

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

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово	6
Здоровье как социокультурная ценность	
<i>Горащук В.П.</i> Содержание, структура и ценностные смыслы феномена «культура здоровья человека»	7
<i>Ротерс Т.Т.</i> Аналитический взгляд на совершенствование системы физического воспитания в контексте педагогики здоровья	16
<i>Андросова А.П.</i> Анализ инновационных подходов к процессу физического воспитания детей младшего школьного возраста	20
<i>Чорноштан А.Г.</i> Основы формирования индивидуального здоровья школьников Луганской Народной Республики в процессе внешкольной работы по физическому воспитанию	24
<i>Прихода И.В.</i> Диагностика физического состояния клиентов, занимающихся оздоровительной физической тренировкой в фитнес-клубе (методические рекомендации для фитнес-врачей)	33
<i>Барышева Е.И.</i> Моральное сознание личности как фактор психологического здоровья общества	43
<i>Пономарёв А.</i> Духовное здоровье человека и гигиена его души	50
<i>Карпинская Н.В., Шкуран О.В.</i> В здоровом духе – здоровое тело! (о бережном отношении к сакральному – собственной речи)	54
<i>Соннова М.В.</i> Духовное здоровье – основа гражданской культуры будущего педагога	60
<i>Грищенко Н.А.</i> Потенциал семьи в воспитании духовно здорового поколения	66



- культурно-оздоровительных технологий. : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Дахамиль Аюбовна Куашева. – Майкоп, 2000. – 179 с.
5. Кузьмина Н.А. Модернизация процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста на основе индивидуализированной методики с учетом развития двигательных качеств. : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Наталья Алексеевна Кузьмина. – Великие Луки, 2010. – 192 с.
 6. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 174 с.
 7. Полякова Т.А. Спортивная ориентация детей младшего школьного возраста на основе информационного подхода. : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Андреевна Полякова. – Пермь, 2008. – 164 с.
 8. Шукаева А.В. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового стиля жизни у детей младшего школьного возраста на основе деятельности семейного физкультурно-оздоровительного клуба. : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Алла Викторовна Шукаева. – Смоленск, 2006. – 213 с.



А.Г. Черноштан

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ В ПРОЦЕССЕ ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Внешкольное воспитание в Луганской Народной Республике составляет неотъемлемую часть системы общего среднего образования. Оно осуществляется различного типа внешкольными учреждениями и призвано содействовать всестороннему развитию способностей и склонности детей школьного возраста, воспитанию



социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Непосредственное руководство работой внешкольных образовательных учреждений в Луганской Народной Республике осуществляется совместными усилиями Министерства образования и науки и Министерства по делам семьи, молодёжи, спорта и туризма.

Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внешкольной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями, и на этой основе выбора спортивной специализации [1; 2; 5; 7]. В то же время узкоцелевая направленность отдельных форм занятий (например, в детско-юношеской спортивной школе) создает благоприятные условия для углубленного совершенствования и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Дополняя уроки физической культуры и внеклассные занятия разнообразием средств, методов и форм организации, внешкольная работа повышает эффективность решения основных задач физического воспитания школьников [3; 4; 6]. Физическое воспитание учеников за пределами школы осуществляется семьей, внешкольными учреждениями, ДСО, ДЮСШ, детскими экскурсионно-туристическими станциями и другими культурно-просветительскими учреждениями и организациями. Они помогают общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой и туристической работы с учениками, предоставляют школам спортивные площадки, стадионы, бассейны, лыжные базы, катки, спортивные залы для проведения самостоятельных занятий, тренировок, соревнований [3].

Кроме этого, названные организации и учреждения берут на себя обязанности относительно организации детских кружков, спортивных секций, объединяют занятия со специфическим для себя содержанием с занятиями физическими упражнениями. Внешкольное физическое воспитание является одной из неотъемлемых частей государственной системы физического воспитания. Система внешкольных форм физического воспитания направлена на реше-



ние таких задач как укрепление здоровья, повышение общего уровня физической подготовленности, обеспечение активного отдыха учеников и получение удовлетворения от разнообразных двигательных действий спортивной направленности, подготовка общественных инструкторов, тренеров и судей по различным видам спорта.

Цель статьи состоит в исследовании структуры системы внешкольной работы по физической культуре и спорту в ЛНР, определении функций и эффективности работы этой системы, а так же роли внешкольного физического воспитания в формировании индивидуального здоровья школьников.

В соответствии с целью статьи были определены её основные **задачи**:

1. Исследовать структуру и определить значимость внешкольной работы по физическому воспитанию в формировании индивидуального здоровья учащихся.

2. Определить степень вовлеченности школьников в процесс внешкольного физического воспитания в нашем регионе.

Методы исследования. Анализ и обобщение нормативно-правовых, психолого-педагогических, учебно-методических и исторических литературных источников для исследования состояния проблемы внешкольной работы по физическому воспитанию в Луганской Народной Республике; анализ учебных программ и документации внешкольных учреждений, изучение и обобщение прогрессивного педагогического опыта взаимодействия государственных и общественно-самодеятельных внешкольных учреждений для объективной оценки современного состояния работы в сфере внешкольного физического воспитания детей и молодежи.

Физическое воспитание детей и молодежи школьного возраста вне школы в нашем регионе организуется объединенными усилиями органов образования и науки, спортивных организаций с привлечением представителей широкой общественности и молодежного физкультурного актива. Проводимая во внешкольное время организованная работа по физической культуре и спорту среди детей и молодежи играет существенную роль во всестороннем воспитании подрастающего поколения, подготовке его к жизни, труду и обороне [4].



Направленность и исходные положения организации этой работы характеризуются, прежде всего, такими позициями:

1. Соответствием цели, задач и принципов системы физического воспитания конкретной ориентации на формирование и укрепление здоровья школьников, выполнение юношеских нормативов по различным видам спорта.

2. Тесным контактом и согласованностью между всеми ведомствами, учреждениями, организациями, непосредственно заинтересованными в этой работе, между общественностью и семьей.

3. Преемственностью по отношению к школьному физическому воспитанию; всемерной помощью школе в закреплении, углублении и расширении знаний, умений и навыков учащихся в области физической культуры и спорта, организации здорового содержательного отдыха; активным участием школы в этом процессе (кадровая, материально-техническая, методическая помощь).

4. Использованием разнообразных, соответствующих интересам, возрастным особенностям и уровню подготовленности контингента форм работы (физкультурно-массовой, спортивной, рекреационной и т.д.).

5. Постоянным обогащением содержания, творческим поиском новых путей (например, таких, как «Веселые старты», «Кожаный мяч», «Спортландия», работа военно-патриотических клубов и др.) наряду с использованием наиболее удачного, оправдавшего себя опыта.

6. Направленным, все более широким вовлечением детей и молодежи с помощью действенных средств массовой информации (печать, радио, телевидение), агитации и пропаганды.

7. Последовательным проведением курса на то, чтобы первоначальные личные мотивы приобщения детей к внешкольным занятиям превращались в органическую потребность самостоятельного использования средств физического воспитания в быту, повседневной жизни.

8. Постоянной опорой на сознательную инициативу, активную заинтересованность детей и молодежи; педагогически оправданным регулированием самостоятельных начал детско-юношеского физкультурного и спортивного движения; использо-



ванием его как общественной школы воспитания у детей и молодежи организаторских способностей, стремления добровольно участвовать в общественно полезных делах.

9. Обеспечением всех основных форм внешкольных занятий по физической культуре и спорту квалифицированным методическим руководством (непосредственным, консультативным, через методические пособия и т.д.) и системой врачебного контроля.

Внешкольные учреждения объединяют, как правило, учащихся разных школ. Поэтому в каждом из них формируется свой коллектив, структура которого должна наиболее полно отвечать специфике учреждения, способствовать лучшей организации воспитания и обучения занимающихся. При наборе учащихся соблюдается принцип добровольности, однако, в некоторых случаях (большое количество желающих, повышенные требования к их подготовленности и пр.) появляется необходимость проводить конкурсный отбор путем выявления уровня способностей к определенному виду деятельности [3; 4].

Работа большинства внешкольных учреждений строится на основе соответствующих положений, утвержденных организациями, в ведении которых эти учреждения находятся. Положением регламентируется контингент занимающихся, цель и задачи, порядок организации и структура учреждения, штаты, требования к организации учебной и воспитательной работы и пр. Содержание работы должно определяться утверждаемыми центральным органом народного образования типовыми программами, в которые могут вноситься изменения и дополнения с учетом специфики и конкретных условий работы.

В Луганской Народной Республике функционирует широкая сеть специальных учреждений, государственных и общественных организаций, обеспечивающих внешкольную работу по физическому воспитанию детей, подростков и юношества. Такую работу непосредственно осуществляют детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), спортивные и другие секции системы ДСО, органов народного образования, комитетов по физической культуре и спорту, общественный физкультурный актив и штатные работники крупных спортивных и туристских баз, парков культуры и отдыха,



а также ряда других государственных учреждений и общественных организаций. Часть из них ведет регулярную работу с постоянным контингентом детей и школьной молодежи, которые организованы в стабильные коллективы с учетом возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности (ДЮСШ и аналогичные организации). Часть ориентирует свою деятельность главным образом на массовый охват переменного контингента и практикует самые разнообразные формы занятий эпизодического характера. Большинство же учреждений и общественных организаций сочетает оба эти типа работы. В Луганске на сегодняшний день работают 28 комплексных и специализированных детско-юношеских спортивных школ.

Одной из форм внешкольной работы в нашем регионе являются детские экскурсионно-туристические станции и летние базы отдыха детей. Детские экскурсионно-туристические станции – это организационные, инструктивно-методические и учебно-тренировочные центры экскурсионной, краеведческой и туристической деятельности с учениками общеобразовательных школ. Создаются они в системе народного образования и работают под непосредственным руководством управления образования в тесной связи с другими туристскими организациями. Основными формами экскурсионно-туристической работы являются теоретические и практические занятия, лекции, беседы, соревнования, слёты, экскурсии, путешествия.

Летние базы отдыха детей являются одной из распространенных внешкольных форм организации активного отдыха и эффективной оздоровительно-воспитательной деятельности учащихся школ в период летних каникул. Физическое воспитание в летних базах отдыха направлено на решение целого комплекса оздоровительных, воспитательных и образовательных задач: укрепление здоровья и содействие физическому развитию детей путем разно-сторонней физической подготовки и закаливания их организма; совершенствование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, обучение плаванию; развитие двигательных качеств до уровня, обеспечивающего успешную сдачу государственных нормативов по общефизической подготовке; совершенствование орга-



низаторских, методических и судейских знаний, а так же двигательных навыков по одному или нескольким видам двигательных действий; содействие формированию гигиенических знаний и навыков в процессе систематического использования средств физического воспитания (с целью личного оздоровления и физического совершенствования).

Дворцы творчества школьников, клубы, дома и дворцы культуры, оздоровительные центры так же решают задачи формирования индивидуального здоровья школьников. Это многопрофильные организации, деятельность которых направлена на комплексное использование средств физического воспитания с целью укрепления здоровья учащихся.

Благоприятные условия для укрепления здоровья и физического воспитания школьников создаются и в летних детских оздоровительных лагерях нашей республики. Наличие достаточного количества инвентаря и оснащения, нацеленность всего коллектива лагеря на массовую оздоровительную и спортивную работу, а так же постоянный контроль оказывают содействие решению этих вопросов на надлежащем организационном и методическом уровне. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа предусматривает такие направления деятельности: организацию медицинского осмотра; беседы врача об оздоровительном значении занятий физическими упражнениями; проведение утренней зарядки; организацию занятий с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе; купание и обучение плаванию; проведение физкультурных занятий и спортивных мероприятий в отрядах; проведение турпоходов и эстафет, разнообразных смотров и конкурсов, физкультурно-художественных праздников, игр, викторин, спортивно-художественных вечеров; работу спортивных секций и тренировки сборных команд; участие в межлагерных мероприятиях.

Важнейшую роль в формировании здоровья играет семья. Школа учит детей выполнять физические упражнения, дает знания, инструктирует, консультирует, а оздоровление и закаливание детей, формирование осанки, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств средствами физической культуры



школа и семья осуществляют вместе. Ведущую роль в формировании гигиенических навыков и привычки разумно проводить досуг играет семья. Условное распределение обязанностей свидетельствует о том, что ни школа без семьи, ни семья без школы не смогут успешно воспитать молодое поколение.

Одним из направлений в решении задач внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь детей является физическое воспитание по месту проживания. Считаем, что для нашего региона эта проблема очень актуальна. Необходимость развития и перспективность этой формы занятий подтверждают проведённые социологические исследования, которые свидетельствуют о желании юных и взрослых заниматься спортом рядом с домом. Что может быть доступнее оздоровительных групп и спортивных секций, которые работают, не где-то далеко, а в твоём дворе? Здесь человека окружают соседи, друзья, создается возможность расширить круг общения. Приближение мест занятий к дому решает и такие, на первый взгляд, второстепенные проблемы, как обеспечение гигиенических требований, которых обязательно надо придерживаться во время занятий физическими упражнениями. Практика свидетельствует, что с готовностью занимаются, принимают участие в соревнованиях с детьми и взрослые. Вот почему насущный для Луганщины вопрос организации физического воспитания по месту проживания постоянно должен оставаться в поле зрения руководства и педколлективов школ.

Исследования, проведённые нами в процессе написания данной статьи, позволяют сформулировать следующие выводы:

1. Внешкольное физическое воспитание является неотъемлемой, очень значимой и объёмной частью физического воспитания подрастающего поколения в нашем регионе. Основными задачами внешкольного физического воспитания детей являются: укрепление здоровья, воспитание общественной активности школьников, развитие их способностей и дарований, формирование прикладных и спортивных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, подготовка общественных инструкторов, тренеров и судей по различным видам спорта.



2. В процесс внешкольного физического воспитания в Луганской Народной Республике вовлечено значительное, но все же недостаточное количество школьников, которые бы удовлетворяли индивидуальные интересы в собственном физическом совершенствовании путём систематических занятий физическими упражнениями.

3. Внешкольные учреждения нашего региона ещё недостаточно содействуют организации полезного досуга школьников, укреплению их здоровья и повышению физической подготовленности. Система внешкольного физического воспитания в нашем регионе должна более четко решать задачи по формированию и развитию массовой физической культуры и спорта подрастающего поколения.

4. Успешное решение задач внешкольного физического воспитания учащихся Луганской Народной Республики возможно лишь при условии общих, согласованных действий общеобразовательной школы, семьи и государственных органов образования.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М. : 1990. – 287 с.
2. Балясная Л.К. Сегодня и завтра внешкольных учреждений / Л.К. Балясная. – Вожатый. – 1971. – № 9. – С. 7–9.
3. Барбарич В.М. Досуг детей летом на площадке / В.М. Барбарич. – Харьков : Радянська школа, 1933. – 43 с.
4. Бушканец М.Г. Свободное время школьника как психологическая проблема / М.Г. Бушканец. – Казань, 1971. – 120 с.
5. Греков Л.А. Важные задачи внешкольных учреждений / Л.А. Греков. – Радянська школа, 1976. – № 11. – С. 55–58.
6. Гужаловский О.О. Основы теории и методики физической культуры / О.О. Гужаловский. – М., 1986. – 352 с.
7. Слостенин В.А. Педагогика: инновационная деятельность / В.А. Слостенин, Л.С. Подымова. – М. : Магистр, 1997. – 224 с.
8. Терский В.Н. Клубные занятия и игры в практике А.С. Макаренко. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1959. – 152 с.

