

Использование здоровьесберегающих техник в сельской школе

Булатова Т.Е. к.б.н. ИПКиПРО, Анохина Л.П. зам. директора по УВР Новомировской средней школы Юргамышского района

Вопросы сбережения и улучшения здоровья школьников, повышение заинтересованности детей и подростков в сохранении и приумножении своего здоровья являются актуальными т.к. в сегодняшней школе выявляется большое количество обучающихся с дефицитом здоровья (1). Изменения в состоянии здоровья детей и подростков требуют пересмотра и коренного изменения программ, средств и методов гигиенического обучения и воспитания, внедрения принципов здорового образа жизни, приведения их в соответствие с изменившимися социально-экономическими условиями жизни населения.

Проведение мониторинга психофизического здоровья обучающихся школы набором современных автоматизированных неинвазивных и скоростных технологий позволяет оценить состояние школьников (2,3,4), разработать критерии оценки здоровьесохраняющей деятельности школы и как следствие создать обоснованный личностно-ориентированный подход к улучшению самочувствия каждого ребёнка в рамках тесного сотрудничества семьи и школы (5,6,7,8).

Цель исследования

Изучение психофизического состояния обучающихся для разработки и внедрения эффективных здоровьесберегающих элементов в образовательном процессе в условиях сельской школы.

Задачи исследования

1. Оценить психофизическое состояние обучающихся в сельской школе методом газоразрядной визуализации (ГРВ-графии) и психологического тестирования.
2. Исследовать динамику ГРВ-параметров при ведении здорового образа жизни.

Объект исследования. В исследовании приняли участие 68 обучающихся 1-9 классов Новомировской средней школы Юргамышского района.

Методы исследования:

В исследовании использовали психологические тесты (тест Айзенка (подростковый вариант), тест Дембо-Рубинштейна) и программно-аппаратный комплекс «ГРВ Камера» разработанный в Техническом Университете Санкт-Петербургского государственного Института Точной Механики и Оптики и основанный на эффекте Кирлиан. Комплекс прошёл клинические испытания и сертифицирован Министерством охраны здоровья Российской Федерации как прибор медицинской техники.

Метод газоразрядной визуализации (ГРВ-графии), освещая особенности энергоинформационного обеспечения жизнедеятельности организма человека, даёт возможность оценить структурно функциональное состояние организма с получением стабильных и воспроизводимых результатов.

Обследование проводили в диапазоне с 9 до 12 часов. Все ГРВ-граммы регистрировали в двух режимах статистической съёмки: функциональном – без фильтра и структурном – с фильтром. Полученные данные обрабатывали с одними параметрами программы «ГРВ-энергетическое поле»: абсолютный уровень шума – 40, базовая интенсивность – средняя, минимальная площадь фрагментов – 30, рабочий

радиус – 0.

ГРВ-граммы выполнялись: 1) контрольный вариант «с фильтром»; 2) контрольный вариант «без фильтра». Психологическое тестирование проводилось параллельно. Повторное исследование выполнялось через 1,5 месяца.

Результаты исследования и их обсуждение.

При подведении итогов исследования психофизического состояния школьников были получены следующие результаты (рис 1.).

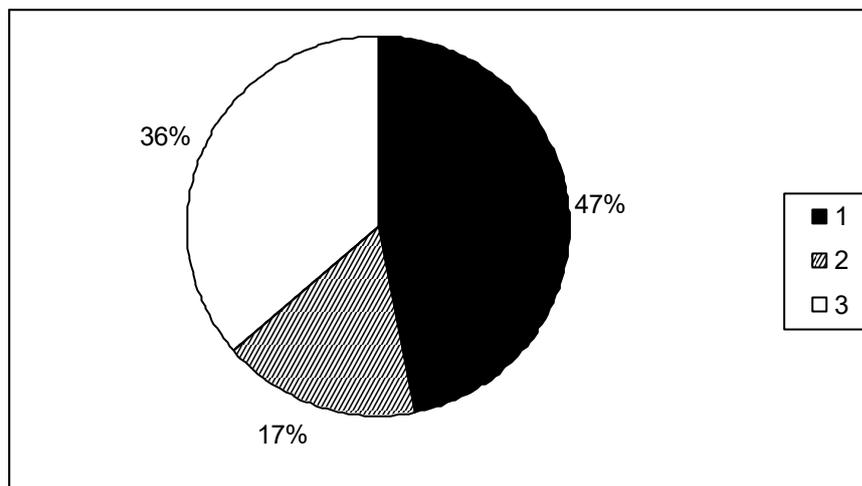


Рис. 1. Результаты оценки психофизического состояния гимназистов методом ГРВ-графики: 1 – энергодефицитное состояние; 2 – состояние в зоне риска (на границе нормы); 3 – относительная норма.

Только 36 % школьников имели показатели газоразрядной визуализации в пределах относительной нормы (рис.1,2), у 47 % выявили энергодефицитное состояние, у 17 % - состояние в зоне риска (на границе нормы).

Результаты психологического тестирования, в частности показатели оценки самочувствия теста Дембо-Рубинштейна имели положительную корреляцию с показателями ГРВ-графики. Школьники, характеризующие своё состояние как хронической усталости, сниженного настроения, слабости имели низкие показатели ГРВ-графики. По тесту Айзенка на момент исследования у них преобладали холерический и меланхолический типы темперамента.

С каждым исследуемым была проведена беседа по результатам тестирования и даны рекомендации по соблюдению режима дня, питания, выполнению физической зарядки, положительному самонастрою. Проведены беседы с родителями по результатам исследования, даны индивидуальные консультации и рекомендации. До администрации школы, классных руководителей доведены общие результаты исследования и совместно скорректированы программы по обучению и формированию устойчивых стереотипов здорового образа жизни, чтобы знания не только закреплялись, но и реализовались в поведении.

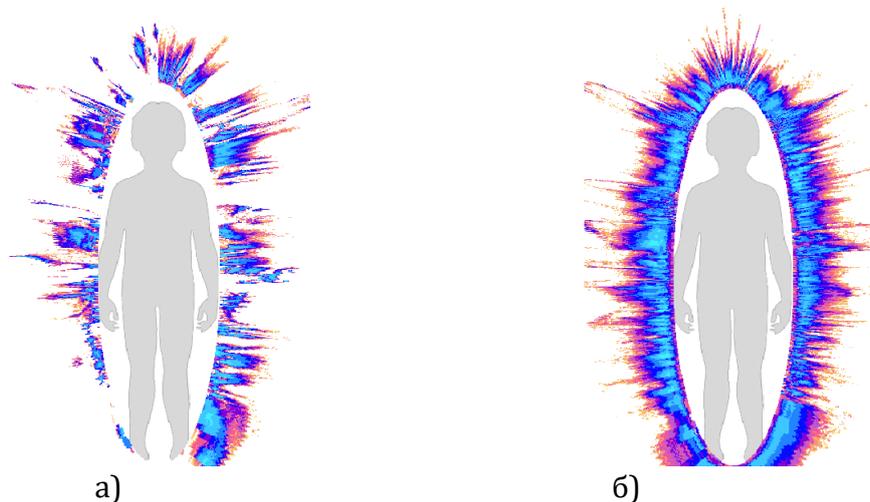


Рис. 2. Динамика энергетический потенциал 3-ва Д. ученика 1 класса: а) первое исследование (энергетический потенциал снижен); б) второе исследование (соблюдение правил здорового образа жизни в течение 1 месяца) (энергетический потенциал в норме).

При проведении повторного исследования наилучшую динамику показателей ГРВ-графии показали обучающиеся 1 класса (рис. 3). В среднем по классу произошло увеличение общей площади засветки на 6228 пикселей. У 2 детей наблюдалось снижение показателей ГРВ-графии, связанное с заболеванием ОРЗ.

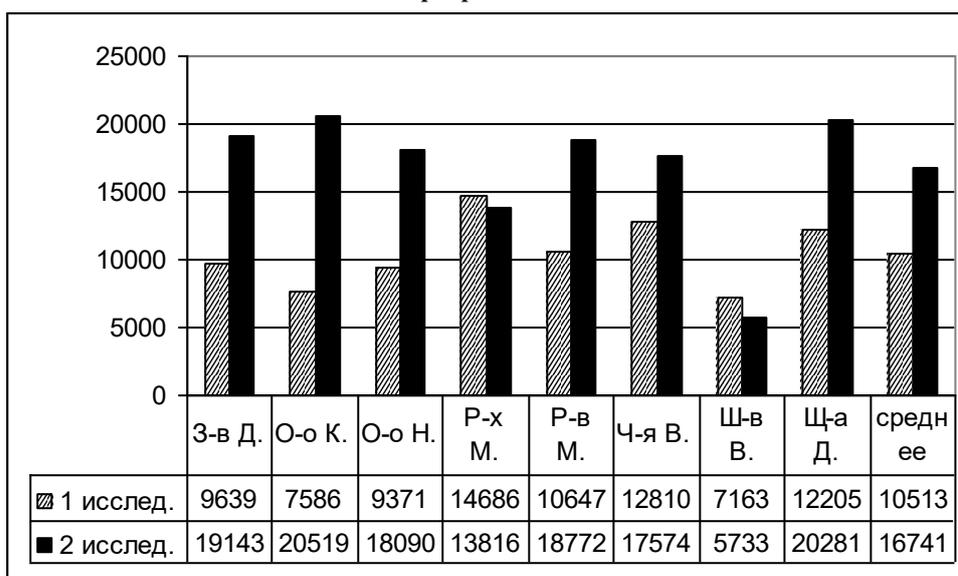


Рис. 3. Влияние соблюдения здорового образа жизни на площадь газоразрядного изображения учащихся 1 класса Новомировской средней школы.

Роста результатов удалось достичь благодаря совместной работе учителя, родителей и детей. Родители помогали ребёнку в выполнении режима дня и питания, физической нагрузке, положительном настрое. Учитель выстраивал оптимально учебный процесс и индивидуально помогал детям скорректировать своё состояние. Дети стремились получить красивые картины свечения своего энергетического поля. Совместная заинтересованность в получении красивого результата позволила добиться улучшения психофизиологического состояния детей.

Администрации школы получила возможность проанализировать работу учителей по выполнению здоровьесберегающего компонента программы и воспитательную работу родителей.

Таким образом, мониторинг психофизического состояния с помощью автоматизированных неинвазивных и скоростных технологий является научно обоснованной базой построения индивидуальных технологий сохранения психофизического здоровья школьников в процессе обучения. Внедрение программы психофизической коррекции в начальной школе приведет как к снижению заболеваемости, так и повышению успеваемости учащихся, созданию у них мотивации к здоровому образу жизни.

Выводы:

1. Выявлена положительная корреляция между показателями самооценки состояния и результатами ГРВ-графии.
2. Стабилизации результатов ГРВ-графии школьников в пределах нормы способствует соблюдение режима дня, рациональное питание, физическая нагрузка, положительный психологический настрой.
3. Использование метода газоразрядной визуализации в модульной образовательной программе по охране и укреплению здоровья школьников, интегрированной в различные образовательные курсы и внеурочную работу совместно с родителями, подводит к деятельностному подходу детей по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Попова Т.В., Булатова Т.Е., Тарасова М.Н., Иванова Л.И., Иванова И.А. Личностно-ориентированный коррекционный подход к оздоровлению учащихся // Наука. Информация. Сознание. Тезисы Международного научного конгресса по ГРВ биоэлектрографии. – С-Петербург, 2006. – С. 146 – 149.
2. Булатова Т.Е. Оценка психоэмоционального состояния гимназистов методом газоразрядной визуализации // Педагогическое Зауралье. 2006. - № 4. – С. 64 -67.
3. Булатова Т.Е., Иванова Л.И. Метод газоразрядной визуализации в оценке психофизического состояния гимназистов // Инновационные процессы в образовании: Сб. науч. ст. / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. - Курган, 2006. – С. 83 – 87.
4. Булатова Т.Е., Попова Т.В. Тарасова М.Н., Иванова Л.И., Иванова И.А. Мониторинг психофизиологического состояния обучающихся с использованием метода газоразрядной визуализации // Наука. Информация. Сознание. Тезисы Международного научного конгресса по ГРВ биоэлектрографии. – С-Петербург, 2007. – С. 35 – 37.
5. Булатова Т.Е., Оценка эффективности психофизической саморегуляции в сохранении здоровья учащихся // XX съезд Физиологического общества им. И.П. Павлова. Тезисы докладов. – М.: Издательский дом «Русский врач», 2007. – С. 164.
6. Булатова Т.Е., Самсонова Л.П. Использование метода газоразрядной визуализации в работе с семьёй // Материалы областных педагогических чтений (26 апреля 2007) / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган, 2007. – С. 40 - 43.
7. Булатова Т.Е., Котов Ю.В. Оценка эффективности физических упражнений методом газоразрядной визуализации // Инновационные процессы в физическом воспитании: Материалы межрегиональных педагогических чтений (18 апреля 2007 г.) / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган, 2007. – С. 410 - 11.
8. Булатова Т.Е. Исследование влияния микроклимата семьи на психофизиологическое состояние ребёнка методом газоразрядной

визуализации // Наука. Информация. Сознание. Тезисы Международного научного конгресса по ГРВ биоэлектрографии. – С-Петербург, 2008. – С. 47 – 49.