

УДК 796.011.1

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

К.О. КОЗЫРЕВА

(Представлено: канд. педагог. наук, доц. Н.И. АНТИПИН)

В настоящее время большое значение отводится здоровью учащихся. Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал современного общества. Образовательное учреждение на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья учащихся.

“Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся”.

Проф. Н.К. Смирнов

В современной государственной политике Республики Беларусь решение проблемы здоровьесбережения подрастающего поколения является актуальным и приоритетным. В масштабе государства и непосредственно в самой системе образования школа является основным учреждением, которое обладает достаточными возможностями для сохранения и укрепления здоровья своих учащихся.

Здоровьесберегающие технологии направлены на сохранение, укрепление здоровья подрастающего поколения. Так как одной из важнейших тенденций развития общества является компьютеризация и информатизация современной общественной жизни, компьютерные ресурсы становятся одним из средств здоровьесберегающих технологий [5].

Исследователь В. Д. Сонькин под здоровьесберегающими технологиями подразумевает благоприятные условия обучения ребенка в школе, достаточный и рационально организованный двигательный режим, оптимальную организацию учебного процесса в соответствии с половыми, возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями. [1] Состояние здоровья детей и подростков определяется уровнем достигнутого физического развития, функциональных отклонений и заболеваний (В.Р. Кучма) [2].

В качестве основополагающих принципов здоровьесбережения можно выделить: создание образовательного пространства, обеспечивающего снятие всех стрессовых факторов в учебно-воспитательном процессе, использование индивидуального подхода, обеспечение мотивации образовательной деятельности, организацию двигательной активности, создание ситуации успеха.

Основная задача школы, которая работает над формированием здоровьесберегающей среды, заключается в том, чтобы подготовить ученика к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять свое здоровье.

К средствам здоровьесберегающих технологий следует отнести:

1. Средства двигательной активности.
2. Оздоровительные силы природы.
3. Гигиенические факторы (вып. САНПин).

Здоровье формирующие образовательные технологии, по определению Н.К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению **В.Д. Сонькина**, – это:

- 1) условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- 2) рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- 3) соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- 4) необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [5].

Под здоровьесберегающей образовательной технологией (**Петров О.В.**) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.) [5].

Сохранение здоровья обучающихся в общеобразовательной школе возможно за счет:

- организации мониторинга состояния здоровья школьников;
- обеспечения оптимальной нагрузки содержания общего и профессионального образования;
- использования наиболее эффективных методов и средств обучения;
- улучшения качества занятий физической культурой;
- рационализации досуговой деятельности учащегося [6].

В эту систему входит

○ Использование данных мониторинга состояния здоровья обучающихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

○ Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.

○ Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

○ Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности детей, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О.В.) [5].

Здоровье состоит из совокупности компонентов:

1. Соматический компонент.
2. Физический компонент.
3. Психический компонент.
4. Нравственный компонент.

В последнее время современные школы подверглись влиянию реформ, нацеленных на повышение качества подготовки школьников. Введены новые дисциплины, пересмотрены цели, содержание и методы обучения многих школьных предметов.

В массовую школу активно внедряются новые средства и технологии обучения, в школах реализуются новые образовательные концепции. Большинство из перечисленных инноваций в полной мере затронуло систему подготовки школьников в области информационно-коммуникационных технологий.

В современных учреждениях образования процесс восприятия материала требует от учеников более значительного зрительного, эмоционального и умственного напряжения. Восприятие информации с экрана телевизора или монитора компьютера значительно увеличивает зрительную нагрузку. Под влиянием работы на компьютере страдают, прежде всего, глаза, зрение. Различение знаков со светящегося экрана чередуется с переводом взгляда на клавиатуру, вызывает напряжение мышц двигательного аппарата [3].

По литературным источникам нами установлено, что классификация здоровьесберегающих технологий (по Н.К. Смирнову) содержат следующее:

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ).
2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).
3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).
4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на 3 три подгруппы:
 - организационно-педагогические технологии (ОПТ);
 - психолого-педагогические технологии (ПИТ);
 - учебно-воспитательные технологии (УВТ).

Функции здоровьесберегающей технологии:

- формирующая;
- информативно-коммуникативная;
- диагностическая;
- адаптивная интегративная.

По анализу научно – методической литературы сделаем вывод, что проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все больше значение. Современный учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило вреда здоровью школьников. Педагогу необходимо выстроить учебный процесс так, чтобы он не только не ухудшал физическое состояние учащихся, но и укреплял их силы и возможности.

Можно сделать вывод, о том, что большинство учащихся общеобразовательной школы удовлетворены здоровьесберегающей средой, но учителям стоит уделять больше внимания вопросам здорового образа жизни и формированию у учащихся правильного отношения к здоровью.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий – такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
2. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М. : ИВФ РАО, 2002. – 181 с.
3. Кучма, В. Р. Задачи гигиены детей и подростков в свете Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (1999) // Гигиена и санитария. – 2000. – № 1.
4. Петров, К. Здоровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников. – 2005. – № 2 – С. 1.
5. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М. : ИВФ РАО, 2002. – 181 с.
6. Акилов, М. Б. Индивидуальный стиль здорового образа жизни цель обучения в системе физкультурного образования / М. Б. Акилов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №9–10. – С. 10–11.