

УДК 378.1

DOI: 10.26140/bg23-2019-0804-0032

МОДЕЛИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ – НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ УСПЕШНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

© 2019

Сокаев Хасан Михайлович, старший преподаватель
кафедры физического воспитания

Глухарев Александр Николаевич, старший преподаватель кафедры теории
и методики физического воспитания и спортивных дисциплин

*Северо-Осетинский государственный университета имени К.Л.Хетагурова
(362025, Россия, Владикавказ, ул. Ватутина, 44-46, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)*

Аннотация. Статья посвящена обоснованию процесса моделирования здоровьесберегающего обучения как доминирующего фактора эффективной организации учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе. Опираясь на прогрессивный педагогический опыт, научные исследования по проблеме реализации здоровьесберегающих технологий в современной системе образования, а также определение здоровья, декларируемой всемирной организацией здравоохранения, здоровье в данной статье мы рассматриваем не только как исключение болезней, физических, физиологических и психических недостатков, а как состояние совершенного физического, психического, соматического и социального благополучия человека. В статье описываются основные направления моделирования процесса здоровьесбережения обучающихся в образовательной организации на основе использования инновационных образовательных технологий, направленных на достижение оптимальных способов и механизмов сохранения и укрепления здоровья школьников при достаточно высоком уровне образованности обучающихся. В качестве приоритетных задач, выдвинутых в соответствии с целью экспериментальной программы, и отражающих ведущие направления осуществления учебно-воспитательной деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, в статье определены следующие: организация в школе здоровьесберегающего пространства; формирование ценностного отношения у школьников к здоровому образу жизни и его поддержание на протяжении всего периода обучения в образовательной организации; учет индивидуальных потребностей, интересов и возможностей всех обучающихся при реализации экспериментальной работы по совершенствованию здоровьесберегающего компонента учебно-воспитательного процесса, психолого-педагогическое и медицинское сопровождение образовательного процесса. Управление процессом формирования и развития здоровьесберегающего обучения основывалось на приоритетности сохранения и укрепления здоровья обучающихся в инновационной учебно-познавательной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, здоровьесберегающие технологии, моделирование здоровьесберегающего обучения, здоровый образ жизни, физическое здоровье, двигательная активность, ценностное отношение к здоровью.

MODELING HEALTH-SAVING EDUCATION - A NECESSARY CONDITION OF SUCCESSFUL EDUCATIONAL ORGANIZATION

© 2019

Sokayev Khasan Mikhailovich, senior lecturer, department
of physical education

Glukharev Alexander Nikolaevich, senior teacher of the department of theory
and methodology of physical education and sports disciplines

*North-Ossetian State University named after K.L. Khetagurov
(362025, Russia, Vladikavkaz, Vatutina st., 44-46, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)*

Abstract. The article is devoted to the substantiation of the process of modeling health-saving education as the dominant factor in the effective organization of the educational process in the secondary school. Based on progressive educational experience, research on the implementation of health-saving technologies in the modern education system, as well as the definition of health declared by the World Health Organization, we consider health in this article not only as an exception to diseases, physical, physiological and mental disabilities, but as a state perfect physical, mental, somatic and social well-being of a person. The article describes the main directions of modeling the process of health preservation of students in an educational organization based on the use of innovative educational technologies aimed at achieving optimal methods and mechanisms for maintaining and promoting the health of schoolchildren with a sufficiently high level of education of students. The priority tasks put forward in accordance with the goal of the pilot program, and reflecting the leading directions for the implementation of educational activities for the preservation and strengthening of students' health, the article identifies the following: organization of health-saving space in the school; the formation of value attitudes among schoolchildren towards a healthy lifestyle and its maintenance throughout the entire period of study in an educational organization; taking into account the individual needs, interests and capabilities of all students in the implementation of experimental work to improve the health-saving component of the educational process, psychological, educational and medical support of the educational process. The management of the process of formation and development of health-saving education was based on the priority of preserving and promoting the health of students in innovative educational and cognitive activity.

Keywords: physical education, physical culture, health-saving technologies, modeling of health-saving training, healthy lifestyle, physical health, physical activity, value attitude to health.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. Обязательными условиями развития любых процессов являются единство их составляющих, образующих систему; тесная взаимосвязь между структурными компонентами; непрерывность позитивной динамики их развития. Процесс воспитания и образования подрастающего поколения, как никакой другой, требует неперерывного соблюдения этих условий, так как образовательно-воспитательная функция остается ведущим аспектом деятельности любого учебного заведения. Она должна быть

выстроена таким образом, чтобы каждый школьник мог развиваться с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей, а также в соответствии с требованиями современного социума. Однако, как утверждают многие ученые (Н.Г. Айварова, М.В. Наумова, М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, В. Безобразова, Э.В. Гордеева, Г.В. Карева, С.Н. Сбитный др.), одним из основных показателей деятельности образовательной организации выступает здоровье обучающихся [1; 2; 3; 4]. Это в лишний раз подтверждает тот факт, что итоговые результаты учебного года находятся в корреляционной зависимости от уров-

на основных показателей состояния здоровья учащихся. Поэтому в любой образовательной организации учебно-воспитательный процесс необходимо сфокусировать вокруг здоровья школьников. «Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся становится не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой, так как нестабильное здоровье ребенка осложняет процесс обучения, снижает качество знаний, замедляет психическое и физическое развитие, вызывает отклонения в его социальном поведении» [5].

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. В настоящее время, как показывает анализ различных исследований (Е.Б. Жовтобрюх, И.П. Золотухина, Е.Ю. Пьеркова и др.) [6; 7; 8; 9], возникли противоречия между необходимостью активизации учебно-познавательной деятельности, направленной на развитие творческих способностей школьников, формирование универсальных учебных действий в условиях интенсивного обучения для успешного прохождения многочисленных контрольно-измерительных процедур в форме ВПР (Всероссийская проверочная работа), ОГЭ (Основной государственный экзамен), ЕГЭ (Единый государственный экзамен) и ограничением потенциала их физического, психического и соматического здоровья. «Все работники системы образования - от начальника управления до каждого учителя - должны иметь минимальный уровень профессиональной грамотности по вопросам здоровьесбережения и антинаркотической профилактики. А кроме того, пишет Р.А. Касимов, в каждой школе должен быть хотя бы один специалист, прошедший по этим вопросам профессиональную переподготовку и не формально, а по существу отвечающий в школе за постановку работы в этом направлении» [10]. По справедливому замечанию Л.В. Зайцевой «Оздоровительная работа помогает решать целый комплекс задач по формированию компетенций личностного совершенствования. У студентов формируются организаторские навыки, навыки тактики личной и командной борьбы» [11, с. 100-103]. «Как отмечают в своем исследовании И.Н. Воробьева и Г.Т. Годжиев, чтобы оптимизировать возможность последовательного овладения жизненно важными движениями, воспитания физических, психических, нравственных и волевых качеств, формирования основ здорового образа жизни у подростков, необходимо: во-первых, формирование ценностного отношения к физической культуре, установка на приоритет здоровья, здоровый образ жизни, физическое совершенствование; во-вторых, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое и эмоциональное благополучие; в-третьих, создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в перспективных личностных достижениях» [12, с. 65-67].

Формирование целей статьи (постановка задания). Как показывает статистика, в России за время обучения в школе примерно у 80% детей состояние здоровья значительно ухудшается (Н.К. Смирнов, М.В. Валюженич) [13], тогда как сохранение здоровья школьников - одна из ключевых целей деятельности школы, а ее ведущая проблема заключается в формировании здоровьесберегающего образовательного пространства. Не секрет, что такие элементы учебного процесса, как неэффективные методы и технологии обучения; ограничение оценки знаний учащихся функцией контроля; мотивация боязни неудач; шаблонное осуществление одних и тех же организационных форм обучения и воспитания и другие малоэффективные дидактические средства, являются причиной снижения работоспособности школьников, их дисциплинированности, и ответственности, тогда как здоровьесберегающие технологии способствуют воспи-

танию у обучающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Следовательно, формирование ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни в школе имеет столь существенное значение потому, что данный период выступает основным этапом социализации ребенка, осознания ценности как собственного здоровья, так и здоровья окружающих. Речь идет, безусловно, не только о состоянии физического здоровья, но и психического, физиологического, соматического, нравственного здоровья.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. Вышесказанное актуализировало проблему оптимизации здоровьесберегающей образовательной среды, способствующей формированию ценностного отношения всех участников образовательного процесса к здоровому образу жизни, к собственному здоровью в целом. Данная проблема, на наш взгляд, разрешима на основе построения адаптивного здоровьесберегающего образовательного пространства школы, которое позволило бы наиболее полно удовлетворить социальные запросы родителей и учащихся; заложить основы всесторонне, гармонически развитой здоровой личности. Для этого учебно-воспитательный процесс нами был построен на основе инновационной деятельности, которая заключалась в применении современных педагогических технологий, методов и форм работы, способствующих максимально укреплению и сохранению здоровья всех участников образовательного процесса.

Дальнейший процесс обучения и воспитания заключалась в том, чтобы у школьников сформировались нравственные убеждения и ценностное отношение к активным физическим занятиям как к доминирующему фактору, определяющему здоровьесберегающую компоненту образовательного процесса. Необходимо также учитывать то, что, как отмечают некоторые ученые (Р.А. Касимов, Н.Н. Мухамедьяров, И.Ш. Мухаметзянов, Ю.О. Панкова, И.Н. Разварина) [14; 15; 16; 17], успешности организации здоровьесберегающего образования во многом определяется уровнем психолого-педагогического медицинского сопровождения обучающихся на весь период обучения в школе. С этой целью в школе, в рамках реализуемой экспериментальной программы, нами была организована психолого-педагогическая медицинская служба (ППМС). Целью экспериментальной программы было последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным применением всеми учителями, независимо от преподаваемой дисциплины, здоровьесберегающих технологий.

По своим качественным характеристикам ППМС полностью соответствует требованиям Федерального закона «Об образовании в РФ», так как: во-первых, возрождающаяся гуманистическая педагогика в центре учебно-воспитательного процесса ставит личность обучающегося; во-вторых, в любой образовательной организации педагогические работники имеют право на проведение педагогических экспериментов, отвечающих не только требованиям государственного заказа в сфере образования, но и потребностям и интересам обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей и склонностей. При проектировании и осуществлении дальнейшей учебно-воспитательной деятельности максимально учитывать индивидуальные способности и потребности каждого ученика нам позволили результаты ППМС, которые были получены Службой при выявлении степени удовлетворенности родителей организацией учебно-воспитательного процесса; состояния психического, физического, соматического здоровья школьников; уровня сформированности ценностно-мотивационного отношения участников образовательного процесса к здоровьесберегающему образованию в целом и т.д. Залогом эффективности учебного процесса, правильно выбранной образовательной политики и как следствие, привлека-

тельности школы послужило изучение отношения родителей к нашей экспериментальной программе.

Как показали итоги анкетирования, около 90% родителей удовлетворены уровнем организации учебно-воспитательного процесса, при котором доминирующим фактором выступает интеграция оздоровительной деятельности в образовательный и воспитательный процессы; по мнению 86% родителей их дети чувствуют себя в школе комфортно, 95% родителей считают программу целесообразной и желают, чтобы их дети продолжили учиться в таком режиме. Родители, чьи дети посещают различные спортивные секции в свободное от учебы время, тоже поддерживают спортивно-оздоровительную программу школы.

Однако главной фигурой образовательного процесса продолжает оставаться учитель. Замена здоровьезатратных технологий здоровьесберегающими возможно лишь при полном понимании учителем необходимости этого [18]. В школе создан высококвалифицированный педагогический коллектив, обладающий большим творческим потенциалом и отличающийся благоприятным микроклиматом. Около 90% сотрудников имеют квалификационные категории. Среди педагогов 5 кандидатов педагогических наук, 2 из них – учителя физкультуры. Предстояла большая работа по включению педагогического коллектива в данный вид деятельности.

«Для обеспечения норм двигательной активности, снятия напряжения, предупреждения переутомления проводились следующие мероприятия: утренняя 5-ти минутная зарядка перед началом первого урока; подвижные игры на переменах, релаксация; зрительная и умственная гимнастика на 2, 3, 4, 5 уроках через 20 минут от начала занятия; прогулка для учащихся начальной школы (40 минут) после 3 урока; увеличение количества часов физической культуры до 4 на I ступени и 3 на II ступени общего образования» [4]. Основная образовательная программа, а также учебный план для каждой ступени образования, были разработаны на основе федерального базисного учебного плана и регионального базисного учебного плана с учетом специфики школы. Недельная нагрузка в каждой параллели не превышала норму предельно допустимой нагрузки. В Учебном плане школы 4 часа по физической культуре на I ступени и 3-2 на II, III ступенях. При проведении уроков физической культуры класс делили на группы в соответствии с рекомендациями медиков. В основную образовательную программу были включены элективные курсы «Поддерживаю свое здоровье», «Мой доктор – физическая культура», «Уроки укрепления и сохранения здоровья».

Центральным звеном учебно-воспитательного процесса является урок. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Поэтому важным стал вопрос о том, как строить урок, чтобы не допустить возникновения перегрузки учащихся. С этой целью в процессе реализации экспериментальной программы особое внимание уделяли содержанию и структуре урока, его отдельным компонентам, здоровьесберегающему компоненту, объему домашнего задания учащихся. Здесь нелишним будет вспомнить идею Н.К. Смирнова о структуре урока, согласно которой «Создание на уроке моделей реальных условий жизни - это те мостики, которые позволяют учащемуся в дальнейшем использовать полученные знания, умения, навыки на практике, а не тяготиться ими как – информационным балластом» [13].

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления. Рассматривая различные подходы к организации урока и способам оценки его качества с точки зрения здоровьесбережения, мы

пришли к выводу, что необходимо ориентировать учителей на рациональное распределение времени урока на его отдельные структурные части; разработку учителем самостоятельно новой структуры урока, включающей: динамические паузы, умственную гимнастику, гимнастику для глаз, соблюдение питьевого режима и т.д. Это было непросто. Но скоро учителя поняли, что время «потраченное» на двигательные паузы, оборачивается заметным повышением умственной работоспособности, а активный отдых на перемене, переключение с умственного вида деятельности на физический дает быстрое и ощутимое возобновление работоспособности. Для диагностики здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке были определены следующие показатели здоровьесберегающей направленности урока: учет особенностей аудитории; создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициация разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.

В результате такой учебно-воспитательной работы на основе интеграции оздоровительной работы в образовательный и воспитательный процессы в школе сложилась оптимальная на сегодняшний день медицинская психолого-педагогическая служба, под руководством которой успешно функционируют кабинеты психолога, логопеда, лечебной физкультуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Айварова Н.Г., Наумова М.В. Актуальные вопросы психологического здоровья современной студенческой молодежи // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 266-269.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. *Здоровьесберегающая школа*. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 72 с.
3. Гордеева Э.В. *Здоровьесберегающее пространство школы... это реальность?* // *Технологии Образования*. 2019. №1(3). С. 350-353.
4. Карева Г.В., Сбитный С.Н. Анализ методических приемов, используемых на занятиях адаптивной физической культурой со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 99-101.
5. Анисимов А.В., Овчинников О.М., Никулов С.В. Условия развития здоровьесберегающего образовательного пространства вуза // *Глобальный научный потенциал*. 2018. №11 (92). С. 14-16.
6. Жовтобрюх Е.Б. *Школьное здоровьесберегающее пространство: опыт, реалии, перспективы* // *Вопросы психического здоровья детей и подростков*. 2011. Т. 11. № 1. С. 114-116.
7. Золотухина И.П. К вопросу о сущности и содержании понятия здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения // *Международный журнал экспериментального образования*. 2011. № 6. С. 37-38.
8. Лобачев Г.А. *Здоровьесберегающее образовательное пространство // Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования*. 2017. № 5. С. 235-238.
9. Перькова Е.Ю. Оценка развития массового спорта в регионах ЦФО // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 365-368.
10. Касимов Р.А. Системно-синергетический подход к формированию регионального здоровьесберегающего образовательного пространства // *Современные наукоемкие технологии*. 2016. № 11-2. С. 356-362.
11. Зайцева Л.В. Совершенствование физической подготовленности студентов: организация спортивно-массовых мероприятий // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 100-103.
12. Воробьева И.Н., Годжиев Г.Т. Влияние физической культуры на умственное развитие школьников // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 65-67.
13. Смирнов Н.К., Валюженич М.В. Технологические и материально-технические основы внедрения концепции модернизации содержания и технологий преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях РФ // *В сборнике: Повышение квалификации педагогических кадров в изменяющемся образовании*. 2018. С. 76-92.
14. Касимов Р.А., Разварина И.Н. Апробация модели формирования регионального здоровьесберегающего образовательного пространства на муниципальном уровне // *Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз*. 2014. №5 (35). С. 222-237.
15. Мухамедьяров Н.Н. Формирование личности обучающегося средствами физической культуры // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 169-171.
16. Мухаметзянов И.Ш. Принципы здоровьесформирующего обучения // *Актуальные научные исследования в современном мире*.

2018, № 1-6 (33). С. 93-96.

17. Панкова Ю.О. Системный подход в формировании ценностной ориентации старших подростков на здоровый образ жизни // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. №2 (19). С. 121-124.

18. Петрова Н.Ф. Создание здоровьесохраниющего пространства в современной общеобразовательной школе // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 3 (46). С. 34-35.

Статья поступила в редакцию 29.07.2019

Статья принята к публикации 27.11.2019