

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

М. Н. Петрович

(Научно-методическое учреждение
«Национальный институт образования» Министерства образования
Республики Беларусь, Минск, Беларусь)

В публикации рассмотрены проблемы формирования культуры здоровья учащихся на уроках физической культуры и здоровья, обоснованы организационно-педагогические условия, которые могут существенно помочь учителям физического культуры в определении эффективных методов и подходов в формировании ценностного отношения к своему здоровью и повышению функциональной грамотности учащихся в вопросах здоровьесбережения.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, физическое воспитание.

В современном мире здоровье человека, его установка на здоровый образ жизни относится к высшим жизненным ценностям и провозглашаются как норма в жизни общества. В развитых странах здоровье признается важнейшей ценностью в обществе, поскольку оно выступает необходимым средством достижения самых разных жизненных целей человека и общества. Здоровье личности определяет качество жизни нации и человечества в целом и есть интегральной составляющей здорового образа жизни человека. С вышесказанного следует, что одной из основных задач развития образования в Республике Беларусь является формирование здорового образа жизни детей. Признавая особую роль в здоровье подрастающего поколения, общество вынуждено возложить ряд задач на систему государственного образования по сохранению и воспроизводству здоровья учащихся. Одной из воспитательных задач в системе образования нашей страны является формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения [1, ст. 17].

За последние годы проблема сохранения здоровья учащихся, их оздоровление и профилактика наиболее распространенных болезни стали предметом многих научных исследований. В условиях Всемирной пандемии важное место, согласно Постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29.12.2012 № 217 «Об утверждении

Санитарных норм и правил» занимает проведение информационно-просветительской работы в вопросах здоровьесбережения [2, п. 3], которую возможно реализовать на занятиях физической культуры и здоровья, призваны формировать у учащихся потребность в укреплении здоровья, систематических занятиях физической культурой и спортом [3, с. 3].

Многофункциональный характер физической культуры проявляется в том, что она направлена на развитие физических, эстетических и духовно-нравственных качеств личности; организацию общественно-полезной деятельности, здорового досуга, профилактику заболеваний, рекреацию и реабилитацию с использованием двигательной активности. Важным аспектом физического воспитания является целенаправленное формирование осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации здорового образа жизни, устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье; привитие навыков организации режима повседневной физической активности. Подлинная культура физической активности упорядочивает поведение человека, воспитывает чувство ответственности, организует и дисциплинирует личность. В этом смысле систематическая двигательная активность является основой культуры здоровья личности, ее базовым компонентом [3, с. 8].

Культура здоровья – это составная часть базовой культуры личности, отражающее осознанное, ценностное отношение человека к личному здоровью, которая основывается на ведении здорового образа жизни, выраженная в полноценном физическом, психическом, духовно-нравственном и социальном развитии.

Системонаполняющими компонентами культуры здоровья являются духовно-нравственные ценности (в том числе ценности здоровья и здорового образа жизни) и менталитет здорового стиля жизни; валеологическая грамотность (знание причин и механизмов формирования здоровья, организации здорового образа жизни, навыки оздоровительной деятельности); оздоровительные технологии, направленные на физическое и психическое совершенствование личности.

Выделяют следующие компоненты культуры здоровья личности:

– мотивационно-личностный компонент – включает совокупность норм и ценностей, обеспечивающих представление о роли и месте культуры здоровья в системе социальных отношений; развитие мотивации здорового образа жизни и повышения уровня здоровья; совершенствование свойств и качеств личности, обеспечивающих активную жизненную позицию по отношению к здоровью;

– когнитивный компонент – представляет собой целостную практико-ориентированную систему валеологических знаний и умений физического и психического саморазвития;

– деятельностный компонент – обеспечивает достижение определенного уровня здоровья через личностно-значимый и индивидуально-ориентированный здоровый образ жизни.

Личная позиция учащегося, который имеет высокий уровень культуры здоровья – это своего рода проекция на идеал культуры здоровья в единых ее компонентах. Она раскрывает целостность культуры здоровья и синтезирует ее.

Сформированная у учащихся культура здоровья, отражается в:

– культуре физической (умение управлять своими физическими данными и возможностями);

– культуре психологической (способность управлять своими чувствами и эмоциями);

– культуре нравственной (умение вести себя согласно нормам морали и этикета);

– культуре интеллектуальной (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

– умение вести здоровый образ жизни и отношение к здоровью как ценности всеми субъектами процесса воспитания.

Во всех звеньях системы образования путем использования средств физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы закладываются основы для обеспечения и развития физического, психического, социального и духовного здоровья каждого члена общества. Но для достижения этой цели необходимо обеспечить комплексный подход к гармоничному формированию всех составляющих здоровья. Сегодня стали появляться инновационные методики, расширяющие возможности при обучении физическим упражнениям, которые делают уроки физической культуры более интересными для учащегося, внедряется использование подвижных игр, интерактивные методы обучения формирование личной физической культуры учащихся и другие.

Пересмотр отношения к здоровью учащимися в направлении его сохранения должно стать главной целью уроков по физической культуре и в этом учителю могут определенно помочь психотехнические упражнения и игры, которые будут стимулировать включение неиспользованных психических резервов. А это будет обеспечивать сохранение психического здоровья, предотвращать эмоциональные расстройства у

ребенка из-за снятия психического напряжения, будет развивать лучшее понимание себя и других, создаст возможности для самовыражения личности.

Следует отметить, что важнейшим направлением в повышении качества процесса формирования культуры здоровья учащихся является в создании особой образовательной среды, которая предусматривает формирование действенной взаимосвязи субъектов образовательного процесса – учащихся и педагогов со всей деятельностью школы (организацией, содержанием, формами и методами работы), а не только в усвоении отдельных учебных программ по охране здоровья. В этом контексте важным является внедрение здоровьесберегающих компонентов. Среди них можно выделить санитарно-гигиенические показатели (санитарно-гигиенические нормы, рациональное освещение, соответствующий тепловой режим, оснащенность урока необходимым оборудованием); педагогические (усвоения мотивационной основы уроков, активные методы обучения, оптимальное распределение учебного материала и целесообразность нагрузка учащихся в течение урока, профилактика усталости через оптимальное сочетание фронтальных, групповых и индивидуальных форм работы и отдыха на уроке), психологические (эмоционально-положительный климат на уроке, эффективность общения ученика и педагога, установка на успех) [4, с. 23].

Внедрение всех здоровьесберегающих компонентов в образовательный процесс позволит избежать чрезмерных учебных психоэмоциональных и физических нагрузок, сместить акценты по накоплению знаний на формирование умений владения средствами деятельности, практических навыков, развивать творческое и логическое мышление учащихся.

Другим важным компонентом в формировании культуры здоровья является тесное сотрудничество педагогов и учащихся, профессиональные умения работников и их компетенция в вопросах здоровьесбережения. Педагог должен уметь определять состояние физического, психоэмоционального развития ребенка, составлять комплексы упражнений для сочетания двигательной и учебной деятельности учащихся. Только в сочетании и реализации в процессе обучения и воспитания оздоровительных функций учреждения образования, его задач и целей, которые приспособлены к ребенку, можно сформировать у него сознательную добровольную мотивацию как к получению знаний, так и к сохранению собственного здоровья. Деятельность педагога на каждом уроке должна

быть ориентирована на формирование у детей стойкой позиции, предполагающей определение ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, углубление знаний, умений и навыков, связанных со всеми составляющими здоровья (физическое, социальное, психическое, духовное).

Таким образом, организация процесса повышения культуры здоровья у учащихся на уроках физической культуры и здоровья будет более результативной, если будут реализоваться следующие организационно-педагогические условия:

- формирование знаний и представлений у школьника о здоровье человек, развитие мотивационно-личностного, когнитивного и деятельностного компонентов культуры здоровья;

- создании особой образовательной среды, которая предусматривает формирование действенной взаимосвязи субъектов образовательного процесса – учащихся и педагогов и внедрение здоровьесберегающих компонентов;

- повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения;

- формирование ценностного отношения у школьников к здоровому образу жизни.

- применением на уроках физической культуры психолого-педагогических подходов, которые позволят сделать переоценку в направлении более ответственного отношения к своему здоровью, помогут объединить физический и духовный компоненты здоровья учащегося.

Таким образом, выявленные организационно-педагогические условия находятся в содержательной и функциональной взаимосвязи и взаимозависимости и позволят обеспечить формирование здорового образа жизни и физического развития учащихся на уроках физической культуры и здоровья и обеспечат применение умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, ведение здорового образа жизни учащихся.

Список использованной литературы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 января 2011 г., № 243-3 : принят Палатой представителей 2 декабря 2010 г. ; одобрен Советом Респ. 22 декабря 2010 г. ; в ред. Закона Респ. Беларусь от 14.01.2022 г. // ЭТАЛЮН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.
2. «Об утверждении Санитарных норм и правил» [Электронный ресурс] : Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29 декабря 2012 г., № 217 ; в ред. от 20.05.2022 г. // ЭТАЛЮН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

3. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
4. Артюшкіна, Н. Б. Найголовише – здоров'я дитини / Н. Б. Артюшкіна // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – № 5. – С. 21–23.

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова