

Построение здоровьесберегающей среды для обучающихся образовательных учреждений

Четверткова Олеся Александровна

Преподаватель –организатор ОБЖ МБОУ «Красивская СОШ» филиала «Край-Салтыковский»

В современной России вопрос о здоровье звучит более чем актуально. Мы живем в Тамбовской области, где наблюдается особо неблагоприятная демографическая ситуация. В целом молодежь России, которая должна быть здоровой частью общества, таковой не является.

Проблема здоровьесберегающей среды учащейся молодежи является приоритетной задачей в образовании, и населения в целом.

Постоянный рост социально-политической информации, ограниченное время на ее переработку, режим и методы обучения, ориентированные на заучивание материала, перегружают мозг учащихся, порождают дисгармонию в развитии личности. Исследования ученых показывают, что это происходит потому, что у обучающихся перестройка к новым социальным условиям вызывает активную мобилизацию, истощение физических резервов организма. Низкая физическая активность является одним из основных факторов риска заболеваний сердечнососудистой системы.

Для восполнения «мышечного голода» имеется громадный арсенал средств физической культуры. Различные виды спорта, физические упражнения, оздоровительные занятия помогут в данной проблеме.

Физическое воспитание является основным звеном организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди обучающихся. Именно такой предмет – физическое воспитание – должен формировать у будущих специалистов навык сохранения физической и творческой активности на долгие годы. В повседневной жизни требования к организму обучающихся велики. Для того чтобы системы регуляции функций адекватно отвечали на жизненные условия и их требования, необходимо расширять диапазон компенсаторных возможностей организма. Для этого дозированными физическими нагрузками разнонаправленного характера следует добиться совершенствования физических качеств и поддерживать их на должном уровне в течение всей жизни, чтобы не иссякал запас прочности организма.

Правильно используемые средства физической культуры способствуют нормализации энергетики организма и его психоэмоционального и физического состояния за счет укрепления мышечной системы, а также повышения функциональных возможностей всех систем организма. Необходимо подбирать такой двигательный режим и такую физическую нагрузку, чтобы они были адекватны физиологическим и психоэмоциональным параметрам и уровню здоровья каждого обучающегося. Уровень здоровья определяется способностью организма адаптироваться к ним.

Целью образования является развитие не только мыслящей, деятельной, но главное - здоровой личности. Поэтому в основу процесса обучения и воспитания положен принцип здоровьесберегающего подхода. Целью которого является создание гармоничного развития, физического и психологического формирования личности. Под здоровьесберегающей средой понимается комплексная программа, которая включает в себя образовательные, воспитательные, медицинские, административно-управленческие и другие формы работы по обеспечению здоровья молодого поколения в процессе образования. Необходимо обеспечить молодежи здоровьесберегающую среду, - высокий уровень реального здоровья, дать необходимый багаж знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у них культуру здоровья.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Технология – это последовательность шагов, этапов к достижению результата, а педагогическая технология – это техника, которая включает в себя методы, формы и приемы. То Здоровьесберегающие технологии объединяют все эти понятия плюс принципы здоровьесберегающей педагогики.

В систему здоровьесберегающей технологии входит:

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

2. Учет особенностей возрастного развития и разработки образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности.

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

Процесс формирования здоровьесберегающей среды в е основан на тесной взаимосвязи практической деятельности всех структурных звеньев учебного заведения.

Деятельность администрации направлена на организацию эффективной деятельности всех участников образовательного процесса. Создание максимально комфортных условий для занятий обучающихся и образовательного процесса. Создание максимально комфортных условий для занятий обучающихся и преподавателей, а также осуществление контроля и регулирования процесса.

Деятельность преподавательского состава главным образом нацелена на овладение методикой формирования здорового образа жизни обучающихся через предмет обучения.

Формирование стабильной здоровьесберегающей среды невозможно без активной деятельности и самих учащихся, где их усилия направлены на овладение умениями и навыками здорового образа жизни, способами коррекции своего психологофизиологического состояния.

Чтобы защитить здоровье обучающихся, необходим учет их возрастных и индивидуальных особенностей. Преподаватель должен уметь оценивать многие психофизиологические характеристики своих учеников. Административными

методами можно добиться соблюдения гигиенических норм, обеспечить составление грамотного с позиции здоровьесбережения, расписания занятий.

Технология проектируется исходя из конкретных условий и ориентирования на заданный, а не предполагаемый результат. Поэтому проектирование здоровьесберегающей среды рассматривается в качестве важнейшего элемента работы по сохранению и укреплению здоровья молодежи. Для создания необходимых условий успешности в обучении обучающихся, выяснения причин их неуспеваемости необходимо изначально подвергнуть подробному анализу случаи неуспешности каждого обучающегося в отдельности. На основе полученных результатов создается индивидуальная комплексная программа работы с обучающимися.

Физическая культура является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Адекватный двигательный режим оптимально поддерживает психофизическое состояние обучающегося и является заслоном для целого ряда негативных изменений в его организме. В современной литературе указано много факторов, которые утверждают, что недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на физическом состоянии: замедляется рост, снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, снижается умственная работоспособность, задерживается формирование двигательных навыков и умений, нарушается осанка и т.д. Основу ЗОЖ составляет систематические занятия физическими упражнениями и спортом, которые положительно влияют на состояние здоровья студенческой молодежи. Физическая культура – это явление, которое оказывает влияние на все сферы жизнедеятельности человека через ее конечные продукты: развитие физических кондиций, физическую подготовленность, психофизический статус личности, состояние здоровья – все то, что составляет понятие физического совершенства человека. В центре этого явления находится человек, стремящийся к физическому благополучию.

Процесс занятий физическими упражнениями обеспечивает общую двигательную активность организма и повышает его тренированность, предупреждая или устраняя последствия гипокинезии, легко возникающей в обычных условиях жизни большинства людей. Влияние физической тренировки охватывает все психологические процессы и все стороны деятельности организма, способствуя укреплению здоровья и повышению работоспособности. Рациональная организация режима труда и отдыха, распорядка дня являются благоприятной основой для тренировочного и оздоровительного воздействия физических упражнений и закалывающих процедур. Режим включает все трудовые, учебные нагрузки, развлечение, сон и отдых, их последовательность и распределение на протяжении суток, количество и качество питания, распределение приемов пищи в течение дня.

Весь опыт физического воспитания убедительно показывает, что оздоровительного эффекта нельзя достичь без соблюдения режима дня, определенного стиля жизни, здорового ее образа. Недостаток двигательной активности, несоблюдение рационального пищевого режима, наличие вредных привычек способствует снижению общей выносливости организма и, в конечном

итоге, приводят к возникновению и ряда заболеваний. Содержание курса физического воспитания обучающихся регламентируется государственной учебной программой. Целью физкультурного образования обучающихся является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста. Учебные занятия являются основной формой воспитания в е, включая: теоретические, практические и контрольные; элективные практические занятия (по выбору) и факультативные; индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя. Необходимо отметить, что сильным стимулом к физкультурно-спортивным занятиям обучающихся являются массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом, а при методическом руководстве преподавателей физической культуры.

Одной из главных составляющих успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности является мотивация. Мотивация к физической деятельности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физкультурой и спортом – это многоступенчатый процесс. Мотив – это сформированное обоснование своего действия, внутреннее состояние личности, которое направляет и определяет ее действие в каждый момент времени. Мотивационный компонент отражает позитивное эмоциональное отношение к спорту и своему здоровью, сформированную потребность к нему, систему знаний, интересов, мотивов и установок, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Низкий уровень мотивационных установок на здоровый образ жизни у молодежи и несформированность потребности к занятиям физической культурой, безусловно вызван слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Большое значение, в связи с этим, приобретает поиск новых организационных средств, форм и данное направление в е. Они должны выступать инициаторами и организаторами целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и преумножения здоровья обучающихся.

Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет разработан алгоритм привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом в настоящих социально-экономических условиях. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать на различных этапах становления человек потребность заниматься физическими упражнениями и спортом всю жизнь. Естественно, что мотивация приобщения обучающихся к занятиям физическими упражнениями и спортом играет ключевую роль.

В связи с низкими показателями здоровья и растущим процентом заболеваемости среди студенческой молодежи возникает потребность во введении здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

Большая часть обучающихся не испытывает интереса к занятиям или не хочет заниматься вообще. Среди них доминирует низкий уровень грамотности о вопросах, касающихся здоровья, профилактики заболеваний.

Главная цель занятий физической культурой, проводимых в е – формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Для этого необходимо стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей, физических качеств и свойств личности. Именно регулярные занятия физической культурой и спортом должны обеспечить достижение необходимого уровня развития физических качеств, т.е. приобретение определенного уровня тренированности. Этого можно добиться, только тогда, когда педагог (в первую очередь педагог по физической культуре) направляет свою деятельность на формирование у обучающихся здоровьесберегающих компонентов, главный среди которых – мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Для этого необходимо учитывать интересы обучающихся. Выявлять наиболее предпочитаемые ими виды двигательной активности, с помощью средств и методов физического воспитания выработать у обучающихся интерес к занятиям.

Необходимо использовать индивидуальный и дифференцированный подход к физическим возможностям и подготовленности учащихся, применять на занятиях по физическому воспитанию соревновательную деятельность. В обязательном порядке в ход занятия включать эстафеты, игровые виды спорта. Для этого необходимо наличие учебно-тренировочной базы, спортивного инвентаря и оборудования. Организация спортивных секций по интересам обучающихся: волейбол, баскетбол, настольный теннис, легкая атлетика, занятия фитнесом, занятия в тренажерном зале. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, таких как: день здоровья, туристические походы и т.п.

Все это позволяет поднять уровень физического и психологического здоровья обучающихся, повысить их мотивацию к занятиям физической культурой. Таким образом, спорт, физическая культура, здоровый образ и спортивный стиль жизнедеятельности становятся надежной защитой, способной помочь студенческой молодежи адаптироваться к условиям жизни и профессиональной деятельности и на этой основе обеспечить высокую работоспособность, творческую активность, а в дальнейшем – трудовое долголетие.

Если забота о здоровье обучающихся является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и осуществляется на профессиональном уровне, то только тогда можно говорить о реализации здоровьесберегающего подхода и об осуществлении преемственности в образовании. В результате их внедрения будет производиться защита здоровья молодого поколения от воздействия негативных факторов. Среди факторов здорового образа жизни трудно выделить главные и второстепенные, т.к. только в комплексе они могут оказывать желаемый оздоровительный эффект, формировать и сохранять здоровье человека.

Целостность личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных сферах жизнедеятельности.

Список источников:

1. Бузен П.В. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения. [Текст] / П.В. Бузен, О.М. Евдокимов // Теория и практика физической культуры.- 1996.- №8.- С. 57-63.
2. Визитей Н.Н. Теория физической культуры. [Текст] / Н.Н. Визитей.- М., 2009.- 180 с.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Текст] / П.А. Виноградов.- М., 2016.- 190 с.
4. Косолапов А.Б. Проблемы изучения, сохранения и развития здоровья обучающихся. [Текст] / А.Б. Косолапов.- М., 2003
5. Резер Т.М. Здоровьесохраняющие технологии в образовательных учреждениях. [Текст] / Т.М. Резер // Школьные технологии.- 2003.- №5.- С. 35-40.