

Давлетбекова А.

*Бишкекский государственный университет им. К. Карасаева***ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ**

*В работе рассказываются и анализируются основные причины резкого ухудшения здоровья подрастающего поколения, а также представляются некоторые рекомендации для учебных образовательных учреждений по совершенствованию и развитию здоровьесберегающего обучения и воспитания учащихся школ*

Повсеместное прогрессирующее ухудшение показателей здоровья подрастающего поколения ставят перед органами управления образованием, администрациями образовательных учреждений проблему поиска новых, более совершенных, доступных и эффективных форм и методов работы, при которых образование будет способствовать формированию здоровья, а не его потере. Анализ статистических данных позволяет констатировать нарастающее неблагополучие в сфере детства; негативные тенденции в демографических процессах; ухудшение здоровья детей, их питания, быта и досуга; детская безнадзорность, преступность и социальное сиротство; растущая детская смертность. Все это делает детей и подростков наименее

защищенными в социальном положении гражданами. Следствием такого положения является искажение духовных ценностей личности и асоциальное, противоправное, аддиктивное поведение (алкоголизм, наркомания).

Здоровье, под которым понимается, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), не только отсутствие заболеваний, но-и полное физическое, психическое, социальное благополучие, гармония индивида при высоком уровне его функционального резерва и адаптационных возможностей, сохранено лишь у 8-12% школьников. Исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей приходят в первый класс, имея отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников школ уже более 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми.

Здоровье, по сути своей, должно быть первой потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение её до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводит к необходимому результату. Эта ситуация обусловлена рядом обстоятельств, и прежде всего тем, что:

- в нашем государстве ещё не выражена в достаточной степени положительная мотивация здоровья;
- в человеческой природе заложена медленная реализация обратных связей (как негативных, так и позитивных воздействий на организм человека). «Школа постепенно превращается из фактора, охраняющего здоровье детей, в фактор, разрушающий его».

Связано это с большим психоэмоциональным напряжением, интенсификацией учебного процесса, с несоответствием методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся, нерациональной организацией учебно-воспитательного процесса. С развитием новых информационных технологий объем усваиваемой информации школьником через каждые 5-7 лет удваивается, при этом системой образования в недостаточной степени разработаны здоровьесберегающие технологии обучения.

Специалисты отмечают, что на первый план выступают проблемы, связанные с синдромом хронической усталости, который во многом определяет неуспеваемость школьников. Неуспеваемость обусловлена следующими клиническими ситуациями: минимальными церебральными дисфункциями, минимальной статико-моторной недостаточностью, эмоциональными нарушениями (страх перед школой), физическими недостатками (снижение остроты зрения, нарушения осанки, снижение темпов роста и т.д.), соматической патологией (рецидивирующие заболевания верхних дыхательных путей, бронхиты). Не вызывает сомнения, что только здоровый ребенок может достаточно хорошо усвоить предлагаемую ему преподавателем программу.

Постоянное снижение уровня здоровья школьников свидетельствует о необходимости нормализации учебной нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями организма. Любое увеличение нагрузки, как умственной, так и физической, можно рассматривать как стрессовое воздействие, носящее длительный и устойчивый характер. «Пока активность симпатического отдела вегетативной нервной системы сохраняется на достаточно высоком уровне, процесс обучения осуществляется в условиях стабильного функционального состояния школьника. Как только адаптационные резервы организма снижаются, возникает ситуация рассогласования механизмов регуляции вегетативных функций, жизнедеятельность реализуется в режиме неустойчивой адаптации, который проявляется у детей в виде падения работоспособности, повышенной утомляемости и снижения устойчивости к неблагоприятным воздействиям» [1]. Важнейшим моментом в определениях здоровья является отношение к нему как к динамичному процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им. Современная школа находится в поиске новых моделей

обучения, предусматривающих разностороннее развитие личности с учетом индивидуальных, психофизиологических и интеллектуальных возможностей. Образовательная система располагает реальными возможностями для позитивного воздействия на здоровье школьников путем повышения уровня грамотности, воспитания культуры здоровья, приобщения к ведению здорового образа жизни.

Актуальность данной статьи связана не только с необходимостью сохранения и укрепления здоровья школьников в образовательном процессе, но и с повышением результативности учебно-воспитательного процесса в начальной школе. Образовательный процесс должен рассматриваться неразрывно с оздоровительным, так как воспитание гармоничной личности подразумевает, наряду с реализацией интеллектуального потенциала, формирование духовности, нравственности и здоровья индивида.

Необходимость разработки теоретических и организационно-методических аспектов системы здоровьесберегающего обучения младших школьников предопределяется рядом противоречий между:

- потребностями школы в необходимости изменения подхода к формированию здорового образа жизни детей и отсутствием педагогической системы здоровьесберегающего обучения;

- возросшей в современных условиях значимостью сохранения и укрепления состояния здоровья учащихся и низким уровнем решения задач оздоровительного направления в системе образования;

- провозглашением здоровьесберегающего обучения одним из приоритетных направлений образовательного процесса и недостаточным использованием потенциала образовательных учреждений.

Выявленные противоречия позволили определить проблему данной статьи: какова педагогическая система здоровьесберегающего обучение школьников, при которой у детей будут целенаправленно формироваться знания о средствах и способах сохранения и укрепления здоровья?

Объективные условия жизни и вытекающая из них потребность в многоплановых внутренних и внешних переменах свидетельствуют о назревшей необходимости стратегических изменений в организации учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе, при которых у детей будут целенаправленно формироваться знания о средствах и способах совершенствования здоровья.

В сложившейся ситуации жизнь подталкивает к объединению социальных педагогов, медицинских работников, психологов с целью создания системы психолого-педагогической, медицинской помощи, отвечающей современному социальному заказу общества. Физическое и психическое развитие ребенка должны быть признаны приоритетными.

Реализация здоровьесберегающего обучения будет способствовать повышению результативности учебно-воспитательного процесса школьников, если:

- сущность здоровьесберегающего обучения рассматривается как результат ответственности учащихся за свое здоровье, которые активно вовлекаются в процесс сохранения и укрепления здоровья; в учебно-воспитательном процессе выявлены и создаются педагогические условия, определяются содержание, формы и методы здоровьесберегающего обучения, формируется у школьников потребность в здоровьесберегающей деятельности; прослеживается связь между состоянием здоровья школьников и результатами их учебной деятельности.

В последние десятилетия все больше внимания уделяется анализу негативной динамики в состоянии здоровья детей школьного возраста. Объективные причины этой тенденции кроются, в первую очередь, в сфере условий и жизни детей (постоянные стрессовые ситуации, неблагоприятный экологический фон, высокая интенсивность

процессов обучения и воспитания, «школьные факторы риска».

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации у детей разного возраста, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в социальном поведении. В силу этих причин, проблемы сохранения здоровья детей становятся актуальными во всех сферах человеческой деятельности и особенно остро - в образовательной области. Современная школа основной задачей ставит создание оптимальных условий для всестороннего развития каждого ребенка.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Здоровье ребенка - категория педагогическая. Школа должна выпускать в большую жизнь физически здоровых учащихся. Достижение этой цели представляется возможным с введением системы здоровьесберегающего обучения младших школьников.

Обучение - это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у учащихся качеств, необходимых им для выполнения учебной деятельности. Здоровьесберегающее обучение включает в себя передачу знаний, умений и навыков, которые способствуют формированию представлений о здоровьесбережении и научат отличать здоровый образ жизни от нездорового, что поможет в дальнейшем учащимся и педагогам охранять и беречь как свое собственное здоровье, так и здоровье окружающих людей.

В настоящее время во многих школах внедряются теоретические программы по формированию здорового образа жизни школьников. Однако в практике работы школ остается незатронутой актуальная педагогическая задача — формирование своего здоровья собственными силами. Самой распространенной формой формирования здоровья школьников являются теоретические уроки здоровья, на которых проводится пропаганда здорового образа жизни, основ личной безопасности, профилактика вредных привычек, травматизма и т.п.

Главным принципом функционирования системы здоровьесберегающего обучения является взаимосвязь теории с практикой. Наряду с освоением теоретических знаний по вопросам здоровьесбережения, школьники овладевают практическими умениями и навыками сохранения, укрепления и формирования собственного здоровья (практикумы здоровья), учатся использовать полученные знания в повседневной жизни. Кроме того, необходимо использование комплекса мероприятий для удовлетворения биологической потребности детей в движении: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки на уроках, уроки физической культуры, подвижные игры на переменах, динамические паузы в группе продленного дня, внеклассные спортивные занятия.

Мы предлагаем введение практикума здоровья в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения для восполнения дефицита двигательной активности школьников. На этих же занятиях проводится оздоровительно-профилактическая работа по предупреждению:

- простудных заболеваний;
- заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- заболеваний органов зрения и др.

Содержание внутришкольной среды в соответствии с гигиеническими требованиями способствует решению основных задач здоровьесберегающего обучения.

Одним из сложных вопросов опытно-экспериментального педагогического исследования является определение критериев его эффективности. Нами введен педагогический мониторинг здоровья учащихся: медицинские наблюдения, психолого-

## НАРОДНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. ПЕДАГОГИКА. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

---

педагогическое тестирование, анкетирование, ведение карт индивидуального развития учащихся с целью коррекционной работы в плане воспитания здорового образа жизни.

По нашему мнению, для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа неопределимое значение имеют:

а) создание всеохватывающей системы здоровьесберегающего обучения, направленной на сохранение, укрепление и формирование здоровья младших школьников;

б) создание системы сотрудничества между педагогами, родителями, школьниками и другими заинтересованными лицами.

Для детей начальное образование должно быть здоровьесберегающим, его эффективность будет определяться тем, в какой степени оздоровительные мероприятия станут органической частью содержания образовательного процесса. Сущность здоровьесберегающего-обучения заключается в том, что содержание учебно-воспитательного оздоровительного процесса должно соответствовать физиологическим законам развития детского организма, целью которого является снижение в возможно большей степени негативного влияния обучения в школе на здоровье детей.

Отсюда следует, что должна быть разработана педагогическая система здоровьесберегающего обучения школьников, состоящая из целевого, содержательного, операционально-деятельностного и оценочно-результативного компонентов, которые являлись бы эффективным фактором гуманизации педагогического процесса и сохранения здоровья подрастающего поколения. Для того чтобы системы здоровьесберегающего обучения явилось эффективным необходимо учесть ряд психолого-педагогических условий:

- 1) условия, направленные на создание гуманного образовательного пространства;
- 2) условия, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья учащихся;
- 3) условия, предполагающие совершенствование материально-технической базы.

Дальнейшее углубление и совершенствование решения проблемы оздоровления школьников нам видится в двух направлениях:

- осуществление преемственности в работе начального и среднего звена образовательного учреждения в здоровьесберегающей деятельности;
- создание системы комплексной помощи детям со школьными проблемами; повышение квалификации учителей по вопросам функционального развития и здоровья подрастающего поколения.

Мы предлагаем внедрение педагогической системы здоровьесберегающего обучения школьников, в которой предусматриваются не только теоретические уроки здоровья, формирующие у детей определенную сумму знаний по вопросам здорового образа жизни, но и практикумы здоровья, которые являются универсальным механизмом формирования практических умений и навыков укрепления, сохранения и формирования здоровья.

### Литература:

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса. – Новосибирск, Н. Г. П. У., 2011. - 316 с.
2. Брехман И.И. Валеология-наука о здоровье, 2-е издание. - М.
3. Богарова В.Т. Социальная педагогика. – М., 1990. - 208 с.
4. Капитанов В.Ф. Влияние здоровья родителей на здоровья детей в семье. - М., 2002. - С. 35-37.