п/п	Показатели	Мальчики		t- критерий	Девочки		t- критерий
		начало эксперимента	конец эксперимента		начало эксперимента	конец эксперимента	
1.	ЖЕЛ, мл	1484,17 ±146,07	1656,67 ±194,90	2,95	1401,11 ±151,28	1480 ±245,10	1,31
2.	АД, мм рт. ст.	94,44±7,04	98,78±6,85	1,21	95,2±3,70	105,8±6,14	2,91
л.ж.	СД, мм рт. ст.	59,33±8,60	56,89±5,58	1,68	50±3,81	60,6±9,63	2,17
4.	ЧСС, уд/мин	78,89±8,43	81±10,16	0,86	68,8±10,18	77,8±7,76	2,05

166

Продолжение таблицы

Задержка на вдохе, сек	28,25±6,07	37,38±4,34	2,96	24,5±4,72	26,33±5,28	0,47
Задержка на выдохе, сек		17±5,02	2,18	11,57±2,76	14,71±6,42	1,36
Жизненный индекс (ЖИ, мл/кг)	43,29±5,95	47,42±9,09	1,38	38,1 ±6,95	40,02± 10,28	0,37

По окончании эксперимента у мальчиков достоверность различий обнаружена в показателях жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и пробе Штанге.

Также выявлен прирост результатов у мальчиков в показателях функциональной пробы Генчи и значениях жизненного индекса (ЖИ, мл/кг), характеризующего рщциальные жизненные резервы.

У девочек изменение показателей на достоверную величину ($P < 0,05$) •произошли в показателях артериального давления. По остальным показателям также Выявлено увеличение результатов (ЭГ) жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), функциональным пробам - Штанге и Генчи, жизненному индексу (ЖИ, мл/кг).

Таким образом, занятия упражнениями оздоровительно-коррекционной •направленности в режиме продлённого дня младших школьников способствуют развитию произвольных механизмов регуляции дыхания у учащихся, повышению функционального уровня внешнего дыхания, формированию навыков рационального физиологического дыхания.

Литература

1. Коноплева, Е.Н. Проблема сохранения здоровья школьников в системе образования
- Н. Коноплева, А.А. Рябинин // Физическая культура и спорт, формирование здоровья и зорovesберегающие технологии в системе образования: опыт, проблемы, исследование и перспективы: .межд. симпозиума в программе Решетневских чтений Восток - Россия - Запад. - Красноярск, 2006. - С.32-34.