

# Педагогика здоровья

Научно-популярное издание



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Луганской Народной Республики  
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

**ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ**

**Кафедра дошкольного и начального образования**

# ***ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ***

**Сборник научно-популярных работ**

Луганск  
2017

УДК 37.015.31:613-053.2/.6(082)

ББК 74.005.5я43

П24

**Рецензенты:**

*Клименко А.С.*

– заведующий кафедрой теории и практики перевода романских и германских языков ЛНУ имени Владимира Даля, доктор филологических наук, профессор.

*Максименко Г.Н.*

– заведующий кафедрой олимпийского и профессионального спорта, доктор педагогических наук, профессор, академик Международной академии педагогических и социальных наук, заслуженный работник образования Украины.

*Белых А.С.*

– профессор кафедры педагогики ЛНУ имени Владимира Даля, доктор педагогических наук.

**Педагогика здоровья:** Сборник научно-популярных работ / Редкол. И.В. Чеботарёва, О.Г. Сущенко, Н.В. Вострякова; гл. ред. Т.Т. Ротерс; Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко. – Луганск, 2017. – 188 с.

В сборнике представлены статьи по актуальным вопросам сохранения и развития здоровья, формирования ценностей здорового образа жизни у молодого поколения.

Материалы сборника могут быть использованы специалистами в области педагогики и психологии, аспирантами, студентами педагогических специальностей, педагогами-практиками, а также всеми теми, кто интересуется вопросами здоровьесбережения.

УДК 37.015.31:613-053.2/.6(082)

ББК 74.005.5я43

*Рекомендовано к печати научной комиссией  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко  
(протокол № 7 от 18.04.2017 года)*

© Коллектив авторов, 2017  
© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени  
Тараса Шевченко», 2017

<b>Дьяченко Б.А.</b> Формирование компетенций педагогов начального общего образования по вопросам укрепления здоровья младших школьников.....	152
<b>Чорноштан А.Г.</b> Внедрение современных физкультурно-оздоровительных технологий как средство оптимизации процесса физического воспитания школьников .....	162
<b>Бажутина С.Б.</b> Ещё раз о детской грубости .....	170
<b>Брагина Н.В.</b> Какой ты по порядку рождения? .....	174
<b>Дрожжина Н.Н.</b> Конспект занятия по физическому развитию (образовательная область «Здоровье»): «В стране Неболейка» (заключительный этап проекта «Огород на окошке») для старшей группы ДОУ.....	180
<b>Сведения об авторах</b> .....	186



- системе непрерывного образования: Коллективная научная монография / Под ред. Т.Н. Леван. – Новосибирск : СибАК, 2013. – С. 8–26.
9. Маркова А.К. Психология профессионализма /А.К. Маркова.– М., 1996.
  10. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. – Российская АН. – 3-е изд., испр. и доп. – М., 2005. – 928 с.
  11. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. Киев, 1974.
  12. Турчинов А.И. Профессионализм и кадровая политика теории и практики. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. – 172 с.
  13. Ушаков Д.И. Толковый словарь русского языка: в 4 т.Т.1 / Под ред. Д.И. Ушакова. – М., 1935. – 284 с.



**А.Г. Черноштан**

### **ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

В государственных программах по физической культуре и спорту большинства развитых стран особое внимание акцентируется на том, что, основными задачами системы образования являются формирование творческой личности, обеспечение становления ее физического и морального здоровья. По мнению исследователей, нерешенность проблемы объединения массового образования с современными физкультурно-оздоровительными технологиями должна стать основной причиной реформ в сфере физической культуры. Большинство исследователей указывают на то, что современные фитнес-программы имеют оздоровительную, коррекционную направленность, являются доступными и имеют высокую эффективность в сохранении и формировании здоровья учащихся.



Это нашло отражение и в программах по физической культуре для общеобразовательных школ, в которых рекомендуется применение широкого спектра оздоровительных упражнений аэробной направленности.

Потребность в разработке и внедрении в практику указанных выше программ обусловлена тем, что в последнее время четко определилась негативная тенденция ухудшения здоровья населения. Исследователи Г. Апанасенко [1], В. Бальсевич [2], Г. Глоба [3], А. Дубогай [4], Б. Шиян [8] приводят данные о том, что 70–80% учеников общеобразовательных школ имеют низкий уровень развития двигательных способностей и определенные отклонения в состоянии здоровья. Анализ факторов, обуславливающих возникновение у учащихся различных патологических состояний, свидетельствует о неэффективном применении средств физической культуры в школе и по месту жительства, о низком уровне знаний учащихся в области физической культуры и оздоровительных технологий, о наличии у школьников негативной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и отсутствию у них заботы о собственном здоровье.

**Цель статьи:** теоретически обосновать целесообразность внедрения оздоровительных фитнес-программ как одного из направлений современных физкультурно-оздоровительных технологий, способствующих оптимизации процесса физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить состояние вопроса относительно использования современных физкультурно-оздоровительных технологий в процессе занятий по физической культуре в общеобразовательной школе.
2. Обосновать необходимость интеграции инновационных фитнес-программ в общую структуру физкультурно-оздоровительной работы в школе как основного организационно-методического условия их внедрения.
3. Проанализировать разновидности инновационных оздоровительных фитнес-программ, которые могут использоваться в процессе обучения физической культуре учащихся основной школы.



В соответствии с задачами использовался комплекс **методов**: теоретические – анализ и обобщение психолого-педагогических, медицинских и методических литературных источников (для определения понятийного аппарата и теоретических принципов оптимизации процесса физического воспитания школьников); изучение и обобщение прогрессивного педагогического опыта по проблеме личностно-ориентированного обучения и вопросам внедрения инновационных фитнес-программ в процесс физического воспитания школьников (с целью объективной оценки современного состояния работы в сфере физической культуры); анализ программно-методического обеспечения процесса физического воспитания в современных общеобразовательных школах (для исследования частоты использования в них инновационных методик).

Современные ученые аргументировано доказали, что поиск вариантов усовершенствования традиционных программ по физической культуре и оздоровлению учащихся общеобразовательных школ находится в плоскости систематических научных исследований, анализа мирового и отечественного педагогического опыта. Указанную работу, по их мнению, нужно осуществлять с целью поиска наиболее эффективных средств, методов, технологий и программ по физической культуре, оздоровлению и спортивной подготовке широких слоев населения. Научно-методическое и организационное обеспечение системы физического воспитания в своем развитии насчитывает несколько этапов [3].

На начальном этапе педагогических, физиологических, психологических, валеологических и гигиенических исследований проблемы физической культуры детей (преимущественно её организованных форм) использовались количественные (время, энергозатраты) и качественные (физическая подготовленность) показатели. На следующем этапе исследований в число методов оценки был включен новый показатель, впервые примененный в опытах с младшими школьниками – количество локомоций. Расширились качественные характеристики физиологических функций, прежде всего, таких как максимальное потребление кислорода, ударный и минутный объем крови, определяющие уровень развития двигательных способностей. На современном этапе арсенал методов ис-



следований существенно обогатился более совершенными методиками. Так, например, наряду с хронометражными методами применяется хронографический, при котором энергозатраты определяются не только на основании хронометражных данных, но и с применением прямой и непрямой калориметрии. Получает распространение внутренний групповой анализ с учетом уровней развития и состояния здоровья школьников. Совершенствуются методики использования двигательных тестов и регистрации локомоций [3; 6].

Особые изменения претерпели исследования, посвященные оптимизации качественных характеристик физической культуры. На современном этапе утратили ведущее значение показатели физического развития. Проводятся исследования физической подготовленности детей, функциональных возможностей их основных систем жизнеобеспечения: сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной. Именно на этой основе должно осуществляться дозирование физических нагрузок, прогнозироваться изменение уровней физиологических функций и физической подготовленности. На сегодняшнем этапе среднестатистические показатели уровня физического развития коллектива уже не могут быть признаны гигиенической нормой, поскольку они не являются оптимальными для здоровых детей, которые гармонично развиваются. Для оптимизации двигательных режимов необходимо изучение показателей всесторонне развитых здоровых детей с высокой умственной и физической работоспособностью, положительной мотивацией к физической культуре, спорту, закаливанию тела, которые легко адаптируются к изменяющимся условиям окружающей среды. Возникает необходимость разработки базовой модели физической подготовленности с ее количественными и качественными признаками разных уровней.

Исследователь Г. Глоба [3] указывает, что традиционная система физической культуры школьников, ориентированная на стандартную программу, оказалась в этом аспекте малоэффективной, так как рассчитана на определенное обеспечение помещениями, специализированным оборудованием и инвентарем. При отсутствии же подобных условий программа становится невыполнимой, и учитель физической культуры всю тяжесть ее усвоения переносит





на предлагаемые в программе нормативы, то есть фактически переносит бремя ответственности за эффективность системы физической культуры на школьников. Более того, нормативы по физической культуре, которые ориентированы на среднего ученика, в нынешней интерпретации становятся одним из факторов не формирования мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями, а отчуждение от физической культуры. В данный момент у учащихся школ сформировалось положительное отношение к спорту и определённое неприятие школьной дисциплины «Физическая культура». На наш взгляд, «спортизация» физической культуры может способствовать решению этой проблемы [2; 3, 5; 7].

Одним из путей ее решения является вынесение занятий за сетку расписания, а также в значительном увеличении количества спортивных секций и групп физкультурно-оздоровительной направленности, создании условий для решения гигиенических и организационных проблем [3]. Такой подход является гарантом того, что каждый ученик сможет выбрать лучший для себя вид физических упражнений, хотя общие требования к уровню физической подготовленности могут сохраниться. Главным результатом такой организации работы по физической культуре школьников будет являться возникновения педагогических и психологических условий формирования у школьников положительной мотивации к здоровому образу жизни, а так же устойчивый личностный интерес каждого ученика к систематическим занятиям физической культурой, к спортивной подготовке и физкультурно-оздоровительной работе.

Указанные организационные меры широко применяются в западноевропейских странах, однако в отечественных реалиях они, к сожалению, не являются выполнимыми. На сегодняшний день система образования не может позволить себе значительные инвестиции в развитие системы физической культуры (обеспечение школ необходимым оборудованием, спортивными сооружениями, спортивным инвентарем и необходимым количеством специалистов). Кроме того, сетка школьного расписания не позволяет вынести занятия физической культурой на вторую половину дня, потому что в современных школах занятия проводятся в две, а в некоторых, и в



три смены. Поэтому в данных реалиях необходимо искать другие пути для совершенствования двигательного режима школьников и оптимизации системы их физической культуры.

Одним из резервов совершенствования двигательного режима, по мнению Г. Глобы [3], Т. Круцевич [5], С. Операйло [6], является разработка последовательности всех форм физической культуры с учетом мотивации учащихся. При этом внеурочное время может быть использовано для закрепления сформированных на уроке физической культуры знаний, умений и навыков, для самостоятельного выполнения подготовительных, имитационных упражнений, что, в свою очередь, облегчает усвоение техники новых движений на следующих уроках физкультуры. Нет сомнения, что оптимизация современной системы физической культуры школьников должна осуществляться на научной основе интеграции в ее содержание новых, популярных и эффективных физкультурных технологий оздоровления и физического совершенствования [3; 5]. Результатом такой интеграции будет создание инновационных программ занятий физической культурой.

По мнению специалистов, традиционную систему физической культуры школьников можно и нужно оптимизировать на основе современных популярных физкультурно-оздоровительных технологий. Известные педагоги, психологи, физиологи (Г. Апанасенко, Л. Баль; Т. Круцевич, К. Купер, А. Куц, Б. Фрэнкс, С. Томпсон) указывают на то, что современные фитнес-программы как формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных занятий, могут иметь как оздоровительно-коррекционную, так и двигательно-кондиционную направленность. При этом классификация фитнес-программ основывается на: а) одном виде двигательной активности; б) сочетании нескольких видов двигательной активности; в) сочетании одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни.

В свою очередь, фитнес-программы, основанные на одном виде двигательной активности, могут быть разделены по направлениям, в основу которых положены следующие классификационные признаки: 1) виды физической активности аэробной направлен-



ности; 2) оздоровительные виды гимнастики; 3) физические упражнения силовой направленности; 4) рекреативные виды двигательной деятельности; 5) средства психоэмоциональной регуляции.

Анализ литературных источников показывает, что в современных общеобразовательных школах (в практических условиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы) достаточно широко могут использоваться такие физкультурно-оздоровительные фитнес-программы [3; 5]:

1. степ-аэробика – тренировка в атлетическом стиле с использованием специальных платформ высотой от 10 до 40 см, при этом могут использоваться гантели. В технологии используют более 250 способов подъема на платформу (базовый степ, степ-латина, степ-сити-джем, степ-джоггинг и др.);

2. фитбол-аэробика – комплекс физических упражнений и статических поз с опорой на специальный мяч размером от 45 см до 85 см. На занятиях фитболом применяется специальное музыкальное сопровождение, темп которого определяется характером движений и степенью амортизации мяча.

Двигательные действия этой технологии гарантируют эффективное развитие мышц живота, плечевого пояса, спины, туловища, бедер, а так же улучшение гибкости;

3. тераробика – комплекс физических упражнений выполняемых в аэробном режиме, который содержит танцевальные движения, гимнастические упражнения и стретчинг (статико-динамический режим и плиометрический режим деятельности);

4. лоу-импэкт – танцевальное направление с упражнениями повышенной координационной сложности при отсутствии ударных акцентов нагрузки;

5. танцевальная аэробика – танцевально-ритмическая гимнастика, хип-хоп, сальса, латина, сити-джем, аэробика, рок-н-ролл и др. (основана на одноименных музыкальных и танцевальных стилях);

6. флекс-программа – направлена на развитие гибкости в сочетании с упражнениями на релаксацию, включая средства психоэмоциональной регуляции;

7. кикс-аэробика – синтез движений боксера, каратиста;



8. аэроданс – использование элементов классического танца и балета;

9. шейпинг – рациональное использование потенциала ритмопластических и силовых направлений гимнастики; синтез упражнений, который способствует положительной динамике целого комплекса морфофункциональных показателей организма человека.

Представленные физкультурно-оздоровительные технологии являются достаточно доступными и финансово малозатратными. Они построены на естественных движениях и довольно эффективны в отношении сохранения и развития здоровья школьников. Эти технологии, по мнению Т. Круцевич [5], соответствуют требованиям принципа оздоровительной направленности физической культуры. Данные фитнес-программы в настоящее время интенсивно развиваются и могут быть использованы с целью оптимизации традиционных форм физического воспитания учащихся.

**Выводы.** Реализация представленных выше идей позволяет интегрировать в традиционную систему физической культуры школьников современные и оригинальные физкультурно-оздоровительные технологии, программы, формы физической культуры. При этом очень важно воспитать у школьников и у взрослого населения бережное отношение к собственному здоровью (как личностной и социальной ценности), стремление и способность обеспечить его сохранность, индивидуальную профилактику его нарушений, стремление развивать и совершенствовать различные формы жизнедеятельности в процессе обучения, воспитания, труда, быта, отдыха и досуга. В процессе совершенствования двигательного режима школьников необходимо решать следующие задачи: гигиеническая оценка спортивного оборудования; разработка форм самоконтроля; развитие физиологических систем и физической подготовленности; совершенствование внеклассных форм работы по физической культуре и закаливанию тела; формирование положительной мотивации учащихся общеобразовательных школ к систематическим занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни; формирование сознательного отношения школьников к своему здоровью как к личностно-социальной ценности.



### Литература

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.
3. Глоба Г.В. Методика застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи : дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук / Г.В. Глоба. – Слов'янськ, 2010. – 242 с.
4. Дубогай О.Д. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей / О.Д. Дубогай // Дошкільна освіта – 2005 – № 2. – С. 15–23.
5. Круцевич Т.Ю. Методы исследования здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 1999. – 232 с.
6. Операйло С.І. Фізична культура і спорт – реалії та перспективи в умовах розбудови національної освіти / С.І. Операйло // Фізична культура в школі. – 2002. – № 4. – С. 8–12.
7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики / О.М. Худолій. – Х. : ОВС, 2004. – Вид. 3. – 414 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. – 272 с.



**С.Б. Бажутина**

### **ЕЩЕ РАЗ О ДЕТСКОЙ ГРУБОСТИ**

Говорить о грубости, дерзости или наглости детей безотносительно к возрасту и конкретной жизненной ситуации чрезвычайно трудно. Поэтому мы остановимся лишь на некоторых моментах, имеющих отношение к этим неприятным проявлениям детского поведения.