



УДК 13.00.01

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Пономарев Дмитрий Алексеевич

учитель физической культуры, первая квалификационная категория

Носков Игорь Сергеевич

учитель физической культуры, первая квалификационная категория

МБОУ СОШ №40, г. Белгород

Аннотация. В статье рассматривается проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей на разных возрастных этапах, а также раскрываются основные направления, принципы здоровьесберегающей среды и здоровьесберегающих технологий. Более подробно изучаются компоненты и условия здоровьесберегающей среды в учебно-воспитательном процессе. Приводится анализ наиболее распространенных заболеваний школьников.

Ключевые слова: здоровьесберегающая среда, оздоровительные технологии, принципы, компоненты; главная задача образования.

"Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка – это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В.А. Сухомлинский.

Актуальность здоровья школьников находится в прямой зависимости от условий обучения, питания, двигательной активности, правильного чередования нагрузки и отдыха, условий семейного воспитания.

Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей, молодежи в современных условиях развития России исключительно значима и актуальна, поскольку связана напрямую с проблемой безопасности и независимости. За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья учащихся. По данным всемирной организации здоровья (ВОЗ), лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний [3].

За период обучения в школе число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5-2 раза, нервными болезнями – в 2 раза, с аллергическими болезнями – в 3 раза, с близорукостью – в 5 раз.



Особенно неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся отмечается в школах нового типа (гимназии, колледжи, лицеи, школы с углубленным изучением предметов и др.), учебный процесс в которых характеризуется повышенной интенсивностью. К концу года у гимназистов в 2 раза увеличивается частота гипертонических реакций, а общее число неблагоприятных изменений артериального давления достигает 90%, появление повышенной невротизации отмечается у 55%-83% учащихся школ нового типа. Общая заболеваемость детей до 14 лет за последние 5 лет возросла почти на 10%. Отмечена тенденция к росту числа заболеваний нервной системы и органов чувств у детей. Ведущее место в структуре заболеваемости занимают болезни органов дыхания (53,3%), нервной системы и органов чувств (10,8%), инфекционные и паразитарные болезни (8,2%), травмы и отравления (6,2%), болезни кожи и подкожной клетчатки (5,0%) [3].

При проведении медицинских осмотров детей всех возрастов отмечается увеличение диспансерного контингента детского населения.

За период обучения в школе продолжает увеличиваться патология зрения. Заметно возросла заболеваемость подростков по результатам профилактических осмотров, различные заболевания регистрируются у 94,5% подростков. Распространенность заболеваний, ограничивающих выбор профессий, достигает 3%.

В условиях социально-экономического кризиса проблемы детей и молодежи в России остаются предельно острыми, а их безотлагательное решение жизненно необходимыми. По-прежнему сохраняются неблагоприятные тенденции в демографических процессах, состоянии здоровья подрастающего поколения. Высок процент юношей призывного возраста, которые по медицинским критериям не готовы к военной службе.

Поэтому одним из приоритетных направлений педагогической учебно-воспитательной работы общеобразовательной школы является психофизиологическое здоровье учащегося – важнейшая социальная и личностная ценность, тесно связанная с нравственным здоровьем [4].

В связи с этим возникает необходимость создания здоровьесберегающей среды обучения.

Здоровьесберегающая организация обучения предполагает реализацию принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) на психолого-педагогических и врачебно-гигиенических основах, направленных на сохранение духовного и физического благополучия молодежи.

Наиболее значимыми компонентами в организации учебно-воспитательного процесса на здоровьесберегающей основе являются:

- 1) Объективные социально-экономические условия, обеспечивающие реализацию здоровьесберегающих основ в педагогических системах российской федерации.
- 2) Повышение профессиональной компетентности руководителей педагогических



коллективов в переводе учебно-воспитательного процесса на здоровьесберегающие начала.

- 3) Формирование потребностей и ценностных ориентаций (аксиологический аспект) учащейся молодежи на освоение оздоровительных методик и ЗОЖ [4].

Главной задачей образования на современном этапе мы считаем проблему сохранения и развития здоровья всех участников образовательного процесса, внедрение здоровьесберегающих технологий, совершенствование системы подготовки педагогических кадров, формирование здоровьесберегающего мышления педагогов, включение в этот процесс таких структур, как власть, наука и общественность. Все это позволяет создать единую систему безопасного образовательного пространства, которая может быть реализована при следующих условиях [2]:

- 1) изучение санитарно-гигиенических условий обучения, питания, принятия оперативных мер для их оптимизации;
- 2) выделение наиболее значимых для региона «факторов риска», связанных с социально-экономическим, экологическим неблагополучием;
- 3) применение индивидуального дифференцированного подхода в процессе обучения, в том числе в условиях профильной подготовки;
- 4) организация физкультурно-оздоровительной работы, создание системы непрерывного физического воспитания за счет новых форм организации познавательно-развивающих технологий оздоровительной направленности;
- 5) внедрение системы мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию дезадаптивных проявлений;
- 6) использование оптимального режима учебной нагрузки для обучающихся, труда и отдыха для педагогов;
- 7) использование обучающих здоровьесберегающих программ по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек;
- 8) создание системы динамического мониторинга.

Физическое воспитание в школе на протяжении всего периода обучения учащихся осуществляется в следующих формах: учебные занятия, самостоятельные занятия учащихся физическими упражнениями и спортом, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время. Эти формы взаимосвязаны, дополняют друг друга, и представляют собой единый процесс физического совершенствования. При организации учебно-воспитательного процесса с использованием оздоровительных технологий необходимо учитывать [1]:

- социально-демографические и психологические показатели учащихся;



- физкультурно - спортивные интересы и потребности;
- состояние здоровья, уровень общей физической подготовленности;
- психоэмоциональные особенности;
- структуру мотивационных устремлений к занятиям конкретным видом физкультурно-спортивной деятельности;
- материально-техническую базу школы.

В целях дифференцированного подхода к организации занятий физической культурой ежегодно все учащиеся школы, в зависимости от состояния здоровья, распределяются в три группы: основную, подготовительную, специально медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала [2].

В школе по данным медицинского обследования число учащихся с ослабленным здоровьем составило 11% (от 01.10.2020г.). Диапазон заболеваний учащихся достаточно широк, однако наиболее распространенным являются заболевания сердечно-сосудистой системы и нарушения опорно-двигательного аппарата, у большого количества учащихся слабое зрение.

Перед нами, учителями, в этом направлении ставятся следующие задачи:

- улучшение функционального состояния занимающихся, а также предупреждение прогрессирования болезни;
- повышение физической и умственной работы учащихся, адаптация их к внешним факторам;
- снятие утомления.

Правильно организованные занятия со школьниками, использование средств физической культуры, оздоровительных методик и общеукрепляющих комплексов помогают повысить уровень физической подготовленности и работоспособности, укрепить здоровье учащихся [4].

Все вышесказанное доказывает влияние применения современных здоровьесберегающих технологий на эффективность обучения и повышение физической подготовленности учащихся, а также значительно влияет на улучшение качества обученности школьников по предмету «Физическая культура».

Список литературы:

1. Артемьева Л. О. Здоровьесберегающие технологии комплексного сопровождения детей // Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы / Под ред. Л. О. Артемьевой. – Пенза: АНОО Приволжский Дом знаний, 2009. – 250с.
2. Никифоров В.А. О роли физической культуры в системе современного образования //



Инструктор по физкультуре №8/2016.-128 с.

3. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., 1988г. "Физическая культура" / Издательство: Просвещение Жанр:2018г.-162 с.
4. Хлебникова С.Н., Хлебников О.Н. Оздоровительная физическая культура в структуре урока // "Физическая культура в школе" №7/2007г.-96с.