УДК 37.013.43

Е. А. Башаркина, А. Н. Левицкий, С. В. Спирин (Могилев)

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

In the context of formation of the personality's culture a significant attention is paid to the education of a healthy lifestyle. The introduction in educational process of health-saving technologies that secure preservation, strengthening and progress of spiritual, emotional, intellectual, personal and physical health of the subjects of educational activity is the condition for the realization of this direction.

В Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь целью воспитания определено формирование

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося [1].

Достижение цели воспитания в учреждении образования предполагает решение следующих основных задач:

– формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

– подготовка к самостоятельной жизни и труду;

– формирование нравственной, эстетической и экологической культуры;

– овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

– формирование культуры семейных отношений;

– создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности.

В системе воспитания личности значимое место отводится воспитанию культуры здорового образа жизни. Здоровый образ жизни проявляется в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности и осознании своей ответственности не только за свое здоровье, но и за здоровье будущих поколений; умении противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; сформированности навыков личной гигиены; наличии умений и навыков сохранения и укрепление здоровья.

Содержание воспитательной работы по формированию здорового образа жизни направлено на усвоение обучающимися многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности; воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям в спортивных кружках и секциях; формирование культуры питания, труда и отдыха; предупреждение вредных зависимостей.

Одним из необходимых условий воспитания здорового образа жизни является внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере — это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям [2]. В соответствии с данным определением в контексте изучения поставленной нами проблемы технологию можно определить

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка.

Исследователь О.В. Петров под *здоровьесберегающей образовательной технологией* 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.) [3].

В эту систему входит:

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

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

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

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Исследования многих ученых позволяют выделить следующие факторы риска нарушения здоровья:

а) *внешние факторы* (за пределами образовательного учреждения):

– экология,

– семья и микроклимат в ней,

– наследственность,

– круг общения,

– вредные привычки,

– питание,

– здоровый образ жизни;

б) *внутренние факторы* (в самом образовательном учреждении):

– стрессовая педагогическая тактика,

– несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся,

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

– несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса,

– интенсификация учебного процесса,

– функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья,

– отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Сила влияния перечисленных факторов риска определяется тем, что они действуют: комплексно и системно, длительно и непрерывно.

Функции здоровьесберегающей технологии:

– *формирующая:* осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства;

– *информативно-коммуникативная*: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

– *диагностическая*: заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля;

– адаптивная: воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды;

– *рефлексивная:* заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами;

– *интегративная:* объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы *средств*:

1) средства двигательной направленности,

2) оздоровительные силы природы,

3) гигиенические факторы.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровье-

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

сберегающих образовательных технологий обучения, – это: движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя»; гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна и т.д.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Реализация здоровьесберегающих технологий обеспечивает основополагающий результат для развития ребенка – сохранение и укрепление его здоровья, которое выступает необходимым фактором активного и разностороннего формирования личности.

Список литературы

1. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь // Праблемы выхавання. – 2007. – № 2. – С. 3-19.

2. *Сериков, В. В.* Образование и личность : Теория и практика проектирования педагогических систем / В. В. Сериков. – Москва : Логос, 1999. – 272 с.

3. *Петров, В. О.* Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.01 / В. О. Петров. – Карачаевск, 2005. – 27 с.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова