

На сегодня день является необходимостью продуманная дифференциация содержания, объема и интенсивности физических нагрузок для школьников в соответствии с их биологическим (а не паспортным) возрастом, полом и индивидуальными моторными способностями.

В условиях традиционного урока физкультуры стандартно решается задача овладения школьником основными физкультурными знаниями, в то время как задачи физической подготовки решаются на физкультурных занятиях, проводимых вне рамок школьного расписания. Эффективность занятий зависит от совместного развития как физических качеств, так и двигательных навыков у школьника. Одновременно тренировка указанных способностей зависит от индивидуальной реакции подростка на внешние нагрузки.

В основе развития двигательных способностей каждого человека лежит иерархия различных врожденных анатомо-физиологических задатков:

– анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов – сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);

– физиологические особенности (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем);

– биологические особенности (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и т. д.);

– телесные особенности (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);

– хромосомные особенности (генные).

Одним из основных требований, предъявляемых к учителям физической культуры, является необходимость осуществления дифференцированного подхода к учащимся в процессе физического воспитания, который базируется на соматотипических особенностях организма ребенка. До настоящего времени отсутствует полное отражение многогранности процесса возрастного развития ведущих двигательных качеств у школьников с различным соматотипом, что, в свою очередь, затрудняет реализацию дифференцированного подхода [5].

Из выше изложенного следует, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности, отличные типологические и личностные особенности реагирования на учебную нагрузку и факторы внешней среды.

Существующие представления об индивидуализации тренировочного процесса в условиях школьных кружков атлетической гимнастикой в недостаточной мере раскрывают технологию построения учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных и соматических особенностей [1–4].

Приведенные данные свидетельствуют, что необходима разработка методики построения учебно-тренировочного процесса с учетом конституциональных особенностей школьников для достижения наибольшего пластического и оздоровительного эффекта.

1. Атлетическая гимнастика. Программа факультативных занятий для 7–11 классов общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А. В. Травин. – Минск: М-во образования Республики Беларусь, 2009 г.

2. Бальсевич, В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 1996 г. – № 1. – С. 23–25.

3. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого, М.: Физкультура и спорт, 1988 г. – 208 с.

4. Загузов, К. И. Основные направления диссертационных исследований по проблемам теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры в 1999 году // Теория и практика физической культуры. – 2000 г. – № 2, 56–63.

5. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методы развития / В. И. Лях. – М.: Терра-спорт, 2000. – 192 с.

6. Толкачев, А. И. Планирование и контроль развития двигательных качеств школьников 9–10–11 классов // Бюллетень. Физкультурное образование и спорт в Восточной Сибири. Иркутск, 2004 г. – 98–101 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

Почбыт И.Н., Бухвальтер Ю.О., Большакова М.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В современном обществе проблема здоровьесбережения стоит перед обществом как педагогическая проблема. Новое качество образования не может быть достигнуто без создания благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Деятельность педагогов, родителей и общественности еще не достаточно направлена на приобщение учащихся к здоровому образу жизни. Для этого в их арсенале должны быть здоровьесберегающие образовательные технологии. Знание здоровьесберегающих технологий – важная составляющая профессиональной компетентности современного педагога.

Новое качество образования не может быть достигнуто без создания благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Знание здоровьесберегающих технологий и их использование в практической деятельности – важная составляющая профессиональной компетентности современного педагога. Наличие знаний о необходимости вести здоровый образ жизни не означает наличия у человека компетентности в этой сфере. Компетентностью можно назвать общий уровень способностей человека, которыми человек не только обладает, но и пользуется в своей повседневной жизни.

Понимание важности здоровья и ведение здорового образа жизни – не одно и то же. Знание и желание применить его на практике – явления не одного порядка. Принципы здорового жизненного стиля пока еще редко становятся руководством в поведении, так как они чаще всего навязаны извне и не являются личностными установками человека. Моделирование безопасного поведения является сложным процессом, при котором нужно обязательно формировать твердую установку на соблюдение правил социально приемлемого поведения, в данном случае – быть здоровым.

Установка (имеет большое значение для человека) – это состояние готовности, позволяющее эффективнее выполнить соответствующее действие. Понимание этого совершенно необходимо при выборе форм и методов реализации профилактической программы. Своеобразными производными от социальных установок являются смысловые установки, которые выражают отношение ребенка к объектам, имеющим личностный смысл. Возникнув в конкретной деятельности, смысловые установки могут проявиться в схожих ситуациях, определяя при этом поведение личности и становясь обобщенными установками, которые превращаются в черты характера.

У большинства школьников главной установкой является настрой на процесс получения знаний – т. е. велика учебная мотивация. Знания, независимо от содержания, привлекают к себе как нечто ценное и общественно значимое. Поэтому информация из сферы здоровья, как и любая другая, будет воспринята с интересом. Следовательно, одной из задач при работе с детьми школьного возраста является развитие самопознания, эмоциональной сферы.

Целью здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения является охрана и укрепление здоровья учащихся. Школа должна содействовать сохранению здоровья детей методами, доступными любому образовательному учреждению.

Среди внутришкольных факторов особое влияние на здоровье детей оказывают:

- шум;
- освещенность;
- воздушная среда;
- размер помещений, кубатура;
- дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы);
- используемые стройматериалы, краска;
- мебель (размеры, размещение в помещении);
- видеоэкранные средства (компьютеры, телевизоры);
- пищеблок (ассортимент, качество пищи, организация питания);
- качество питьевой воды, используемой в школе;
- экологическое состояние прилегающей к школе территории;
- состояние сантехнического оборудования.

Существуют учебно-организационные факторы (в большей степени зависящие от администрации школы):

- объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника;
- расписание уроков, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году;
- организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т. п.);
- объем физической нагрузки – по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время);
- особенности устава школы и норм жизни школы;
- медицинское и психологическое обеспечение школы;
- участие родителей учащихся в жизни школы;
- стиль управления администрации, характер отношений «по вертикали»;
- психологический климат педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали»;
- интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь школы;
- наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся;
- позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Также психолого-педагогические факторы (зависящие в большей степени от учителя):

- психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок;
- стиль педагогического общения учителя с учащимися;
- характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок;
- степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска);
- соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе);
- личные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений;
- состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью, обременение учителя собственными проблемами, его способность психоэмоционального переключения;
- степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя;
- профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий [4].

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить учащемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии в образовании – это организация образовательного процесса, позволяющая достигать положительного результата без излишнего напряжения и переутомления учащихся, при которой не наносится вред их здоровью; дающая уделять внимание формированию гигиенической культуры учащихся, мотивации здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек. При этом речь не идет об избавлении учащихся от нагрузок вообще, но нагрузка, особенно у младших школьников, должна быть индивидуализирована, рациональна, приводить к успеху каждого ребенка без переутомления и утраты здоровья [3].

Одно из направлений здоровьесберегающих технологий – система деятельности, направленная на сохранение и развитие здоровья школьников, а также на снижение влияния отрицательных для здоровья факторов.

Другое направление здоровьесберегающих технологий – формирование здорового образа жизни – главного фактора, от которого зависит здоровье.

Под образом жизни принято понимать способ организации жизнедеятельности человека, но сам образ жизни зависит от человека.

Обязательным условием здорового образа жизни является достаточная для нормальной жизнедеятельности организма двигательная активность. Она важна во все периоды жизни, но особенно – в детском и юношеском возрасте, потому что в этот период движение является обязательным условием нормального развития организма, психики и интеллекта ребенка и именно в этот период происходит фундаментальная закладка привычки к здоровому образу жизни.

Спорт, физическое воспитание, двигательная активность – обязательные условия здорового образа жизни человека независимо от пола и возраста. Здоровый физически активный образ жизни – это способ организации жизнедеятельности, восстанавливающий, сохраняющий и укрепляющий здоровье, что отмечалось уже нашими древними предками. Еще в пятом веке до нашей эры выдающийся врач Гиппократ отмечал, что для здоровья одной еды мало.

Соблюдение режима дня, выполнение режима питания, осуществление двигательной активности и применение полезных привычек – эти факторы должны действовать в единстве. Задача педагогов учитывать их в своей деятельности, т. е. вести систематическую работу, направленную на то, чтобы школьники осознали важность этих условий, а свое поведение строили согласно им.

В процессе реализации здоровьесберегающих технологий важно создавать здоровьесберегающее пространство школы, которое объединяет феномены, сферы, пути и процессы реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.

Наиболее доступным способом осуществления здоровьесберегающих технологий является внедрение в учебно-воспитательный процесс различных спортивных и физкультурно-массовых мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Так, учащимся в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» необходимо усвоить, что здоровье – высшая человеческая ценность, данная ему природой. Как любая ценность оно может быть очень легко потеряно и никогда не восстановлено. Поэтому главные задачи каждого человека заключаются в сохранении, приумножении и правильном использовании этой ценности.

Усвоение ребенком знаний об организме человека, здоровом образе жизни с раннего возраста, будет сопутствовать лучшему его самопознанию, пониманию зависимости своей жизни от окружающей действительности, умения ориентироваться в ней. Эти знания помогут ребенку осмыслить собственное существование среди других людей, осознать свою неповторимость и одновременно сходство со сверстниками.

Таким образом, здоровьесберегающая образовательная технология представляет собой систему, состоящую из используемой педагогом технологии, педагогических мер по снижению ее возможного неблагоприятного воздействия на ребенка и работы по воспитанию здоровья [2].

Физическое и духовно-нравственное здоровье населения определяет уровень цивилизации государства, является индикатором устойчивого развития нации. Образовательное учреждение на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья учащихся.

В силах школы реально устойчиво повысить устойчивость ребенка к воздействию неблагоприятного социокультурного и социоприродного окружения за счет обучения его самостоятельному и ответственному проектированию деятельности с прогнозом ее последствий, в том числе для здоровья. Поэтому педагогический результат здоровьесбережения – это и положительная динамика ресурсов нервно-психической саморегуляции и осознанного проектирования личностью своей деятельности с учетом ее последствий на основе ценностей здоровья, гуманизма, экологического баланса.

1. Здоровый дошкольник: оздоровительные технологии XXI века / Ю. Е. Антонов [и др.]. – М.: Аркти, 2001. – 80 с.
2. Дзятковская, Е. Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии: новые акценты / Е. Н. Дзятковская // Психология здоровья и личностного роста. – № 1 (13). – 2010.
3. Радионов, В. А. Психология здоровья школьников: технология работы / В. А. Радионов // Первое сентября. – М.: Педагогический университет, 2008.
4. Смирнов, П. К. Здоровьесберегающее пространство школы // Управление школой. – 2003. – № 44. – С. 6–7.
5. Стефаненко, П. А. Здоровьесберегающие технологии, как фактор сохранения здоровья школьников / П. А. Стефаненко // Начальная школа. – М.: Просвещение, 2009.
6. Татарникова, Л. Г. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденции развития / Л. Г. Татарникова. – СПб.: Петрос, 1997. – 490 с.

РЕАЛИЗАЦИЯ СИСТЕМНОЙ МОДЕЛИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Сивакова Н.Н., канд. биол. наук, доцент,

Сапунова В.М., канд. пед. наук, *Костина О.А.*, канд. философ. наук,

Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования,

Российская Федерация

Образовательное учреждение (ОУ) должно создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Министерством образования и науки РФ утверждены федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, которые сформированы с учетом факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья обучающихся, воспитанников:

- социальные, экономические и экологические условия окружающей действительности;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к ухудшению здоровья обучающихся, воспитанников;
- фактор значительного временного разрыва между воздействием и негативным популяционным сдвигом в здоровье обучающихся, воспитанников и всего населения страны в целом;
- система знаний, установок, правил поведения, привычек, формируемых у обучающихся, воспитанников в процессе обучения;
- особенности отношения обучающихся, воспитанников к своему здоровью.

Требования включают восемь направлений деятельности ОУ, которые характеризуют уровень работы школы по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса; регламентируют деятельность ОУ с позиций аксиолого-компетентностного подхода к созданию здоровьесберегающего пространства новой школы.

Здоровьесберегающие технологии определяют многогранность направлений работы педагогического коллектива, основную группу которых составляют:

1. Медико-гигиенические технологии включают обязательное использование профилактических программ. В первую очередь к медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся, закаливание, развитие физических качеств, формирование основ здорового образа жизни, культуры здоровья.