

## КРЕАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ УЧАЩИХСЯ – КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Г. Муратова - Доцент  
Кокандского педагогического института

**Аннотация.** В настоящей статье затронуты актуальные проблемы физического воспитания подрастающего поколения, в задачи которого главным образом входит поиск эффективных средств совершенствования развития оздоровления детей школьного возраста на основе формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Акцентируется внимание на то, что в основе оздоровительно-воспитательной работы лежит особое междисциплинарное научно-практическое направление - педагогика оздоровления.

**Актуальность.** Как показала практика, использование традиционных методов оздоровления детей оказались недостаточно эффективными для оздоровления детей, особенно ослабленных и страдающих заболеванием органов дыхания и это побудило нас искать новые, нетрадиционные методы оздоровления детей, адаптируя их для детей школьного возраста.

**Целью наших исследований** являлось определение влияния нетрадиционных методов и приёмов физического воспитания на состояние здоровья детей школьного возраста.

**Ключевые слова:** *нетрадиционные физические упражнения, процесс оздоровления, дыхательные практики, гиподинамия и гипокинезия, функциональные способности*

Педагогические исследования в области физического развития детей школьного возраста приводят к мысли о том, что актуальной задачей физического воспитания на современном этапе является поиск эффективных средств и методов совершенствования системы оздоровления детей на основе формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Существенное место в решении задач укрепления здоровья детей принадлежит нетрадиционным средствам и методам оздоровления, предъявляющим высокие требования к всесторонней подготовке, в том числе и к физическому развитию, позволяющему оптимизировать двигательную деятельность, устранить

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

отрицательное влияние гиподинамии и гипокинезии на морфологическое и функциональное состояние детского организма.

К сожалению неутешительна медицинская статистика, констатирующая тот факт, что свыше 80% детей поступают школы, имея различные отклонения в состоянии здоровья: от функциональных расстройств до хронических заболеваний. При этом в дальнейшем в период обучения в школе здоровье детей ухудшается: растет патология органов пищеварения, увеличивается число нервно- психических расстройств, функциональных нарушений сердечно-сосудистой системы. Причина - гиподинамия, и не только она. К сожалению, нередко нездоровье наших детей является прямым следствием неправильных действий педагога. Это и отсутствие дифференцированного обучения, излишняя наполняемость классов и неумение или нежелание (из-за недостатка времени на уроке и во внеурочное время) научить школьников восстанавливать свое здоровье. На наш взгляд, главная причина этих проблем кроется в незнании лечебной педагогики и её принципов.

Введённые в режим учебного дня обязательная гимнастика до уроков и традиционные физкультпаузы на уроках не дают желаемого результата. С их помощью удалось лишь немного увеличить объем двигательной активности учащихся. Обычно, начиная с III класса, у детей резко падает интерес к занятиям физическими упражнениями (а такая мотивация, как сохранение и укрепление собственного здоровья, у них попросту отсутствует), В результате даже при хорошей, организации всех форм физкультурно-оздоровительных занятий суточная двигательная активность детей удовлетворяется лишь на 40 - 50% от требуемого объема.

С учетом всего вышесказанного нами был разработан и реализован на базе школы № 20 города Коканда специальный комплекс мероприятий, направленный на развитие координационных способностей и оздоровления школьников. В основу комплекса легли физические упражнения, заимствованные из различных восточных систем, а также нетрадиционные прогрессивные методы психолого-физиологического воздействия - рефлексотерапия, психологические приемы «гимнастики мозга», дыхательные упражнения по А. Н. Стрельниковой.

Все элементы подбирали с учетом возрастных особенностей школьников. Комплекс включает в себя утреннюю гимнастику для начальных классов, составленную из упражнений с элементами переключения. Сюда входят упражнения для развития произвольности движений и усиления внимания; утреннюю гимнастику для средних и старших классов из 8 упражнений

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

системы восточных единоборств; физкультпаузы для всех возрастных групп школьников; дыхательную лечебную гимнастику по методу А.С. Стрельниковой, проводимой с детьми, отнесёнными к специальной группе.

Данную работу мы посвятили физкультпаузам, поскольку их можно использовать не только по прямому назначению (на уроках), но и для снятия усталости и напряжения в стрессовых ситуациях, при больших эмоциональных перегрузках (например, во время и после экзаменов).

Физкультпаузы представляют собой комплекс из 12 упражнений, проводимых между 15-й и 20-й минутами каждого урока, желательно под музыку. Все упражнения выполняют на 8 счетов. Время выполнения - 2-3 минуты. Упражнения сочетают с приемами рефлексотерапии, «гимнастикой мозга» и дыхательной гимнастикой.

Оздоровительный эффект предлагаемого комплекса обуславливается сочетанием воздействия перечисленных элементов. Приводим некоторые рекомендации по методике освоения и проведения физкультурных пауз:

1) описание упражнений физкультминутки вывешивается в доступных местах классного уголка;

2) весь материал (включая теоретическое обоснование) изучают учителя, в том числе и предметники; комплекс осваивают классные физорги и их помощники;

3) выполнению упражнений и проведению приемов точечного самомассажа дети обучаются группами по 10 человек.

Итак, рефлексотерапия - это совокупность приемов целенаправленного, преимущественно точечного, воздействия на организм путем раздражения рецепторного аппарата кожи и подлежащих тканей. Точечно-пальцевый метод (акупрессура) оказывает возбуждающее или тормозящее действие через, так называемые, активные точки. В результате в организме возникают реакции, обеспечивающие его адаптацию к изменениям внешней среды, активизируется деятельность внутренних органов, регулируется мышечный тонус, снимается нервно-психическое напряжение, достигается релаксация (расслабление).

Акупрессура головы (массаж активных точек волосистой части головы) содействует улучшению моторной, речевой, зрительной функций, стимулирует деятельность вестибулярного аппарата. Упражнения из серии «гимнастики мозга» способствуют улучшению зрения, слуха, усилению произвольного внимания, а упражнения дыхательной гимнастики вызывают у занимающихся эмоциональный подъём. Воздействие на активные зоны подъёма стопы, голеностопа стимулирует работу сосудов головного мозга, а области коленного



## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

сустава - повышение сопротивляемости организма к вирусным и аллергическим заболеваниям.

Упражнение 1 (для учащихся средних и старших классов). Сидя за партой, делать растирающие движения с надавливанием одной стопы на другую. На счет 3-4 поменять ноги и продолжить упражнение.

Упражнение 2 (для учащихся начальных классов). Сидя за партой, «перекатывание» стоп с пятки на носок. Руки массируют биологические зоны колена. Продолжительность массажа - 8сек.

Упражнение 3. Стоя у парты, руки взять в перекрестный замок, подвести к груди и постепенно выворачивать кисти в обратную сторону, ноги выполняют перекаты с пятки на носок.

Упражнение 4. Сидя за партой, массаж биологических зон на тыльной стороне фаланг пальцев и запястья, массаж биологических точек грудины и шеи; массаж головы в области макушки и затылка.

Упражнение 5 - «кошка». Стоя у парты, ноги расставлены. Легкие приседания с поворотом туловища, головы и рук в разные стороны, кисти рук производят «отталкивающие» движения. Вдох резкий, активный. Вдох - в приседе, выдох - пассивный. Темп - 1 вдох в секунду.

Упражнение 6. Стоя у парты, приседая, коснуться левым локтем правого колена, затем быстро поднять его. То же самое другой стороной.

Упражнение 7 - «слон» (на расслабление мышц шеи и глаз). Стоя, ноги на ширине плеч, прижать голову к плечу и оглядеть комнату. Стараться двигаться всей верхней частью тела, как будто рисуете «восьмерку».

Упражнение 8-«сова» (для снятия статического напряжения, возникшего от длительного сидения за партой). Обхватить плечо и размять мышцы. Повернуть голову и посмотреть через одно плечо, затем через другое. Опустить голову на грудь, дышать глубоко, расслабляя мышцы.

Упражнение 9. Руки опущены, ноги на ширине плеч. Руки вперед, вверх, вдох - подняться на носки; руки в стороны, вниз, выдох - опуститься на стопы.

Упражнение 10. Руки согнуты на уровне груди, ноги на ширине плеч. Отвести руку с поворотом головы в ту же сторону по методу дыхательной гимнастики.

Упражнение 11. Массаж биологических точек на ушной раковине. Трижды тщательно помассировать раковины от верхней части до мочки.

Упражнение 12 - «желтая обезьяна». Сидя за партой, опустить голову на руки, закрыть глаза, расслабиться и думать только о желтой обезьяне (созидательный образ).

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

**Выводы.** Предлагаемый комплекс упражнений апробирован на учащихся всех возрастных групп и дал положительный эффект, отразившийся на улучшении здоровья и самочувствия школьников.

### Литература.

1. Матвеев Л.П., Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Изд. 2-е, испр и доп. (В 2-х т.) М., «Физкультура и спорт», 1976. . Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. Пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: Спорт Академ-Пресс, 2001. - 184с.
2. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления.- Москва 2000
3. Муратова, Г. Р., А. М. Гофуров, and Ф. У. Иномов. "БЛАГОСОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ–ВЫСШАЯ ЦЕННОСТЬ ГОСУДАРСТВА." *Экономика и социум* 3-1 (118) (2024): 728-732.
4. Муратова, Гулнара. "К вопросам нормирования нагрузок в зависимости от задач на уроках физического воспитания в общеобразовательной школе." *Наука и технология в современном мире* 2.16 (2023): 32-35.
5. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI ANAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." *Science and innovation in the education system* 2.7 (2023): 106-112.
6. Жураев, Воҳиджон Муҳаммедович, and Роман Евгениевич Петров. "БҮЮК БРИТАНИЯ ВА ГЕРМАНИЯДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИ." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 929-932.
7. Muhammedovich, Jurayev Vohidjon, and Ismoilov Islomjon Qaxramonjon o'g'li. "DA'VOGARLIK PSIXOLOGIK FENOMENINING PSIXOLOGIYADA TADQIQ ETILGANLIK HOLATI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 434-439.
8. Muhammedovich, Jurayev Vohidjon. "B-HAVONING JISMONIY TARBIYA MASHG 'ULOTLARGA TA'SIRI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 440-445.
9. Джураев, Воҳиджон Муҳаммедович. "ШАХСДАГИ ДА'ВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ЎЗ-ЎЗИНИ БАҲОЛАШНИНГ ИЖТИМОИЙ ПСИХОЛОГИК ТОМОНЛАРИ: Жураев Воҳиджон Муҳаммедович Кўқон давлат педагогика

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

институту Жисмоний маданият методикаси кафедраси мустақил тадқиқотчиси." Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал 6 (2023): 322-324.

10. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 58-62.

11. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." Образование наука и инновационные идеи в мире 32.1 (2023): 47-50.

12. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1042-1045.

13. Якубжонова, Ф., & Иномжонова, Д. (2023). Физические и психологические качества у волейболистов. Models and methods in modern science, 2(12), 129-134.

14. 3. Usmonovich, A. U., Yakubjonova, F. I., & Mo'yidinov, S. M. (2022, November). Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining pedagogik mahorati oshirish omillari. In International scientific and practical conference "the time of scientific progress" (Vol. 1, No. 3, pp. 56-61).

15. Умарова, З., Рахматуллаев, И., & Атаджанов, А. (2023). В системе высшего образования инновационные технологии. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 2(22), 11-16.