

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Корепанова Е.В.¹

кандидат психологических наук, доцент,
заведующий кафедрой педагогики и психологии

Социально-педагогического института
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, г. Мичуринск, Россия

Филимонова Е.М.

обучающийся магистратуры

Социально-педагогического института
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, г. Мичуринск, Россия

Аннотация: В статье рассмотрена актуальная проблема современности – здоровье личности. Общество предъявляет социальный заказ системе образования – активизировать работу по оздоровлению школьной среды, укреплению здоровья детей и формированию у них здорового образа жизни. Как организовать здоровьесберегающую деятельность в школе, чтобы она обеспечила полноценное развитие личности обучающихся – содержательное наполнение статьи.

Ключевые слова: здоровьесберегающая среда, здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающий подход в образовательном процессе.

¹ Корепанова Е.В., Филимонова Е.М. pip-mgau@yandex.ru

Здоровье в обществе, в первую очередь, в силу низкой культуры, еще не встало на первое место в иерархии потребностей человека. Из этого вытекает важнейшая роль формирования у каждого школьника отношения к здоровью как главной человеческой ценности. Решение этой задачи возможно при участии всего педагогического коллектива школы: валеолога, учителей начальных классов, учителей-предметников (прежде всего, учителей физкультуры, биологии), классных руководителей, социальных педагогов, организаторов, психолога, школьных библиотекарей. Эта работа должна вестись как на уроках, так и во внеурочное время.

Основными принципами формирования здорового образа жизни, как отмечает Ю.В. Науменко, являются [2]:

1. *Принцип целостности* (комплексности) понятия «здоровье» и интегративности (взаимодополняемости) всех существующих подходов к решению данной проблемы, предполагающий создание на межведомственном уровне как для муниципальных образований, так и для отдельных образовательных учреждений единую программу формирования здоровья детей и подростков как целостного медико-психолого-педагогического явления.

2. *Принцип дифференцированности*, предполагающий дифференциацию целей, задач, средств и планируемых результатов формирования здоровья учащихся во всех его проявлениях при обязательном всеобщем охвате всех обучающихся. Дифференциация должна проходить с учетом возраста и степени сформированности здоровья как целостного психофизиологического и социально-личностного состояния школьников. Единая комплексная программа конкретной образовательной организации должна содержать три раздела:

– первый – система формирования ответственного позитивного отношения к своему здоровью и готовности к здоровому образу жизни (в традиционном смысле) у младших школьников;

– второй – система формирования позитивного психологического и социального здоровья у подростков;

– третий – система возможной коррекции и придания устойчивости здоровью как целостному интегративному показателю развития личности у молодых людей.

3. *Принцип аксиологичности* (ценностной ориентации), требующий формирования у детей и молодежи устойчивых мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни как необходимом условии реализации личностных устремлений, уважения к человеку, которые должны стать ориентирами и регуляторами их повседневного поведения. Поэтому процесс формирования здоровья невозможен без общей целостной системы воспитания конкретного образовательного учреждения.

4. *Принцип многоаспектности*, который реализуется в сочетании различных направлений целевой педагогической деятельности образовательного учреждения по формированию здоровья. Ее ведущими аспектами являются: социальный, ориентированный на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни; психологический, направленный на формирование стрессоустойчивых личностных установок детей и подростков, позитивно-когнитивных оценок себя и окружающей действительности, а также навыков поведения в трудных жизненных ситуациях; образовательный, формирующий систему представлений и знаний о здоровье и здоровом образе жизни как сложных социально-личностных и психофизиологических явлениях.

Многоаспектность проявляется в воздействиях на отдельные группы школьников и педагогов, особенно на их «саморазрушающее» поведение, а также в широком социальном воздействии на деятельность образовательного учреждения как социально-культурного центра для окружающего социума.

5. *Принцип последовательности* или *этапности*, предусматривающий то, что цели и задачи построения формирующего здоровье образования должны быть разделены на общие стратегические и частные (то есть они не могут быть реализованы одномоментно или аврально, по типу разовой кампании). На

каждом этапе возможность реализации поставленных целей и задач поддерживается соответствующим целевым ресурсным обеспечением. Для обеспечения последовательности (или алгоритма) в школе должен быть разработан социально-психологический мониторинг, ориентированный не только на оценку субъективных и объективных факторов формирования здоровья и здорового образа жизни учащихся, но и на оценку эффективности всех существующих структур и элементов этого процесса.

Работа по формированию здорового образа жизни должна вестись по двум следующим направлениям (исходя из показателя «внешнее или внутреннее влияние на личность»):

- здоровьесберегающее образование каждого человека, начиная с самого раннего возраста;
- самовоспитание личности – сотвори себя сам.

Реализация здоровьесберегающего образования основывается на системном подходе. Оно включает в себя следующие *психолого-педагогические факторы*:

- знание и трансляция основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценную и безопасную жизнедеятельность, реализацию способностей и потребностей личности в повседневной деятельности;
- организация учебной деятельности по ознакомлению с опасностями, угрожающими человеку в повседневной жизни, в чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- осмысление основ медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- комплексное изучение основ здорового образа жизни, ориентирование на формирование у учащихся общественно-значимой системы личностных и социальных ценностей.

Системный характер реализуется в согласованной деятельности всех участников целостного образовательного процесса. К предмету этой деятельности относятся, согласно И.Б. Сенновскому:

- мониторинг состояния и ресурсов здоровья, его динамика у учащихся;
- пропаганда здорового образа жизни и занятий физкультурой и спортом;
- учет влияния климатических и природных особенностей, места жительства на здоровье детей;
- сохранение благоприятного психологического микроклимата;
- индивидуализация процессов обучения, воспитания и развития [5].

Деятельность по формированию ЗОЖ в общеобразовательной школе должна иметь свою научно-методическую базу:

- учебные часы в школьном расписании;
- здоровьесберегающие педагогические технологии;
- условия для организации разнообразной досуговой деятельности школьников;
- хорошо оборудованные спортивные залы и пришкольные площадки;
- и многое другое, что может послужить целям воспитания у школьников здорового образа жизни.

В зависимости от характера влияния (Антропова М.В., Бабенкова Е.А., Бацева З.И. и др.) выделяют три категории факторов:

- неизбежные факторы. С ними необходимо считаться, но нет способа изменить;
- корректируемые факторы. В некоторых случаях их влияние можно регулировать;
- устранимые факторы, негативное действие которых можно снизить, нейтрализовать, исключить.

Смысл здоровьесберегающей деятельности состоит в том, чтобы учитывать неизбежные факторы, ослаблять влияние корректируемых факторов и исключать факторы устранимые. Внутришкольные факторы относятся к корректируемым и устранимым, то есть именно на них и должны быть направлены все усилия работников системы образования. При этом работа, направленная на сохранения и укрепление здоровья школьников, должна

проводиться системно, а все участники здоровьесберегающей деятельности, должны находиться в постоянном взаимодействии [3].

Данная работа включает в себя несколько модулей.

Модуль 1. Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения.

Модуль 2. Рациональная организация образовательного процесса.

Модуль 3. Организация внеурочной физкультурно-оздоровительной работы.

Модуль 4. Ценностно-ориентационная деятельность по формированию здоровья и здорового образа жизни школьников.

В модуль 1 входят следующие составляющие: соблюдение санитарно-гигиенических норм в школе, световой режим, в том числе сочетание искусственного и естественного света; тепловой режим; качество мебели и оборудования, соответствие ее возрастным и антропологическим параметрам ребенка, организация полноценного питания и т.п.

Реализация модуля 2 позволит создать условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повысить эффективность процесса обучения, снимая при этом чрезмерное функциональное напряжение и утомление. К ним следует отнести создание благоприятного психологического климата в образовательном процессе, применение личностно-значимых способов учебной работы, индивидуальных заданий разных типов, и уровней, индивидуального темпа работы и выбора видов учебной деятельности [4; 6].

В основе здоровьесбережения в современной школе стоит, по мнению Е.Ямбурга, система адаптивного обучения, цель которой заключается в создании условий для формирования здорового образа жизни учащихся, обеспечивающих успешное их продвижение в учебно-познавательной деятельности [1]. Она строится на основе технологий, ориентированных на сохранение здоровья детей.

Модуль 3. Укрепление здоровья подрастающего поколения средствами физической культуры было и остается одним из важных направлений

здоровьесберегающей деятельности школы. Физкультурно-оздоровительная работа способствует нормальному физическому развитию, позволяет повысить адаптивные возможности организма.

Организованная двигательная активность в школе может быть реализована в различных формах. Наиболее эффективной из них остается традиционный урок физкультуры. Его несомненные преимущества: регулярность, систематичность, профессиональный контроль нагрузки со стороны учителя. Но в тоже время урочная форма не позволяет решать некоторые специфические задачи оздоровления, она мало привлекательна и недостаточно эффективна для физически подготовленных и ослабленных учащихся. Большое значение имеет объем нагрузки, которую выполняют дети в ходе урока. Как чрезмерный, так и недостаточный ее уровень негативно сказывается на оздоровительном эффекте занятий.

Модуль 4. Успешность в решении задач формирования у школьников культуры здорового образа жизни зависит как от насыщения образовательной среды информацией в виде знаний о здоровье человека, так и от воспитательной работы, направленной на развитие познавательной активности детей и подростков и формирование у них потребностей и умений в сохранении здоровья. Ценностно-ориентационная деятельность по формированию здоровья и здорового образа жизни должна охватывать все школьное пространство: это и урок, и внеурочная деятельность.

Таким образом, если здоровьесберегающая деятельность образовательной организации будет охватывать все четыре вышеохарактеризованных блока, то это свидетельствует о том, что такая школа имеет все возможности для реализации психолого-педагогических факторов в процессе обучения по сохранению и укреплению здоровья обучающихся в ней школьников.

Список литературы:

1. Ашихмина, Г.А. Организация здоровьесберегающей деятельности в сельской школе / Г. А. Ашихмина. – Мичуринск: МГПИ, 2005. – 192 с.
2. Науменко, Ю. Концепция образования, формирующего здоровье школьников / Ю. Науменко // Директор школы. – 2004. – № 5. – С.85-92.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 380 с.
4. Романцев, М.Г. Современной школе – здоровьесберегающее образование / М.Г.Романцев // Образование в современной школе. – 2003. – № 6. – С. 3-7.
5. Сенновский, И.Б. Цели, условия и содержание валеологической программы школы / И.Б. Сенновский // Завуч. – 2004. – № 8. – С. 46-59.
6. Смирнов, И. Как обучать школьников без ущерба для здоровья / И. Смирнов. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с.

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FACTORS OF
SCHOOLCHILDREN'S HEALTH
PROTECTION IN THE PROCESS OF LEARNING**

Korepanova E.V.

candidate of psychological sciences, associate professor,
head of the chair of pedagogics and psychology of social pedagogical institute

Michurinsk State Agrarian University
Michurinsk, Russia

Phylimonova E.M..

Master's student

of social pedagogical institute of

Michurinsk State Agrarian University
Michurinsk, Russia

Аннотация: The article deals the actual problem of modern society - the health of personality. The society gives the social mandate to the system of education - activate the work of enhancement of school sphere, health strengthening and formation of healthy living. How to organize health protection activity at school to achieve full personality development of students.

Key words: health protection sphere, health protection technologies, health protection approach in education process.