

Образование Луганщины: теория и практика

ПЕДАГОГ РЕСПУБЛИКИ - СОВРЕМЕННЫЙ ЖУРНАЛ

Научно-методический журнал

№ 4(23)



Международный
педагогический форум

2021

**КНИГА**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Образование Луганщины: теория и практика

ПЕДАГОГУ РЕСПУБЛИКИ — СОВРЕМЕННЫЙ ЖУРНАЛ

Научно-методический журнал № 4(23), 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Профессиональное образование

Ротерс Т.Т. Здоровье обучающихся как основа образовательного процесса общеобразовательных организаций Луганской Народной Республики.....2

Научно-методический журнал
издается с сентября 2017 года, выходит раз в два месяца
Подписной индекс 91168

Главный редактор Марфина Ж.В.

Выпускающий редактор Калинин Г.Г.

Ответственный секретарь Шкурин О.В.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: Дятлова Е.Н.,

Загайтов А.Ж., Полупаненко Е.Г., Ротерс Т.Т.,

Санченко Е.Н., Студеникина В.П., Турянская О.Ф.

Учредитель ГОУ ВО ЛНР «ЛПГУ», сайт: www.lgpr.org

Свидетельство о регистрации Серия № ПИ 000162
от 19 октября 2020 г.

Издатель ГОУ ВО ЛНР «ЛПГУ» «Книга»,

г (0642)58-03-20; сайт: knita.lgpr.org

Подписано в печать 30.06.2021. Формат 60x84 1/8.

Усл. печ. л. 9,30. Тираж 100 экз. Заказ № 87.

Адрес учредителя, издателя, типографии:

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011.

Печатается по решению Научной комиссии Луганского государственного педагогического университета
(протокол № 10 от 15 июня 2021 г.)

Издание включено в РИНЦ; в Перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы
основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой
степени доктора наук (приказ МОН ЛНР № 911-од от 10 октября 2018 года)



Ротерс Татьяна Тихоновна,
профессор кафедры теории и методики
физического воспитания, врио проректора
по научно-педагогической работе
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», доктор педагогических
наук, профессор
roters@list.ru

УДК 37. 091. 2 : 796 : 613. 955

Здоровье обучающихся как основа образовательного процесса общеобразовательных организаций Луганской Народной Республики

В статье автор анализирует причины и определяет механизмы сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающий урок, факторы, здоровый образ жизни, физическая культура.

In the article T. Roters analyzes the causes and determines the mechanisms for students' health maintaining and strengthening.

Key words: health, health-preserving technologies, health-preserving lesson, factors, healthy lifestyle, physical culture.

Основной ценностью любого государства является образование и здоровье всех членов нации, особенно подрастающего поколения. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков выступает приоритетной задачей и в Луганской Народной Республике, что обозначено в Конституции ЛНР, ст. 4 Закона «Об образовании», ст. 39 Государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего образования и др.

Сегодня состояние здоровья детей вызывает серьезную тревогу у врачей, учителей, родителей и это не случайно, т.к. в настоящее время прослеживается тенденция ухудшения физического состояния детей по сравнению с их сверстниками предыдущих поколений.

Основные угрозы здоровью школьников представляют учебные перегрузки, вредные привычки самих учащихся, плохое школьное питание, экологические и психические нагрузки, гиподинамия и др.

Такие негативные тенденции ухудшения состояния здоровья обучающихся вызывают серьезную тревогу у руководителей государства, руководителей общеобразовательных организаций, педагогов, родителей и обозначают проблему охраны и укрепления здоровья (где доминирующую роль играет формирование мировоззрения и позитивного отношения школьников к своему здоровью и здоровью окружающих).

В контексте обозначенной темы статьи обратимся к понятийному аппарату. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) понятие «здоровье» было сформулировано в 1948 году в следующей редакции: «Здоровье – это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие» [1]. Следовательно, здоровье школьников выступает интегральной категорией, включающей в себя различные компоненты: физический, психический, социальный, личностный, нравственный.

Образовательный процесс – это обучение, обеспечивающее усвоение знаний, умений и навыков на уровне Государственных образовательных стандартов, опорной частью которого выступает здоровье обучающихся как индикатора высокого качества образования. Возникает вопрос: что делать образовательным организациям в плане сохранения и укрепления здоровья обучающихся?

Для сохранения здоровья необходимо учитывать факторы, которые влияют на здоровье [2]. Их можно условно классифицировать на внутришкольные, непосредственно связанные с образовательным процессом, и внешкольные, потенциально оказывающие воздействие на здоровье школьников. Среди внутришкольных факторов особое влияние на здоровье детей оказывают учебно-организационные, психолого-педагогические и санитарно-гигиенические факторы.

Учебно-организационные факторы в большей степени зависят от администрации школы. Это и объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника; расписание занятий; стиль управления администрацией; медицинское и психологическое сопровождение образовательного процесса; позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся и др.

Психолого-педагогические факторы связаны с личностью педагога. Это и психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок; стиль общения педагога с обучающимися; характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок; состояние здоровья педагога, его образ жизни и отношение к своему здоровью и другие. При этом немаловажное значение имеет профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

Санитарно-гигиенические факторы, такие как шум, освещенность, дизайн, цвет стен, качество питания и питьевой воды и др. создают позитивный настрой и являются основой хорошего настроения и высокой работоспособности обучающихся.

Внешкольные факторы можно подразделить на микро-, мезо- и макрофакторы. Так, микрофакторы связаны с отношением к здоровью и здоровому образу жизни в семье, мезофакторы связаны с приоритетностью здоровья и здорового образа жизни в регионе, государстве, макрофакторы обеспечивают отношение к своему здоровью и здоровью окружающих в мировом пространстве.

Возникает вопрос: какие механизмы наиболее эффективно могут обеспечить сохранение и укрепление здоровья обучающихся?

Наиболее актуальной концептуальной позицией может быть педагогика здоровья, которая способствует созданию соответствующих условий для обучения и воспитания обучающихся, технологической основой которой являются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

К образовательным технологиям здоровьесберегающей направленности можно отнести технологии личностно-ориентированного обучения, технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Вторым механизмом может выступать трансформация урока как основной формы организации учебных занятий при классно-урочной системе обучения в здоровьесберегающий урок. На понятийном уровне здоровьесберегающий урок – это физиологически обоснованная организация процесса обучения, соответствующая возрастным и индивидуальным особенностям, способствующая сохранению умственной и физической работоспособности [3].

Здоровьесберегающий урок – это, прежде всего, урок, на котором учитель обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность учащихся, профилактику утомления, поддерживает внимание и интерес учащихся, демонстрирует умение отбирать, рационально использовать и чередовать формы, методы, приемы и способы обучения, что позволяет учащимся легче переносить учебные нагрузки, снизить риск ухудшения здоровья.

Обратим внимание на то, что одним из главных факторов истощения ресурсов здоровья школьников выступает хроническое утомление и его профилактика на здоровьесберегающем уроке, что позволяет детям сохранять работоспособность в течение всего времени урока.

Для этого учитель должен использовать физкультминутки общего и целевого воздействия в форме активного отдыха.

Комплексы физических упражнений общего воздействия направлены на активизацию нервных центров, на восстановление общей работоспособности учащихся.

Использование комплексов физических упражнений целевого воздействия способствует снятию утомлений с кисти рук и пальцев, плечевого пояса и рук; стимулирует улучшение мозгового кровообращения; гимнастика для глаз снижает напряжение зрительного анализатора; дыхательные упражнения способствуют улучшению обменных процессов.

Одним из главных условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся выступает здоровый образ жизни как активная деятельность обучающихся, направленная, в первую очередь, на укрепление здоровья в единстве физического, психического, социального, в том числе личностного и нравственного. При этом физический компонент здоровья ассоциируется с состоянием жизнедеятельности организма человека, что позволяет адаптироваться к условиям окружающей среды и проявляется в определенных признаках (отсутствие болезней, нормальный сон и аппетит, работоспособность, энергичность, выносливость, здоровая внешность и др.). Психический – состояние душевного благополучия, адекватное усло-

виям социальной действительности. Социальный компонент здоровья определяет состояние благополучия, удовлетворенности социальными отношениями; адекватное восприятие социальной действительности, принятие и выполнение социальных норм общества. Личностный компонент здоровья – наличие психологических качеств, характерных для полноценной, гармонично развитой личности, стремящейся к всестороннему самосовершенствованию. Нравственный компонент здоровья – проявление ценностного, бережливого отношения к другим людям.

Средствами формирования здорового образа жизни обучающихся являются занятия по физической культуре, спортивные праздники, участие в соревнованиях, турнирах, конкурсах, работа спортивных секций наряду с соблюдением оптимального режима труда и отдыха, рационального питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены, отказ от вредных привычек и т.п.

На уровне общеобразовательного учреждения важное значение в укреплении и сохранении здоровья отводится физической культуре. Именно занятия физической культурой в различных формах урочной и внеурочной деятельности, проведение самостоятельных занятий, участие в деятельности детско-юношеских спортивных школ способствуют развитию основных физических качеств, повышению уровня физической подготовленности, оснащают знаниями и умениями здоровьесберегающей деятельности, включая и методы контроля за своим самочувствием и дозированием физической нагрузки.

Все это в совокупности дает возможность в общеобразовательных организациях формировать у обучающихся культуру движений, обогащать двигательный опыт комплексами общеразвивающих упражнений из современных систем физического воспитания (ритмическая и пластическая гимнастика, упражнения базовых видов спорта), направленных на улучшение культуры тела и телодвижений, укрепление здоровья, познание индивидуальных возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности и в конечном итоге дает возможность сформировать культуру здоровья.

Анализ практического опыта проведения занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики свидетельствует, что учителя физической культуры в условиях сложной эпидемиологической ситуации делают все возможное, чтобы физическая культура из учебного предмета для каждого обучающегося создала базис, основу для личностной физической культуры как

качества личности, как ценности занятий физическими упражнениями на всю жизнь. Ведь известно, что еще в древности философы, учителя и врачи говорили, что движение может заменить множество лекарств, но ни одно лекарство не может заменить движение.

Установлено, что многие нарушения в организме обучающихся происходят из-за слабой физической активности и наиболее важно управлять этой активностью в стенах общеобразовательных организаций, где охвачены все дети с 1 по 11 класс.

В связи с этим возникает ряд проблем сохранения и укрепления здоровья обучающихся, связанных в первую очередь с:

- проведением третьего (оздоровительного) урока физической культуры в неделю;
- активизацией выполнения норм и требований комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в общеобразовательных организациях;
- созданием модели системы сохранения и укрепления здоровья обучающихся в образовательном процессе общеобразовательных организаций Луганской Народной Республики и определением педагогических условий ее реализации в различных типах общеобразовательных организаций;
- повышением уровня компетентности педагогов и родителей в овладении педагогикой здоровья, для чего необходимо подготовить к выпуску памятку для педагогов и родителей.

На уровне Луганской Народной Республики немаловажное значение имело бы создание государственной программы «Здоровые дети», «Здоровые дети – здоровая нация», «Всей семьей на стадион», а также создание телеканала «Здоровье нации». В этом контексте отметим, что ряд общеобразовательных организаций в нашей республике осуществляют экспериментальную деятельность, где доминирующее значение имеет исследование вопросов, связанных со здоровьесберегающими технологиями, формированием здоровьесберегающей компетентности, формированием культуры здоровья и др. Следовательно, в перспективе предметом экспериментальной деятельности общеобразовательных организаций может выступить разработка и реализация программы «Здоровые дети», что позволит систематизировать различные приемы, факторы, условия технологии и создаст базу для обсуждения данной программы на государственном уровне.

В качестве вывода привлекаем ваше внимание к базовому фону реализации всех наших предложений и проблем, а именно:

- во-первых, важность индивидуализации процесса сохранения и укрепления здоровья на

уровне информирования обучающихся о состоянии их здоровья и физической подготовленности, с учетом индивидуальных психологических особенностей каждого школьника, разработка индивидуальных программ физической активности, использование дневника физического развития и самоконтроля своего самочувствия;

– во-вторых, внедрение новых оздоровительных технологий на основе фитнес-программ, программ оздоровительной аэробики, использование музыкального сопровождения, формирование чувства ритма и эстетики движений как мотивационной основы здоровьесберегающей деятельности;

– в третьих, повышение внимания к эстетической и духовно-нравственной стороне уроков физической культуры как основы формирования системы ценностей быть здоровым и красивым.

Список литературы

1. Мильман В.Э. Внутренняя и внешняя мотивация учебной деятельности / В.Э. Мильман // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 56–79.

2. Семенова Т.И. Педагогическая система сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи : автореф. дис. ... д-ра пед. наук по специальности 13.00.01. «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Т.И. Семенова. – Кемерово, 2013. – 40 с.

3. Системная модель здоровьесформирующего образовательного пространства средних общеобразовательных учреждений : метод. рекомендации / под общей редакцией Р.С.Койбаева. – Ставрополь: ГБОУ ДПО СКИРО и ПРО, 2012. – 152 с.