

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ: МОДНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ИЛИ АКТУАЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

*Тихонова В.И.¹, Касько В.А.¹, Савицкая Я.И.¹, Девдера И.А.²
Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка¹,
Средняя общеобразовательная школа № 215,
Минск, Республика Беларусь*

***Аннотация:** потребность общества в здоровой нации актуализирует разработку и внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий, способствующих формированию у обучающихся здоровосозидающего мышления, а также знаний о психофизиологических свойствах организма и умений самоконтроля и саморегуляции его функциональных систем.*

***Ключевые слова:** здоровье, образовательная среда, здоровьесберегающие технологии.*

Современные темпы развития производства предъявляют повышенные требования, как к физическим, так и психическим качествам человека, его эмоциональной и психической устойчивости и лабильности, скорости реакции и способности принимать ответственные решения, выносливости и др. [1]. Поэтому важнейшим условием самореализации человека во всех сферах деятельности является высокий уровень его психосоматической организации.

Несмотря на существенный прогресс в вопросах формирования здоровьесберегающей среды учащихся, проблема сохранения и укрепления их здоровья остается актуальной.

Разработка новых теоретических и методических подходов в процессе здоровьесбережения, предполагает формирование у школьников и студентов здоровосозидающего мышления, нравственных основ здорового, физически активного образа жизни, знаний о психофизиологических свойствах организма, непосредственно влияющих на развитие потребности в физкультурно-оздоровительной деятельности, в самосовершенствовании. Ведущая роль в организации этого процесса отводится учителям, владеющим методами, средствами и формами управления инновационными процессами [2].

Современная школа насыщена образовательными технологиями, которые помогают осуществлять обучение, воспитание и развитие личности в максимально быстром темпе. Одной из разновидностей педагогических технологий являются здоровьесберегающие [3].

Специалисты предлагают несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н.К. Смирновым [4]. Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, он выделяет несколько групп, в которых используется

разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы, и формы работы:

1. *Медико-гигиенические технологии* предполагают контроль и обеспечение выполнения регламентов действующих Санитарных норм и правил – прежде всего, в отношении организации условий и режима обучения, организации питания школьников и др. Фактически каждый педагог в процессе своей повседневной работы участвует в проведении медико-гигиенических мероприятий по сохранению здоровья учащихся. В образовательных учреждениях использование профилактических программ является обязательным [5];

2. *Физкультурно-оздоровительные технологии* направлены на обеспечение гармоничного физического развития и физической подготовленности, улучшение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья учащихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и др. физических качеств. Реализуются эти технологии на уроках физической культуры и в работе спортивных секций [6].

Для придания занятиям физкультурой оздоровительного направления необходимо, в первую очередь, проводить диагностику функционального состояния органов и систем, учитывать заключения педиатров о наличии тех или иных отклонений в состоянии здоровья школьников, наличия хронических заболеваний. Принимать во внимание, что наибольшей эффективностью обладают средства, методы физического воспитания, используемые физические нагрузки, разработанные с учетом физического здоровья учащихся. На основе анализа результатов диагностики планировать учебный процесс и контролировать его эффективность [2].

Примером использования физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культуры в ГУО «Средняя школа № 215 г. Минска», является внедрение различных оздоровительных систем и их элементов в вариативный компонент учебной программы «Физическая культура и здоровье» для учащихся специальных медицинских групп. Ими являются: пилатес, различные виды дыхательной гимнастики (в т.ч. звуковой, по Стрельниковой), психофизической тренировки Каролиса Динейки, метода БОС-тренинга «Дыхание» (биологической обратной связи) и др.

СШ № 215 является филиалом кафедры медико-биологических основ физического воспитания БГПУ. На ее базе регулярно проводятся практикоориентированные занятия для студентов факультета физического воспитания, а так же семинары-практикумы для студентов и учителей физической культуры и здоровья школ Московского района и города Минска по обмену передовым и инновационным педагогическим опытом в области физической культуры [7].

3. *Экологические здоровьесберегающие технологии* направлены на создание экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей,

гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - обустройство пришкольной территории, разведение растений в классах, рекреациях, обустройство живого уголка, участие в природоохранных мероприятиях;

4. *Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности* реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранение жизни – требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесбережения в школе. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса «Основы безопасности жизнедеятельности», педагогов – курса «Безопасность жизнедеятельности человека», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор [6];

5. *Здоровьесберегающие образовательные технологии* подразделяются на три подгруппы:

- организационно-педагогические, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в Санитарных нормах и правилах, способствующих предупреждению состояния переутомления, гиподинамии;

- психолого-педагогические, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса [8].

В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. С одной стороны, так решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Технология психологического сопровождения учебной группы разработана М. Ю. Громовым и Н. К. Смирновым как модель внедрения в работу школы принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. В её основе – активное участие психологов в образовательном процессе школы, превращение школьного психолога в одну из ключевых фигур учебно-воспитательного процесса, основанного на принципах здоровьесбережения. Именно психогенные нарушения здоровья являются наиболее распространёнными среди школьников и служат в дальнейшем основой развития большого числа разных заболеваний. Учителя, освоившие эту технологию, отмечают, что становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества [3];

- учебно-воспитательные (образовательные) технологии, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, *предупреждению* вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

- *социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии* включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

- *лечебно-оздоровительные технологии* составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Системный подход реализации здоровьесберегающих технологий в учреждении образования предполагает два важных условия решения этих проблем для достижения объединяющей их цели: сохранение и укрепление здоровья учащихся. Первое – взаимосвязь проблем и путей их решения. Второе – многоуровневая структура каждой из проблем, соответствующая характеру решаемых задач и распределению сфер ответственности [5].

Здоровьесберегающая среда обеспечивается наличием условий сохранения и укрепления здоровья учащихся, с одной стороны, и целенаправленным формированием культуры здоровья всех участников образовательного процесса – с другой. Центральное место в культуре здоровья занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организации здорового образа жизни [9].

Достаточно эффективными и действенными с учетом вышесказанного, являются медико-педагогические технологии с информативной системой сбора и обработки информации: диагностические программно-аппаратные комплексы «Интегративная оценка здоровья» и «ValeoTest», интегрированный программно-аппаратный комплекс CONAN-M, информационные системы комплексного функционального тестирования, мониторинга и реабилитации с биологической обратной связью [1]. Данные информационные технологии реализуются в виде алгоритмов диагностики здоровья, позволяющих выявлять предболезненные состояния. Экспертные системы паспортизации здоровья,

делают возможным задействовать самих учащихся к активному самообучению в области здоровьесбережения, саморегуляции физиологических резервов здоровья (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), саморазвитию и самовоспитанию ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

В этой связи, профессорско-преподавательским составом кафедры медико-биологических основ физического воспитания БГПУ был разработан, апробирован и внедрен в систему физического воспитания учащихся специальных медицинских групп ГУО «Средняя школа № 215 г. Минска» программно-методический комплекс «Диагностика и коррекция образовательного компонента в системе физического воспитания» на основе современных информационных и объективных медико-биологических технологий (Акты о внедрении результатов НИР ГР №20120302 от 28.06.2013г. №04-33, №04-34) [10]. Данный комплекс включает в себя: теоретический, медико-диагностический и учебно-диагностический разделы с методическими рекомендациями по отдельным базовым темам. Такими являются: «Олимпийское движение», «Режим дня учащегося», «Изучение и оценка физического развития», «Факторы, формирующие здоровье и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями», «Принципы закаливания», которые дополняют и расширяют базисные знания и практические умения по программе учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

Теоретический раздел позволяет обратиться к базе знаний общеобразовательного характера, содержащейся в формате гипертекстовых массивов с информацией о витальной направленности (вопросы биологического и гигиенического характера, основ здорового образа жизни, оздоровительной двигательной активности и т.п.).

В структуру медико-диагностического раздела включены ряд основополагающих критериев, позволяющих осуществлять интегрированный анализ оценки уровня психофизического развития, функционального состояния, резервных возможностей и физической подготовленности организма, с последующим представлением в виде «Паспорта здоровья» каждого из тестируемых лиц. Заложенная база позволяет разделить и выделить пять групп, соответствующих уровням функциональной подготовленности и показателям здоровья. Кроме того, для каждой группы разработана модель, ориентирующая пользователя на гармонию развития физических качеств и функционального состояния. Накапливаемый банк данных позволяет осуществлять своевременный контроль динамики физического развития и здоровья учащихся, комплексно интерпретировать полученные данные, а также разрабатывать практические рекомендации и своевременно вносить коррективы в физкультурно-оздоровительные и факультативные занятия, и на этой основе эффективно управлять образовательным и коррекционным процессами.

В учебно-диагностическом разделе предоставляется возможность

осуществлять текущий и итоговый контроль знаний в форме компьютерного тестирования по вопросам формирования, укрепления и сохранения здоровья, принципам самоконтроля и самосовершенствования физического состояния.

Таким образом, внедрение данного программно-методического комплекса позволило оптимизировать воспитательно-образовательный процесс физического воспитания, целенаправленно управлять познавательными и мотивационными процессами в здравоохранной деятельности учащихся [7].

Интеграция здоровьесберегающих технологий в образовательную среду предполагает сознательное и активное участие самих обучающихся в процессе здоровьесбережения и созидания.

Литература

1. Молочко, Е. А. К вопросу о современных проблемах в структуре формирования физической культуры / Е. А. Молочко, В. И. Тихонова, Н. Г. Соловьёва // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: матер. X Междунар. научн.-практ. конф., 3-4 окт. 2013, Гомель, ГГУ им. Ф.Скорины. – Гомель, ГГУ им. Ф.Скорины, 2013. – Ч. 1. – С. 129–132.

2. Сытый, В. П. Инновационная технология процесса физического воспитания учащихся / В. П. Сытый, В. И. Соклаков, В. И. Тихонова // Здоровьесберегающие психолого-педагогические технологии и медико-биологические системы оздоровления: материалы I Междунар. науч.-практ. конференции, 28 апреля, 2014 г., Барановичи, Респ. Беларусь / редкол. : А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножко (отв. ред.) [и др.]. — Барановичи : РИО БарГУ, 2014. – С. 98-101.

3. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие технологии в современной школе: метод. пособие / Н. К.Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

5. Исследование современных проблем здоровьесберегающих технологий в учреждениях образования : отчет о НИР / БГПУ им.М.Танка ; рук. В. П. Сытый. – Минск, 2015. – 79 с.

6. Сытый, В. П. Организация мониторинга здоровья учащихся / В.П.Сытый // Медико-педагогические проблемы охраны здоровья учащихся и безопасности жизнедеятельности: матер. Респ. науч.-практ. конф., Минск, 26 октября, 2012 г. / Белорус. гос. педагогич. ун-т; редкол.: В. П. Сытый, Я. Ф. Комяк. – Минск, 2012. – С. 3-4.

7. Соловьёва, Н. Г. Интеграция информационных технологий в систему физического воспитания учащихся специальных медицинских групп / Соловьёва Н. Г., Тихонова В. И., Девдера И. А. // Здоровье учащейся и студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв.ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2017. – С.198-201.

8. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К.Смирнов. – М. : АРКТИ, 2005. – 272 с.

9. Ахмерова, С. Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения / С. Г.Ахмерова // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 2001. - №2. - С. 37-40.

10. Биоинформационные технологии в процессе подготовки специалистов по физическому воспитанию и здоровьесбережению / Н. Г.Соловьёва [и др.] // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. ст. / Белорус. нац. тех. ун-т; редкол: И. В. Бельский, В. Е. Васюк, Н. А. Парамонова. – Минск, 2016. – С. 158–162.

Репозиторий БГМУ