

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 373.1

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

д-р биол. наук, проф. И.М. ПРИЩЕПА, Е.А. КУНЦЕВИЧ, А.Н. ДУДАРЕВ
(Витебский государственный университет имени П.М. Машерова)

Описаны пути развития здоровьесберегающего пространства в современной школе, обеспечивающей физическое, психоэмоциональное и социально-нравственное здоровье школьников. Раскрывается значение здоровьесберегающей образовательной среды, которая должна быть всесторонне продуманным, специально организованным пространством, где проходят индивидуальные «маршруты» реабилитации и развития (формирования) индивидуального здоровья, формирование позитивных социальных связей, способности личности к самостоятельному решению проблем в разных сферах жизнедеятельности. Результатом формирования здоровьесберегающего образовательного пространства является применение здоровьесберегающих образовательных технологий, привитие навыков в самостоятельном достижении учащимися определенного уровня здоровья и образованности, под которым понимается физическая и физиологическая готовность, и способность решать личностные и профессиональные проблемы.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие образовательные технологии, здоровьесберегающая педагогика, здоровьесберегающее пространство школы.*

Здоровье как основа жизнедеятельности человека представляет уникальный многоуровневый феномен, который включает физический, социальный и педагогический аспекты и является интегративным критерием и показателем качества современного образования. Состояние здоровья современного поколения резко ухудшается. К числу факторов, отрицательно влияющих на здоровье школьников, относят перегрузку учебными занятиями, авторитарный стиль взаимоотношений педагогов и школьников, недостаточный учет индивидуальных особенностей в обучении и воспитании, гиподинамию и др.

Рассматривая здоровье подростка как высшую ценность, мы говорим, прежде всего, о создании комфортной среды для ученика, в которой он может реализовывать все свои возможности, а именно: сохранять свое здоровье, развивать индивидуальные способности, склонности, интеллект, самостоятельность, а также умение осуществлять управление и контроль над собственной здоровьесберегающей деятельностью. Таким образом, определилась приоритетная цель – конструирование модели формирования здоровьесберегающего пространства в современной школе.

Материалы и методы. Под *методами формирования* здоровьесберегающего образовательного пространства понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач по формированию здоровьесберегающего образовательного пространства.

Результаты и их обсуждение. Современная общеобразовательная школа находится на пути инновационного развития и с каждым годом выходит на более высокий уровень развития. В этой связи в процесс обучения включаются новые педагогические технологии, подходы, методы и методики. В условиях модернизации и инновационного развития ключевым остается здоровье подрастающего поколения.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20–40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Результаты проведенных исследований позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся: стрессовая педагогическая стратегия и тактика; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников; несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса; недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; провалы в существующей системе физического воспитания; из-

лишняя интенсификация учебного процесса; функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья; частичное разрушение служб школьного медицинского контроля; отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни [1].

Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к нарушению механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая традиционная система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

В Республике Беларусь в соответствии с национальной доктриной развития образования в качестве ведущих направлений выделяются задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, создание единого здоровьесберегающего пространства.

Основными компонентами здоровьесберегающего пространства выступают: здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса, семья, культурно-образовательное учреждение, организованное детское общественное движение, органы местного самоуправления и администрация образовательного пространства школы, санитарно-гигиенические и просветительские органы.

Основной целью и результатом здоровьесберегающего пространства школы является разработка согласованных, прогнозируемых мер, обеспечивающих стабилизацию и сохранение здоровья личности школьника, сформированность навыков здорового образа жизни и культуры здоровья на пути его роста и развития в социуме. В этой связи содержание здоровьесберегающего пространства направлено на устранение факторов риска здоровью школьников, гуманизацию отношений участников образовательного процесса; нормализацию двигательной активности детей, выбор физиологически обоснованных направлений, оздоровлению учебной и воспитательной деятельности.

Проектирование здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения – это развивающийся вариативный процесс, результативность которого зависит от всех субъектов образовательного пространства. В нем по возможности должны быть построены связи с различными социальными институтами образования, здравоохранения, общественными детскими клубами и организациями и главное с институтом семьи, ведь семейные традиции, ценности и культура здоровья родителей играют важную роль в жизни ребенка.

Таким образом, грамотно продуманное моделирование здоровьесберегающего пространства может способствовать решению многих задач:

- созданию благоприятных условий для формирования личности школьника, способствующих конструированию его индивидуального воспитательно-образовательного пути;
- формированию новых ценностных установок на здоровый образ жизни, умений и навыков вести такой образ жизни;
- разработке воспитательно-образовательных подходов для каждого учащегося;
- привлечению родителей к здоровьесберегающей работе в условиях школы;
- согласованию действий педагогического коллектива, медицинского персонала, психологической службы, детских спортивных организаций и воспитанников на основе гуманистического и оптимистического подхода к обучению и воспитанию.

Это становится возможным при использовании в школе следующих здоровьесберегающих образовательных технологий:

- *здоровьесберегающих* (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);
- *Оздоровительных* (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);
- *технологий обучения здоровью* (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);
- *воспитания культуры здоровья* (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.) [2].

Школы, выполняющие одновременно функции обучения, образования молодого поколения и управления его здоровьем, – принципиально новый тип образовательных учреждений и могут называться «школами здоровья». В настоящее время нет государственных документов, регламентирующих деятельность «школ здоровья». Создание в школе условий, не ухудшающих здоровье, а способствующих его сохранению и укреплению, – основная задача школ.

Характеристику здоровьесберегающей образовательной среды учащегося можно рассматривать как организацию образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью. Все это составляющие здоровьесберегающего подхода в педагогике. Одним из основных направлений здоровьесберегающей педагогики являются формирование здоровьесберегающего образовательного пространства с обяза-

тельным использованием всеми педагогами таких технологий, при которых получение обучающимися образования происходило без ущерба для здоровья; воспитание культуры здоровья, а также практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни.

В настоящее время можно выделить три возможных уровня решения задач по данной проблеме.

1) *уровень района, города*, объединяющий несколько школ и других образовательных учреждений, предполагает принятие грамотных стратегических решений. Необходимо серьезное научное обеспечение разработки и реализации принимаемых программ с учетом состояния здоровья детей, учащихся, всего населения, проживающего на данной территории;

2) *уровень школы* (или другого образовательного учреждения). На уровне школы с использованием здоровьесберегающих технологий решаются следующие задачи:

– создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий для образовательного процесса;

– обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у учащихся дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.п.;

– обеспечение школьников в период их пребывания в школе питанием, в соответствии с современными медико-гигиеническими требованиями;

– включение в учебные планы школы всех классов занятий, позволяющих целенаправленно подготовить учащихся к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению здорового образа жизни;

– обеспечение подготовки (повышение квалификации, переподготовка) всего педагогического коллектива по вопросам здоровья, подготовки всех учителей и специалистов к внедрению в работу школы здоровьесберегающих образовательных технологий;

– обеспечение охраны здоровья педагогов и создание условий, позволяющих им грамотно укреплять свое здоровье;

– проведение мониторинга состояния здоровья учащихся;

– проведение тематической работы с родителями учащихся, направленной на формирование в их семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

3) *уровень класса*, обеспечиваемый работой на уроке. От того, насколько работа каждого учителя отвечает задачам здоровьесбережения, в конечном счете зависит результат влияния школы на здоровье учащихся.

В работе отдельного учителя здоровьесберегающие технологии можно представить как системно организованное на едином методическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, эффективных педагогических техник, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности школьника к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него культуры здоровья. Это работа учителя, при которой он полноценно выполняет учебную программу, формируя у учащихся интерес к своему предмету, устанавливая с ним доверительные, партнерские отношения, предотвращая возникновение дискомфортных (дезадаптационных) состояний и максимально используя индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения [3, с. 58].

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.

Если попытаться сравнивать подходы, приемы, методы, составляющие здоровьесберегающие технологии, по значимости и эффективности здоровьесберегающего эффекта, то на первое место следует поставить обеспечение гигиенических условий обучения, которые обязательны для выполнения, т.к. регламентируются законом. Второе место мы отводим приемам, методам, технологиям, защищающим здоровье учащихся от негативного воздействия их педагогов (к счастью, не всех!). Именно от непрофессиональной работы педагога зависят появления у подрастающего поколения дезадаптационных состояний; ухудшения зрения, осанки, формирования нездоровой, закомплексованной, невротичной личности и т.п. изменений в сторону безвозвратной утраты здоровья. Но и высокий педагогический профессионализм позволяет достичь благоприятных результатов лишь при условии превращения всех образовательных технологий в здоровьесберегающие.

Многие специалисты, ученые, педагоги, психологи, врачи, физиологи разрабатывают специальные приемы, методы, формы, т.е. новшества, направленные на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, профилактику негативного влияния, формирование духовной и физической культуры в системе образования. Все эти новшества образует пространство возможностей для учреждений образования, внедрение которых позволит решить проблемы со здоровьем обучающихся.

Только при условии, что разные подходы будут интегрированы в одно целое, а педагоги, психологи, врачи, физиологи будут работать взаимосогласованно, по комплексной программе, можно рассчитывать на формирование того, что мы называем здоровьесберегающим пространством.

Как показывают исследования ученых в зависимости от степени внедрения здоровьесберегающих технологий, школы имеют значительные различия по тому, насколько они активны в поисках информации о здоровьесберегающих технологиях, насколько они информированы о здоровьесберегающих технологиях, использование которых могло бы способствовать повышению эффективности работы по сохранению и укреплению здоровья у обучающихся.

Образовательные учреждения по эффективности здоровьесберегающей деятельности можно разделить на группы:

– *инертные, или пассивные.* В таких образовательных учреждениях не разработана и не реализуется комплексная программа по здоровьесбережению. Руководители и педагоги не ищут, не внедряют новые здоровьесберегающие технологии. Здоровье обучающихся не рассматривается как приоритетная задача. Педагоги не компетентны в области здоровьесбережения;

– *имитирующие здоровьесберегающую деятельность.* В таких образовательных учреждениях здоровьесберегающая деятельность проводится ради показа руководству, чтобы поднять престиж, имидж школы. Программа разработана, но не реализуется. Проблемы не выявляются, не определяются их причины и не всегда решаются. Педагоги не мотивированы на здоровьесберегающую деятельность, они слабо владеют здоровьесберегающими технологиями, не информированы о них, не оценивают их;

– *активно ведущие здоровьесберегающую деятельность.* Образовательные учреждения реализуют комплексную программу здоровья обучающихся по всем ступеням образования. Педагоги активно участвуют в разработке авторских программ по здоровью, повышают свою компетентность. В таких образовательных учреждениях создается здоровьесберегающая образовательная среда, в учебный план введены специальные предметы по обучению здоровью, проводится регулярный мониторинг здоровья и динамика состояния, анализируются результаты и выявляются проблемы. Педагоги ищут здоровьесберегающие технологии, их оценивают и выбирают для последующего внедрения;

– *лидирующие.* Такие образовательные учреждения являются ресурсными центрами в своих районах, городах, многие имеют статус «Школа здоровья». Они активно внедряют образовательные здоровьесберегающие технологии, проводят мониторинг их эффективности, создают условия для ведения здоровьесберегающей деятельности. Проводят публичные отчеты, стимулируют педагогов и повышают их компетентность, проводят конференции, семинары, делятся своим опытом, постоянно работают в инновационном режиме [4].

Специальных методов оценки образовательных здоровьесберегающих технологий, как педагогических новшеств не существует, они во многом базируются на опыте, интуиции и здравом смысле педагогов, руководителей школ. Однако следует назвать исследования В.С. Лазарева, О.Г. Хомерики, М.М. Поташника и др., в которых выделены основные характеристики новшеств. Это *актуальность, потенциальная полезность, реализуемость, контролируемость.*

Помимо них были выделены характеристики второго уровня:

- инновационный потенциал новшества;
- надежность получения ожидаемого полезного эффекта;
- перспективность новшества;
- уровень требований новшества к временным, кадровым, материально-техническим, финансовым ресурсам;
- уровень требований новшества к организационному, программно-методическому, правовому обеспечению [4].

Закключение. Таким образом, современная концепция развития образования определяет здоровый образ жизни как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья. Убеждены, что сегодня нужна школа, которая будет вырабатывать единый подход к решению вопросов формирования, сохранения и укрепления здоровья, основанного на научном обосновании оздоровительного, образовательного процесса, организованного с учетом индивидуальных физиологических и возрастных особенностей детей. Таким учреждением образования может стать «школа здоровья».

Образовательный процесс такой школы должен быть нацелен на формирование здоровья школьников, навыков безопасного поведения в экологической и социально агрессивной среде, обеспечение системы знаний о здоровье. В такой школе происходит ценностное становление выпускника – носителя здорового образа жизни, сопоставляющего свои действия, мысли, чувства с системой ценностей здоровья, способного принимать ответственные решения и отстаивать свою позицию, определять выбор собственного поведения соответственно ценностным ориентирам – культуре здоровья и здорового образа жизни.

В целом образовательное пространство школы нацелено на формирование гармонично развитой личности. Это становится возможным при сбалансированном физическом, умственном, психическом и духовном развитии учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа / М.М. Безруких. – М. : Рос. акад. образования ; Моск. психол.-соц. ин-т., 2004. – 240 с.
2. Тараканова, В.В. Здоровье современных подростков / В.В. Тараканова, Н.Г. Соловьева // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. – № 4. – С. 66–71.
3. Дегтерев, Е.А. Воспитательно-оздоровительная работа с учащимися образовательных учреждений. История, теория, методика, технология / Е.А. Дегтерев, Ю.Н. Сеницын. – М. : Учитель, 2010. – 146 с.
4. Ефременко, И.И. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной системе образования / И.И. Ефременко, Н.Д. Ефременко // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: IV Междунар. науч.-практ. конф., Улан-Удэ, 2–4 дек. 2015 г. – Улан-Удэ : ВСГУТУ, 2015. – С. 127–128.

Поступила 13.10.2016

THE ORGANIZATION OF HEALTH-KEEPING AREA UNDER PRESENT-DAY SCHOOL CONDITIONS

I. PRISHCHERA, E. KUNTCEVICH, A. DUDAREV

In this article are described the ways of developing health-keeping area under present-day school conditions, the ways which can provide physical health, mental and emotional health of schoolchildren.

Authors explain the meaning of health-keeping educational area - it should be well-considered, specially organized area where one can find individual «routes» of rehabilitation and formation of personal health and positive social relations. One more aim of health-keeping educational area is to form the ability of making decisions on one's own. The result of organizing health-keeping educational area is the opportunity to apply health-keeping technologies in order to form certain level of health and education – that is physical and physiological readiness and ability to solve personal and professional problems.

Keywords: *health, healthy lifestyle, health-keeping educational technologies, health-improving pedagogy, health-keeping school area.*