

УДК 37:613(470.56)

DOI: 10.26140/anip-2019-0803-0029

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ РЕСУРСЫ ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

© 2019

Киселева Жанна Ивановна, старший преподаватель кафедры
физического воспитания

Валетов Максим Рамильевич, преподаватель кафедры
физического воспитания

Оренбургский государственный университет

(460018, Россия, Оренбург, пр-т Победы, 13, e-mail: vmitt@mail.ru)

Шляпникова Виктория Викторовна, кандидат педагогических наук, учитель

Специальная (коррекционная) школа-интернат № 2

(460050, Россия, Оренбург, ул. Новая, дом 12/3, e-mail: shlyapnikovav@mail.ru)

Аннотация. Здоровье всех возрастных групп – это благосостояние любой страны, от здоровья напрямую зависит и продолжительность жизни граждан, поэтому все должны быть нацелены на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих. В последнее время в каждой образовательной организации самая обсуждаемая и проблемная тема – здоровье, помимо повышения качества образования. Определено это тем, что существенно ухудшается здоровье современных обучающихся всех типов образовательных организаций во всех регионах Российской Федерации. Здоровье человека, его образ жизни во многом зависит и тесно переплетается с природными и социокультурными процессами и явлениями. Поэтому важно пользоваться доступными и приемлемыми здоровьесберегающими ресурсами области, региона, города, в котором живет человек. Сама система образования имеет ряд здоровьесберегающих ресурсов, которые можно представить: материально-технической базой, финансовым обеспечением, нормативно-правовой базой, санитарно-гигиеническими условиями, техникой безопасности в образовательной организации и другие. Однако не всегда все вышеперечисленное реализуется в полном объеме, а так же есть преобладающие факторы негативно влияющие на здоровье подрастающего поколения. Разумное использование здоровьесберегающих ресурсов и полное устранение негативных факторов (нарушающих здоровье) позволит подрастающему поколению сохранить здоровье и повысить продолжительность жизни.

Ключевые слова: здоровье человека, здоровьесберегающие ресурсы, природные и социокультурные ресурсы, Оренбургская область, образование, образовательные организации, сохранение и укрепление здоровья, школьники, студенты, факторы нарушающие здоровье, опрос.

HEALTH RESOURCES OF EDUCATION OF THE ORENBURG REGION

© 2019

Kiseleva Zhanna Ivanovna, senior lecturer of the Department
of physical education

Valetov Maxim Ramilevich, teacher of the Department
of physical education

Orenburg State University

(460018, Russia, Orenburg, pr-t Pobedy, 13, e-mail: vmitt@mail.ru)

Shlyapnikova Victoria Viktorovna, candidate of pedagogical Sciences, teacher

Special (correctional) boarding school № 2

(460050, Russia, Orenburg, street New, house 12/3, e-mail: shlyapnikovav@mail.ru)

Abstract. The health of all age groups is the well-being of any country, the life expectancy of citizens directly depends on health, so everyone should be focused on preserving and strengthening their health and the health of others. Recently, in every educational organization the most discussed and problematic topic is health, in addition to improving the quality of education. This is determined by the fact that the health of modern students of all types of educational organizations in all regions of the Russian Federation is significantly deteriorating. Human health, his way of life is largely dependent and closely intertwined with natural and socio-cultural processes and phenomena. Therefore, it is important to use available and acceptable health-saving resources of the region, region, city in which people live. The education system itself has a number of health-saving resources that can be represented: material and technical base, financial support, regulatory framework, sanitary and hygienic conditions, safety in the educational organization and others. However, not always all of the above is implemented in full, as well as there are prevailing factors negatively affecting the health of the younger generation. Reasonable use of health-saving resources and the complete elimination of negative factors (health problems) will allow the younger generation to maintain health and increase life expectancy.

Keywords: human health, health-saving resources, natural and socio-cultural resources, Orenburg region, education, educational organizations, preservation and strengthening of health, schoolchildren, students, factors affecting health, survey.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. В последнее время в каждой образовательной организации самая обсуждаемая и проблемная тема – здоровье. От состояния здоровья человека напрямую зависит его жизнедеятельность, достижения, окружение, самоутверждение и в целом будущее. Здоровье всех возрастных групп – это благосостояние любой страны, а от здоровья напрямую зависит и продолжительность жизни граждан. Так в Послании Президента РФ Федеральному Собранию поставлена общенациональная цель – увеличить продолжительность жизни населения с нынешних 73 до 78 лет к 2024 г. Это сверхзадача для российского здравоохранения, решение которой нелегко без объединения усилий государства, бизнеса, самих граждан, системы образования и надо отметить, что система образования

здесь имеет приоритетное значение [16].

Здоровье человека, его образ жизни во многом зависит и тесно переплетается с природными и социокультурными процессами и явлениями. Под природными ресурсами понимаются составляющие природной среды (живые и неживые объекты и системы) и особенности, которые используются как отдельным человеком, так и обществом для удовлетворения физических и духовных потребностей, в том числе главной потребности человечества – сохранение и укрепление здоровья.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. Сегодня, помимо повышения качества образования необходимо вести целенаправленную работу по сохранению и укреплению

здоровья подрастающего поколения [8-12]. Данную работу следует проводить в связи с тем, что существенно ухудшается здоровье современных обучающихся всех типов образовательных организаций [13, 14, 15, 19-26] во всех регионах Российской Федерации. При этом используя все доступные и приемлемые здоровьесберегающие ресурсы.

Оренбургская область обладает достаточным природно-ресурсным потенциалом. Перечислим то, благодаря чему можно сохранить и укрепить здоровье (конечно, при правильном пользовании):

- Оренбургская область – одна из крупнейших областей Российской Федерации, граничит с Республиками Башкирия, Татарстан и Челябинской областью на севере и востоке, Самарской областью на западе, Республикой Казахстан на юге;

- Оренбургская область расположена на стыке двух частей света Европы и Азии, на границе природных зон – леса и степи, гор и равнин;

- водные ресурсы включают около 3500 рек (Урал, Сакмара, Салмыш и др.) и ручьев;

- водохранилища (Ириклинское, Кумакское, Сорочинское и др.) и озера, в том числе соленое озеро Развал, знаменитое своими лечебными свойствами;

- леса занимают 4,6 % площади, область хоть и относится к малолесным территориям России, тем не менее, каждый найдет для себя место прогуляться по лесу или целенаправленно восстановить здоровье, например, в национальном парке «Бузулукский бор»;

- горы (Губерлинские, Чесноковские меловые (Белые), Гребени, Полковник и др.);

- степи (Оренбургская, Айтуарская и др.)

- город Кувандык в Оренбургской области и его окрестности славятся своей красотой, поэтому эти места называют «Оренбургской Швейцарией» и многое другое.

К социокультурным ресурсам следует отнести:

- национальную и общую культуру (достигнутый уровень культуры напрямую отражает отношение к здоровью граждан, к личному здоровью);

- науку и технику (от их достижения и развития порой напрямую зависит состояние здоровья человека так, например, многие заболевания лечатся, хотя еще недавно они считались неизлечимыми или даже смертельными, а своевременная диагностика позволяет начать лечение раньше, чем начнутся осложнения);

- образование (достигнутый уровень образования в области, стране, мире. Чем выше уровень образованности граждан, тем большую заботу о своем здоровье и здоровье окружающих они проявляют. В Оренбургской области достаточное количество образовательных организаций всех типов, реализующих образовательные программы разной направленности);

- средства массовой информации (популяризация фитнес центров, здорового питания, массовых мероприятий посвященных здоровому образу жизни и прочие);

- общественную мораль (принятые в обществе представления о здоровом образе жизни, о сохранении и укреплении здоровья);

- законодательство (Федеральный Закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [17]);

- уклад и уровень жизни общества (чем выше уровень жизни граждан, тем больше возможности заботиться, поддерживать и восстанавливать свое здоровье и здоровье близких);

- само население (все больше людей занимаются не только в фитнес клубах, но и самостоятельно разными физическими упражнениями и повышают свою двигательную активность [3, 6], это и скандинавская ходьба [19], и кроссовый бег, и воркаут [4, 5, 7] и многое другое. Занятия физическими упражнениями одних людей, без сомнения положительно влияют на желания других людей). В последнее время в Оренбуржье набирает обо-

рот движение Паркран, которое заключается в том, что выбирается парк, указывается расстояние 5 километров (старт и финиш). Забеги происходят 1 раз в неделю по субботам. В Паркране не главное победа, главное получить удовольствие и радость от бега, а так же происходит общение между участниками. Учитывая то, что каждый раз количество участников увеличивается заводятся новые знакомства;

- Оренбург и Оренбургская область поддерживает Всемирные и Всероссийские акции способствующие ведению здорового образа жизни (например, Всемирный день без табака проходил в 2019 году в парке в виде квеста).

Здоровьесберегающие ресурсы системы образования можно представить следующими компонентами:

- материально-технической базой (наличие современного учебного оборудования, мебели и инвентаря, оборудованные медицинские кабинеты и столовые, наличие спортивных залов и стадионов с необходимым инвентарем и прочие);

- финансовым обеспечением (подразумевает финансирование здоровьесберегающих проектов, проведение своевременной диагностики, вакцинации, различные профилактические мероприятия, создание в образовательной организации условий для укрепления здоровья обучающихся, например релаксирующих кабинетов, кабинетов здоровья и прочие);

- нормативно-правовой базой (позволяющей обеспечить разработку и реализацию здоровьесберегающих технологий в образовательной организации, программы, проекты, законы);

- санитарно-гигиеническими условиями как основой сохранения здоровья обучающихся (режим дня в образовательном учреждении, уборка помещений, температурный режим, освещение, проветривание, уровень шума, вибрация и т.д.);

- техникой безопасности в образовательной организации, а так же соблюдение безопасности в повседневной жизни (разработанными инструкциями и действиями по их строгому соблюдению);

- психологический климат в школе;

- само образование и все его компоненты должны быть нацелены на формирование здорового человека;

- временной и пространственный фактор (примерно 15-20 лет человек проходит из одного типа образовательной организации в другую) должен способствовать укреплению здоровья (хотя за последнее время, наблюдается картина с точностью наоборот) [1, 18];

- вариативный характер содержания образования позволяет включать в учебный план курсы способствующие формированию культуры здоровья человека;

- весь педагогический коллектив, работающий по сохранению и укреплению здоровья обучающихся [18];

- уважительное отношение всех участников образовательного процесса друг к другу.

Однако не всегда все вышеперечисленное реализуется в полном объеме (тогда будет наблюдаться ухудшение здоровья обучающихся в процессе обучения в образовательной организации), а так же есть преобладающие факторы, негативно влияющие на здоровье подрастающего поколения.

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье обучающихся:

- низкий уровень культуры обучающихся;

- недостаток знаний в области сохранения и укрепления здоровья, основ здорового образа жизни;

- отсутствие работы по формированию системы общечеловеческих ценностей;

- психологические конфликты, которые могут быть между разными субъектами образовательного процесса;

- гиподинамия;

- насилие и жестокость в образовательной организации, за ее пределами, дома;

- нездоровая семья (семья, ведущая асоциальный об-

раз жизни);

- недостаточный медицинский контроль в образовательной организации;
- загрязненная окружающая среда;
- низкий уровень экологической культуры самих обучающихся.

Формирование целей статьи (постановка задания). Целью статьи является ознакомление обучающихся с различными образовательными организациями со здоровьесберегающими ресурсами Оренбургской области и выявить, что и как они могут использовать в рамках сохранения и укрепления своего здоровья. Для этого следует провести с обучающимися беседу в свободной форме и опрос в предложенной форме.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. С учениками общеобразовательной школы и студентами вуза [2] (работа производилась раздельно) был проведен общий обзор о здоровьесберегающих природных и социокультурных ресурсах Оренбургской области. В ходе беседы опрашиваемые рассказали и о некоторых особенностях национальной культуры многонациональной Оренбургской области, о традициях, которые заключались в уважении и помощи старшим, о постах у верующих, о флешмобах, направленных на приобщение населения к систематическим занятиям физическими упражнениями, и многие другие общеизвестные факты.

Опрос предлагал ответы на следующие вопросы и обработку полученных данных.

Здравствуйтесь! Примите, пожалуйста, участие в опросе.

1. Укажите свое имя и возраст.
2. Сколько лет в общем проучились в образовательных организациях?
3. Есть ли нарушения в здоровье.
4. Как Вы считаете, у обучающихся ухудшается здоровье во время обучения в школе, в вузах? (нужное подчеркнуть)
5. Перечислите основные причины ухудшения здоровья в процессе обучения в образовательных организациях.
6. Перечислите с помощью чего и как можно сохранить и укрепить здоровье по пунктам:
 - 6.1. Природные ресурсы Оренбургской области;
 - 6.2. Социокультурные ресурсы Оренбургской области;
 - 6.3. Другое.
7. Как Вы сохраняете и укрепляете свое здоровье? Перечислите.
8. Как Вы считаете, влияет ли здоровье на работоспособность и настроение человека?

Спасибо!

В результате обработки данных выявлено, что:

- 73 % заявили о нарушении здоровья;
- 92 % считают, что здоровье ухудшается в школе, из них же 54 % придерживаются мнения, что в вузе здоровье так же ухудшается;
- 37 % из опрашиваемых указали, что большие перемены в питании ухудшают здоровье, 82 % - большие зрительные нагрузки нарушают зрение, 42 % считают, что недосыпание приводит к разным расстройствам в организме, 13 % указали, что неправильное общество приводит к психическим расстройствам и приобщению к нездоровому образу жизни, 31 % опрашиваемых написали, что тяжелые сумки и неправильное положение за партой нарушают осанку;
- про природные ресурсы Оренбургской области опрашиваемые указали, что надо: купаться в водоемах и закаливаться; купаться в соленом озере Развал и принимать там грязевые ванны; больше гулять по лесам (паркам) и дышать свежим воздухом; ходить в походы вдоль рек, по полям, по лесам, по горам; ездить зимой на горнолыжную базу в Кувандык;
- про социокультурные ресурсы Оренбургской об-

ласти школьники и студенты заявили: образовательных организаций много и надо выбирать ту, в которой будет профессия по душе; многие написали, что школа должна быть рядом с домом; большое количество рекламы в СМИ про фитнес центры г. Оренбурга позволяют выбрать наиболее приемлемый для тренировок; идет много рекламы в виде предложение проверить свое здоровье; большое количество опрашиваемых написали, что на стадионах, в парках граждане разных возрастов занимаются разными видами двигательной активности; общественная мораль полностью поддерживает и одобряет здоровый образ жизни и крайне отрицательно относится к людям, имеющим вредные привычки, особенно демонстрирующих их в общественных местах; общаться с нужными людьми;

- другое: правильно питаться; есть много овощей и фруктов; досуг должен быть максимально полезным; полностью соблюдать гигиенические мероприятия; больше двигаться; думать позитивно;

- 67% занимаются разными видами двигательной активности для укрепления здоровья; 26% делают зрительную гимнастику; 58 % стараются есть каждый день фрукты; 79 % заявили, что вредным привычкам надо сказать «Нет»; 34 % стараются не нервничать и не общаться с ненужными людьми;

- 92 % отметили, что от здоровья зависит работоспособность человека и настроение.

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления. Таким образом, представлена значимость природных и социокультурных ресурсов Оренбургской области в сохранении и укреплении здоровья обучающихся разных типов образовательных организаций. Представленные данные опроса позволяют сделать вывод о том, что обучающиеся знают основные ресурсы для сохранения и укрепления здоровья. Многие опрашиваемые сами стараются укреплять свое здоровье. Представлены некоторые факторы ухудшающие здоровье, полное устранение которых позволит подрастающему поколению сохранить здоровье и повысить продолжительность жизни.

Дальнейшее изучение данной темы требует исследования результативности деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Баранов А.А., Кучма Л.М., Сухарева Л.М. Оценка здоровья детей и подростков при профилактических осмотрах (руководство для врачей). М.: Издательский Дом «Династия», 2004. – 168 с.
2. Волков, Ю.Г. Социология молодежи: учебное пособие / Ю.Г. Волков, В.И. Добренков и [др.] / Под ред. проф. Ю.Г. Волкова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 576 с.
3. Киселева Ж.И. Определение критериев оценки уровня воспитанности ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2015. – № 2. – С. 64-64.
4. Киселева, Ж.И. Ориентирование молодежи на повышение работоспособности (статья) // Ж. И. Киселева, В.В. Шляпникова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры [Электронный ресурс]: материалы Всероссийской научно-методической конференции; Оренбург. гос. ун-т. - Электрон. дан. - Оренбург: ОГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CDROM): зв., цв.; 12 см. - Систем. требования: IBM PC 686 (Pentium II, K6-2); MS Windows 9.x/NT 5.x; процессор 233 МГц; оперативная память 128 Мб; доп. программные средства: веб- браузер; Adobe AcrobatReader X1 – Загл. с этикетки диска.
5. Киселева, Ж.И. Особенности активного отдыха, как фактора, повышающего работоспособность / Ж.И. Киселева, В.В. Шляпникова // Актуальные проблемы торгово-экономической деятельности и образования в современных условиях // XI Международная научно-практическая конференция. – Оренбург : Оренбургский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2016.- 530-535 С.
6. Киселева, Ж.И. Профилактика профессионального выгорания / Ж. И. Киселева, В.В. Шляпникова // Актуальные проблемы экономической деятельности и образования в современных условиях [Электронный ресурс]: сборник научных трудов Двенадцатой Международной научно-практической конференции, посвященной 110-летию РЭУ им. Г.В. Плеханова (Оренбург, 17 февраля, 2017 г.); Оренбургский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова. – Красноярск: Научно-инновационный центр, 2017.- С.221-226.
7. Киселева, Ж.И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе / Ж.И. Киселева, В.В. Шляпникова // Ценностный потенциал образования в формировании личности: методология и прикладные основания: сборник статей к

Международной научно-практической конференции (19-20 октября 2018г.). – Оренбург, 2018. – 340 с. С. 337-339.

8. Кундзис Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 139 с.

9. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. – М.: Изд-во Научного центра здоровья детей РАМН. 2001. – 376 с.: ил.

10. Кучма В.Р. Дети в мегаполисе: некоторые гигиенические проблемы. – М.: Издатель НЦЗД РАМН, 2002. – 280 с.

11. Кучма В.Р. Оценка физического развития детей и подростков в гигиенической диагностике системы «Здоровье населения – среда обитания». – М.: Издательство ГУ НЦЗД РАМН, 2003. – 316 с.

12. Кучма В.Р. Медико-профилактические основы обучения и воспитания детей: руководство для медицинских и педагогических работников образовательных и лечебно-профилактических учреждений, санитарно-эпидемиологической службы. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. – 528 с.

13. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Павлович К.Э. Подросток: Физиолого-гигиенические и психологические основы обучения и воспитания. – М.: МИОО, 2004. – 280 с.

14. Макарова А.Ю. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния современных форм и методов обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся 1-4 классов. Автореф. дисс. на соискание уч. степени к.м.н. – М., 2001. – 24 с.

15. Степанова М.И. Гигиенические основы организации начального обучения детей в современной школе. Автореф. дисс. на соискание уч. степени д.м.н. – М., 2003. – 48 с.

16. Улумбекова Г.Э. Здоровоохранение России: 2018–2024 гг. Что надо делать? // Вестник ВШОУЗ журнал для непрерывного медицинского образования по специальности «организация здравоохранения и общественное здоровье». Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа» № 1 (11), 2018. С 9-16.

17. Федеральный закон “Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации” от 21.11.2011 N 323-ФЗ (последняя редакция)

18. Харисов Ф.Ф. Образование и здоровье. – М.: ООО Издательство «Весь мир», 2003. – 208 с.

19. Сангинов Б.К. Особенности мотивации учащихся со слабым здоровьем к физической культуре и спорту // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 293-295.

20. Чапала Т.В. Категории, нормы и методы исследования в психологии здоровья // Научен вектор на Балканите. 2017. № 1. С. 35-38.

21. Саракаева С.А., Сокаев Х.М. Основные направления повышения у подростков устойчивой мотивации к здоровому образу жизни // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 317-320.

22. Шляпникова, В.В. Физическое воспитание обучающихся посредством организации занятий скандинавской ходьбой / В. В. Шляпникова, Л. Ю. Шавшаева // Наука, образование, общество. 2015. № 2 (4). С. 107-113.

23. Келина Н.Ю., Куликова О.А., Чичкин С.Н., Мамелина Т.Ю. Современное состояние изучения оценки уровня здоровья // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. 2014. № 1 (17). С. 190-193.

24. Григорьева О.В. Психофизиологическое обоснование роли двигательной активности для здоровья человека // Карельский научный журнал. 2014. № 4 (9). С. 50-54.

25. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие школьников – жителей крупного мегаполиса в последние десятилетия: состояние, тенденции, прогноз, методика скрининг-оценки / Дисс. в виде научного доклада ... д.м.н. – М. – 2000. – 76 с.

26. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие в исследованиях НИИ гигиены детей и подростков. Подходы к стандартизации исследований и оценки. Физическое развитие детей и подростков во второй половине XX века. /Актовая речь.- Издательство НЦЗД РАМН.- 2003. – Москва. – 39 с.

Статья поступила в редакцию 08.07.2019

Статья принята к публикации 27.08.2019