

УДК 613.4+613.98

ББК 51.204.0

М 74

А.В. Шаповалов

Соискатель кафедры теоретических основ физического воспитания Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета; E-mail: snkhazova@gmail.com

С.А. Хазова

Доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета; E-mail: snkhazova@gmail.com

А.А. Клименко

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Кубанского государственного аграрного университета; E-mail: snkhazova@gmail.com

Н.К. Джамирзе

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии Адыгейского государственного университета; E-mail: nureta2010@yandex.ru

МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

(Рецензирована)

Аннотация. Ухудшение здоровья населения и, в первую очередь, подрастающего поколения, – серьезная проблема российской действительности; ее решение является актуальной общественно-государственной задачей. Значительная часть средств, способов и методов здоровьесбережения детей и подростков относятся к области образования, а именно – к здоровьесберегающей педагогике. В данной статье представлен авторский взгляд на содержание здоровьесберегающей педагогической деятельности, основанной на широком использовании средств физического воспитания.

Ключевые слова: здоровье младших школьников, здоровьесберегающая деятельность образовательной организации, физическое воспитание, Совет содействия здоровью.

A.V. Shapovalov

Applicant of Department of Theoretical Bases of Physical Training of Institute of Physical Culture and Judo, Adyghe State University; E-mail: snkhazova@gmail.com

S.A. Khazova

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of Department of Theoretical Bases of Physical Training of Institute of Physical Culture and Judo, Adyghe State University; E-mail: snkhazova@gmail.com

A.A. Klimenko

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Physical Training Department, Kuban State Agricultural University; E-mail: snkhazova@gmail.com

N.K. Dzhamirze

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Psychology Department, Adyghe State University; E-mail: nureta2010@yandex.ru

MODEL OF HEALTH CARE ACTIVITY OF THE EDUCATIONAL ORGANIZATION

Abstract. Deterioration in health of the population and, first of all, younger generation, is a serious problem of the Russian reality. Its decision is a relevant public national objective. Considerable part of means, ways and methods of a health care of children and teenagers belong to the field of education, namely: to health care pedagogy. The author's view of the content of the health care pedagogical activity based on wide use of means of physical training is presented in this paper.

Keywords: health of younger school students, health care activity of the educational organization, physical training, Council of Assistance to Health.

В настоящее время в России учеными, политиками, общественными деятелями отмечается тенденция ухудшения здоровья подрастающего поколения [1; 2; 6; 7; 9 и др.]. Сложившаяся ситуация актуализировала принятие государственных программ здоровьесбережения школьников, а также осуществление научных исследований в области педагогики здоровьесбережения, создания здоровьесберегающей образовательной среды учебного заведения, разработки соответствующих образовательных технологий. Практически во всех исследованиях ключевым фактором укрепления и сохранения здоровья детей называется оптимизация их двигательной активности (В.К. Бальсевич, 1999; В.Г. Яруллин Р.Х., 2001; Левченко, 2002; В.Р. Кучма, 2005; Т.Е. Виленская, 2006 и др.). Однако, на практике, по различным причинам подавляющее большинство рекомендаций относительно способов повышения уровня двигательной активности школьников остается нереализованным, а для основной массы детей и подростков главным местом получения определенных объемов двигательной активности продолжает оставаться школьный урок физической культуры. Проблема усугубляется еще тем, что зачастую не соблюдаются элементарные гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса детей в общеобразовательных учреждениях.

Результаты проведенных теоретических исследований [1-5; 7; 8;

10 и др.] и анализа существующей практики здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного процесса в начальной школе позволили выделить ключевые организационно-педагогические условия, создание которых, на наш взгляд, обеспечит повышение эффективности здоровьесберегающей педагогической деятельности за счет широкого и разнообразного использования средств физического воспитания и их возможностей в решении оздоровительных задач. К ним относятся: освоение руководителями образовательной организации, учителями начальных классов и родителями закономерностей физического воспитания и основ педагогики здоровьесбережения; создание в школе инициативных групп и поиск инициаторами своих сторонников среди педагогов, учащихся, родителей; создание «школьного совета», чья функция будет связана с управленческой деятельностью школьной администрации, направленной на оптимизацию учебной нагрузки и двигательной активности учащихся (с обязательным включением в данный совет учителей физической культуры и школьных медицинских работников); установление взаимодействия школы со службами и учреждениями здравоохранения, физической культуры и спорта с целью проведения более качественного мониторинга состояния здоровья детей, их физического развития и физической подготовленности.

Для реализации этих условий необходимо внесение ряда изменений в организацию учебно-воспитательного процесса, направленного на здоровьесбережение учащихся младших классов. Целью нашего исследования стало выявление и теоретическое обоснование совокупности указанных изменений и создание на этой основе модели здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации.

Как известно, к средствам физического воспитания относятся физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы. Выполнение физических упражнений (при соблюдении методических требований) вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект. Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гипокинезии, гиподинамии, сердечно-сосудистых заболеваниях. С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на развитие физических качеств человека, что улучшает его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отражается на показателях здоровья.

Естественные силы природы могут вызывать определенные биохимические изменения в состоянии здоровья и работоспособности человека. В процессе физического воспитания естественные силы природы могут использоваться по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания;

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма.

В нашем случае использованию естественных сил природы по второму направлению отводится

особо важная роль как средству, позволяющему решать оздоровительные задачи, обеспечивающему повышение работоспособности организма, замедляющему процессы утомления не только в рамках регламентированных занятий физическими упражнениями, но и всего общеобразовательного процесса в целом.

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм ребенка, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна. Очевидно, что рациональное использование гигиенических факторов с целью укрепления здоровья невозможно без активного содействия со стороны администрации школы, педагогов, родителей. Особенно актуальна эта проблема в отношении детей младшего школьного возраста, когда есть необходимость в использовании метода приучения, а в некоторых случаях, и метода принуждения.

Решая задачи, связанные с эффективным использованием средств физического воспитания в общеобразовательном процессе младших школьников, необходимо организовать учебно-воспитательный процесс таким образом, чтобы он носил здоровьесберегающий характер. Учебный процесс требует длительного сохранения определенной статической позы, создающей нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Для предупреждения диспропорции между статическими и динамическими компонентами образовательной части режима дня (что имеет существенное значение для здоровья) следует вводить дополнительные виды двигательной активности (физкультминутки,

физкультпаузы, гимнастика до начала занятий, подвижные перемены и др.) [8].

В данном контексте представляется необходимой предварительная работа с учителями начальных классов, связанная с повышением компетентности педагогов в вопросах теории и методики физического воспитания, здоровьесбережения учащихся. Это позволит им организовать общеобразовательный процесс младших школьников в соответствии с рекомендациями преподавателей физической культуры и медицинских работников школы, а именно – оптимизировать учебную нагрузку на уроке таким образом, чтобы снизить факторы риска, влияющие на здоровье детей.

Небольшая по объему и интенсивности физическая нагрузка, применяемая в определенной части общеобразовательного урока, позволяет снимать развивающееся утомление. Поэтому включение физических упражнений в урок является обязательным условием гигиенического нормирования нагрузки. В частности, в урок могут быть включены элементы, способствующие профилактике утомления, что, в конечном счете, обеспечивает укрепление здоровья детей. Например, чередование рабочих поз детей; свободное перемещение в классе; использование для зрительного восприятия не только классной доски и тетради, книги на столе, а всего пространства учебной комнаты и т.п.

Большое значение имеет соблюдение гигиенических требований, касающихся чистоты классов (проветривание помещений после каждого урока, влажная уборка). Кроме того, с целью использования возможностей естественных сил природы для решения оздоровительных задач (по согласованию с администрацией школы и родительским комитетом, с учетом рекомендаций медицинского работника школы) часть общеобразовательных уроков

может проводиться на свежем воздухе (например, уроки природоведения, краеведения, географии и т.п.). Уроки физической культуры, при отсутствии у детей медицинских противопоказаний, могут проводиться на открытом воздухе круглогодично.

Рациональное распределение учебной нагрузки в течение учебного дня и недели является важным фактором профилактики утомления школьников, что, в свою очередь, способствует повышению работоспособности учащихся. В этой связи потребность в гигиенической регламентации учебной деятельности школьников приобретает еще большую актуальность, поскольку научно доказано, что из комплекса факторов риска (природной среды, образа жизни семьи и микросреды образовательного учреждения) наиболее управляемым «звеном» является организация здоровьесберегающего педагогического процесса [10].

Таким образом, составление расписания занятий (с учетом трудности учебного предмета) является одной из проблем, от решения которой во многом зависит эффективность работы образовательного учреждения с точки зрения создания условий для оптимальной учебной деятельности. По нашему мнению, расписание занятий должно составляться таким образом, чтобы наибольший объем учебной нагрузки приходился на середину недели. Кроме того, следует учитывать, что гигиенические исследования последних лет, проведенные в НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, свидетельствуют о том, что с позиции здоровьесбережения детей проведение сдвоенных уроков по одному предмету в начальных классах совершенно недопустимо.

Для сохранения и повышения уровня здоровья учащихся необходимо, в первую очередь, компенсировать их малоподвижный образ

жизни, связанный с учебным процессом. Поэтому одним из основных направлений здоровьесберегающей педагогической деятельности нужно считать рациональную организацию физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы. В связи с этим администрации школы, в рамках своей компетенции, целесообразно увеличить количество уроков физической культуры в недельном цикле. В свою очередь, на уроках физической культуры, помимо решения оздоровительных задач, большое внимание следует уделять физкультурному образованию учащихся младших классов.

На уроке физической культуры педагогом не должны ставиться задачи достижения обучающимися сиюминутного результата, тренировочного эффекта. Основопологающими принципами урока должны стать принципы доступности, постепенности и последовательности. В этой связи необходимо использовать средства и методы физического воспитания преимущественно развивающе-оздоровительного характера. Это, в свою очередь, требует пересмотра системы оценки деятельности учащихся, а именно: перехода от контрольно-нормативной системы оценки учащихся к оцениванию прогресса ученика за определенный период. Это к тому же позволит повысить мотивацию учащихся к занятиям физическими упражнениями.

Использование дифференцированного и индивидуального подходов в физическом воспитании подразумевает, в первую очередь, учет возрастных и морфофункциональных особенностей занимающихся. Это станет возможным благодаря систематическому мониторингу состояния здоровья (со стороны медицинских работников как школы, так и органов здравоохранения), физического развития и физической подготовленности обучающихся. На основе результатов

мониторинга осуществляется подбор и использование средств и методов физического воспитания как определенными группами занимающихся, так и индивидуально. Помимо этого, необходимы систематические дополнительные занятия корригирующей гимнастикой с детьми специальной медицинской и подготовительной групп.

Распределение детей на медицинские группы следует осуществлять в присутствии учителя физической культуры (традиционно распределение на медицинские группы осуществляется в результате медицинского освидетельствования и только медицинским работником). Как известно, уровень физической подготовленности, который определяет учитель физической культуры, является одним из главных критериев распределения на медицинские группы. Поэтому присутствие учителя физической культуры, опора на предоставляемую им информацию, учет его мнения при распределении на медицинские группы является необходимым.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса младших школьников предполагает обогащение содержания внеурочной и внешкольной физкультурной работы с детьми. Необходимость ежедневных физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня для удовлетворения биологической потребности детей в движении не вызывает сомнений. Однако необходим поиск таких форм организации учебного процесса в начальной школе, при которых учитывались бы все положительные аспекты воздействия на организм ребенка как биологического, так и педагогического характера. Одной из таких форм повышения двигательной активности младших школьников является проведение подвижных игр малой и средней интенсивности на переменах и после окончания занятий. Еще одним из важных

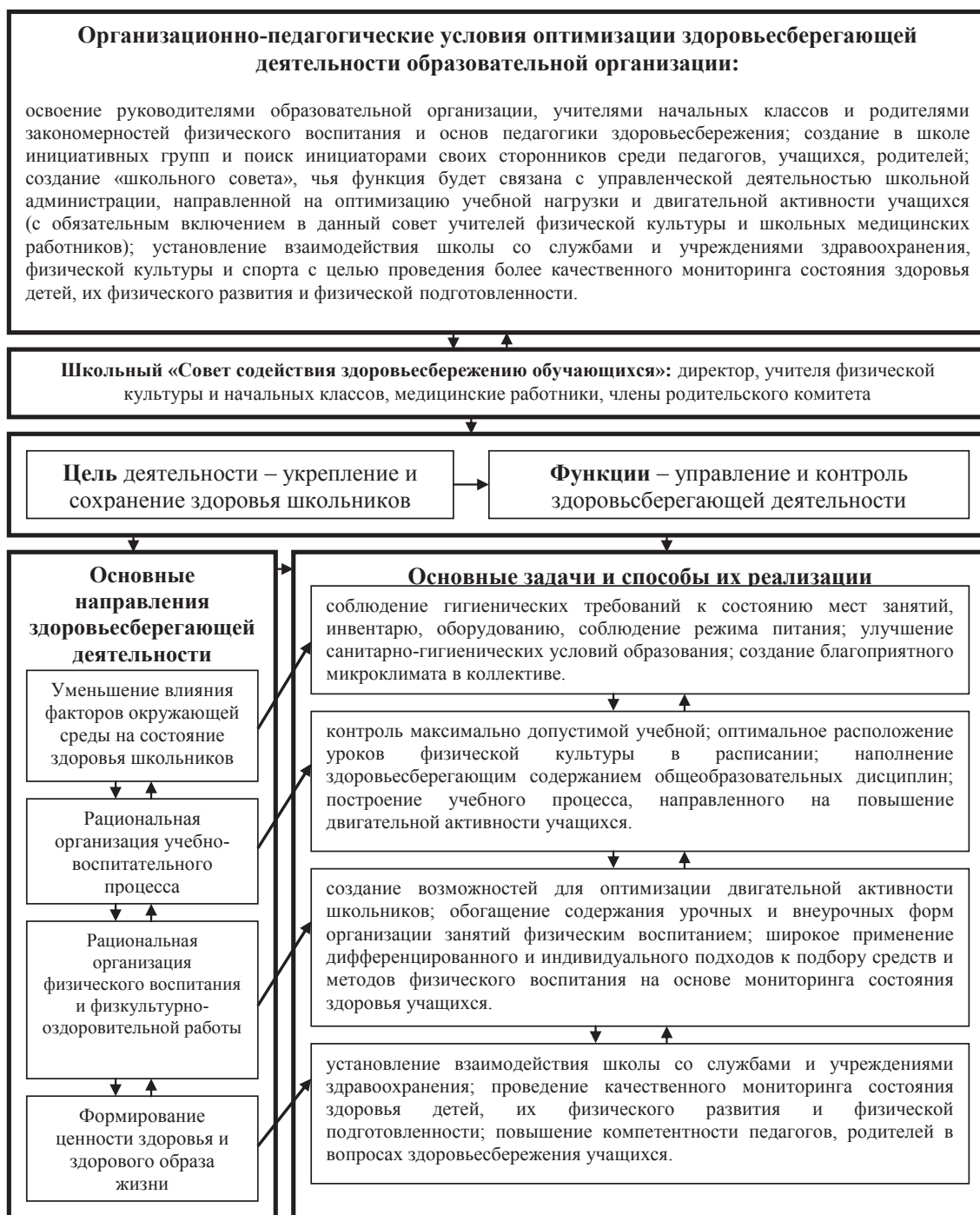


Рис. 1. Модель здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации на основе широкого использования средств физического воспитания

факторов увеличения двигательной активности младших школьников может стать проведение непосредственно в процессе учебных занятий реабилитационных мероприятий, которые способствуют профилактике переутомления при больших умственных нагрузках.

Комплексно организационно-педагогические условия эффективности здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного процесса младших школьников, а также направления деятельности и основные задачи Школьного Совета содействия здоровьесбережению

обучающихся, связанные с созданием этих условий, представлены в разработанной модели на рисунке 1.

На наш взгляд, вышеописанная здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса младших школьников и содержание здоровьесберегающей педагогической деятельности на основе широкого использования средств физического воспитания обеспечат решение актуальной проблемы, связанной, в первую очередь, с профилактикой неблагоприятных последствий, вызванных школьными факторами риска. К основным из них относятся: стрессовую тактику педагогического воздействия; чрезмерную

интенсификацию учебного процесса; несоответствие методик и технологий возрастным и функциональным возможностям детей; нерациональную организацию учебного процесса; гиподинамию и гипокинезию. Создание в образовательной организации выявленных организационно-педагогических условий посредством реализации охарактеризованных направлений деятельности с соответствующим содержанием позволит внести значительный вклад в здоровьесбережение младших школьников посредством повышения их двигательной активности и формирования установок и навыков здорового образа жизни в целом.

Примечания:

1. Концепция формирования здорового образа жизни / В.И. Бондин [и др.] // Инновационные технологии использования средств физической культуры, спорта и туризма как фактора государственной социальной политики: материалы междунар. науч.-практ. конф. Ростов н/Д., 2002. С. 64-67.

2. Виленская Т.Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Краснодар, 2006. 45 с.

3. Виленский М.Я., Литвинов Е.М. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки // Физическая культура в школе. 1990. № 12. С. 2-7.

4. Левченко В.Г. Медико-биологические основы дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников. Майкоп: Изд-во АГУ, 2002. 144 с.

5. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры личности. М., 1994.

6. О предложениях и концепции национальной безопасности по разделу «Охрана здоровья населения» // Охрана здоровья населения России: материалы Межведомственной комиссии Совета Безопасности Российской Федерации по охране здоровья населения, март 1994 г. – декабрь 1994 г. Вып. 1. М.: Юрид. лит., 1995. С. 90-97.

7. Османов Р.З., Гунажоков И.К. Принципы построения процесса физического воспитания в общеобразовательной школе // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2013. Вып. 2. С. 128-134.

8. Панков В.А. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни // Теория и практика физической культуры. 2000. № 6. С. 20-22.

9. Рожков П.А. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта // Реализация стратегии реформирования отрасли на рубеже веков: документы и материалы (1999-2002 гг.). М.: Сов. спорт, 2002. С. 45.

10. Степанова М.И., Александрова И.Э., Седова А.С. Трудность школьных учебных предметов как гигиеническая проблема // Здоровье и образование в XXI веке: материалы межрегион. науч.-практ. конф. Майкоп: Изд-во АГУ, 2005. 120 с.

References:

1. The concept of formation of a healthy lifestyle / V.I. Bondin [etc.] // Innovative technologies of using means of physical culture, sports and tourism as a factor of

state social policy: proceedings of the international scient. and pract. conf. Rostov-on-Don, 2002, P. 64-67.

2. Vilenskaya T.E. Theory and technology of health preservation in the process of physical education of primary school children: Diss. abstract for the Dr. of Pedagogy degree. Krasnodar, 2006. 45 pp.

3. Vilenskaya M.Ya., Litvinov E.M. Physical education of school students: problems of reconstruction // Physical education at school. 1990. No. 12. P. 2-7.

4. Levchenko V.G. Medical and biological foundations of the differentiated approach in physical training of school students. Maikop: ASU publishing house, 2002. 144 pp.

5. Lubysheva L.I. The concept of formation of physical culture of the person. M., 1994.

6. On the proposals and concept of national security in the paragraph of «Health of the population» // Health protection of the Russian population: materials of the Interdepartmental Commission of the Security Council of the Russian Federation on health protection of the population, March 1994 – December 1994. Issue. 1. M.: Yurid. lit., 1995. P. 90-97.

7. Osmanov R.Z., Gunazhokov I.K. Principles of building the process of physical training at comprehensive school // Bulletin of the Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology. 2013. Iss. 2, P. 128-134.

8. Pankov V.A. Physical culture and sport for a healthy lifestyle // Theory and Practice of Physical Culture. 2000. No. 6. P. 20-22.

9. Rozhkov P.A. Normative legal support of the sphere of physical culture and sports // Implementation of the strategy of branch reforming at the turn of the century: documents and materials (1999-2002). M.: Sov. sport, 2002. P. 45.

10. Stepanova M.I., Alexandrova I.E., Sedova A.S. The difficulty of school subjects as a sanitary problem // Health and education in the XXI century: materials of the inter-regional scient. and pract. conf. Maikop: ASU Publishing house, 2005. 120 pp.