

Купцова Светлана Анатольевна,
кандидат педагогических наук, доцент психологии Института непрерывного педагогического образования ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого», г. Великий Новгород
kupsv@yandex.ru



Психолого-педагогические аспекты реализации здоровьесберегающих технологий в образовании в сфере физической культуры

Аннотация. Статья посвящена теоретическому анализу представлений о физическом здоровье. Представлены различные пути определения количества физического здоровья. Раскрыты понятия общего физического развития, физической и функциональной подготовленности как основных показателей физического здоровья учащихся. Описаны требования к качеству образования в сфере физической культуры.

Ключевые слова: психология, образование, здоровье, физическое здоровье, здоровьесберегающие технологии в образовании, физическая культура.

Раздел: (01) педагогика; история педагогики и образования; теория и методика обучения и воспитания (по предметным областям).

Начало двадцать первого века характеризуется прогрессом в техногенном развитии общества и столь же стремительным разрушением природных, физических и психических процессов и свойств человека. Чем могущественнее становится интеллект, тем ощутимее разрыв между психикой, мозгом и телом. Образ жизни человека перестал совпадать с биологической схемой жизни. Человек как биологический объект претерпел незначительные изменения, цивилизация же сделала за это время гигантский скачок. Возникло противоречие между достижениями цивилизации и адаптационными возможностями человека. Это породило болезни и недуги вследствие резкого снижения двигательной активности, увеличения психологической напряженности, ухудшения экологической ситуации и т. д. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в нем природой, не может продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как естественный и сильный раздражитель, способный изменять состояние организма человека, играет значимую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому воспитанию и самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят социально-бытовые неудобства. Кроме того, с каждым годом лечение становится все более дорогим. Поэтому укрепление и восстановление здоровья с помощью физических упражнений, использования оздоровительных сил природной среды, гигиенических факторов приобретает особую актуальность.

Поэтому формирование приоритета здоровья должно стать задачей общества, в котором мы живем. И в этом обществе может и должна помочь наука.

Научные исследования здоровья начинаются с самой древней науки – санитарии. Санитария – наука о сохранении здоровья, не о лечении болезней.

Санология – наука о здоровье, механизмах и условиях его обеспечения. Это учение о противодействии организма болезням, в основе которого лежит динамический комплекс защитно-приспособительных механизмов, возникающих при воздействии чрезвычайных раздражителей.

Валеология – наука о прямом пути к здоровью, изучающая особенности многих аспектов здорового образа жизни практически здоровых людей (Брехман).

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, – это состояние полного физического, социального и психического благополучия.

Здоровье – это не просто отсутствие болезни в данный момент. Это совокупность ряда признаков: нормальное функционирование всех органов и систем, хорошая работоспособность, малая утомляемость, легкость перехода к активности, быстрое восстановление сил после нагрузки, высокий уровень защитных свойств организма, хорошее самочувствие, соответствие телосложения возрасту и росту (Дибнер).

Здоровье – это функциональная достаточность организма, которая позволяет человеку успешно выполнять свою физиологическую и социальную функции (С. М. Громбах).

Здоровье человека на физическом уровне рассматривается современной наукой так же многопланово, как психическое и социальное, и предполагает динамическое равновесие работы всех внутренних органов, их адекватное реагирование на влияние окружающей среды.

Физическое здоровье связано с индивидуальной организацией человека. Важную роль здесь играют такие показатели, как общее соматическое состояние, психофизический статус (особенности нейродинамики, конституции и др.) [1, 2].

Современная наука предполагает различные пути определения количества физического здоровья. Так, по Н. М. Амосову, количество здоровья определяется суммой резервных мощностей основных функциональных систем организма и рассчитывается с помощью резервных коэффициентов.

По Г. Л. Апанасенко, для оценки уровня здоровья используются индексы массы тела, отношение жизненной емкости легких к массе тела, время восстановления частоты сердечных сокращений и т. д. По балльной шкале испытуемого относят к одной из пяти групп уровня здоровья: с низким, ниже среднего, средним, выше среднего и высоким уровнем здоровья.

По Р. А. Баевскому, в основе расчета уровней здоровья лежит количественная оценка протекания адаптационных процессов в организме человека.

По мнению Б. Х. Ланда, общее физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность являются основными показателями и должны изучаться с целью оценки состояния физического здоровья учащихся, а также с целью увеличения эффективности инноваций, внедряемых в учебный процесс. Так, положительная динамика измеряемых по тестам физического развития, физической и функциональной подготовленности показателей здоровья, рассчитанные по ней критерии определяют качественные и количественные характеристики. Например, характеристики физического развития:

- качественные – дефицит массы тела, масса тела в норме, избыток массы тела;
- количественные – величина весоростового индекса, индекса силы и т. д.

Характеристики физической подготовленности:

- качественные – уровень физических качеств в норме, выше или ниже нормы;
- количественные – их расчетные значения и т. д. [3]

Эти группы критериев можно измерить и рассчитать. Отслеживая их мониторинг в образовании, можно оценить эффективность внедрения любых инновационных образовательных технологий, а также мер по модернизации и совершенствованию учебного процесса [4, 5].

Однако само по себе здоровье – это не самоцель. Здоровье – это фон, на основе которого человек может развиваться, познавать себя и окружающий мир, выполнять

свои социальные функции. Развитие и познание, в свою очередь, неразрывно связаны с учебным процессом, который может длиться в течение всей жизни человека.

Совершенствование учебного процесса с учетом особенностей физического здоровья возможно с помощью здоровьесберегающих технологий.

Технология – это совокупность процессов, правил, навыков, последовательно направленных на разработку различных методик физического оздоровления, тренировки и обучения.

Технология – это прописанный алгоритм действий, особая форма функционального и прикладного научного знания, переходящая от естественных исследований к методическим разработкам в цепи «наука – технология – методика».

На основе знаний современной медицины, психологии и педагогики появилось понятие здоровьесберегающих технологий. Одним из важных моментов является использование таких технологий в области образования [6].

Здоровьесберегающие технологии интегрируют все направления работы образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья обучающихся:

- рациональную организацию учебного процесса и двигательной активности в соответствии с санитарными требованиями и гигиеническими нормами;
- организацию питания;
- комплексное педагогическое воздействие с целью ориентации учащихся на ценность здоровья как основы активной жизнедеятельности.

Здоровьесберегающие технологии в образовании используют ценности физической культуры для целенаправленного формирования условий и факторов, обеспечивающих приумножение здоровья занимающихся.

Здоровьесберегающие технологии в образовании с использованием средств физической культуры способствуют:

- созданию комфортных условий обучения;
- развитию физических качеств, особенно выносливости;
- снижению возможностей перегрузок функциональных и морфологических систем организма при выполнении физической и умственной работы;
- развитию внимания и координационных способностей, помогающих избежать бытовых и производственных травм и правильно сориентироваться в экстремальных ситуациях;
- воспитанию у учащихся навыков организации режимов физических и интеллектуальных нагрузок, отдыха и восстановления;
- формированию коммуникативных навыков, обеспечивающих высокий уровень способности к интеграции в разные социальные группы и трудовые коллективы, толерантность в общении с другими людьми [7].

Очевидно, что не приспособленное для обучения помещение, отсутствие в течение дня горячего питания, запрет на выражение ребенком возникающих у него эмоций в социально допустимой форме не стимулируют интереса к учебе. Ученик, для которого ежедневное посещение школы является тяжелым и неприятным испытанием, оставляет в ней частичку своего здоровья.

Реализация здоровьесберегающих технологий в образовании включает требования к качеству образования в сфере физической культуры, поскольку именно регулярные занятия физической культурой могут замедлить ухудшение физического здоровья физической пассивности, уменьшить склонность к полноте, улучшить функции сердца и дыхательных органов [8].

Качество – философская категория, выражающая существенную определенность объекта, благодаря которой он является именно этим, а не иным.

Качество – объективная и всеобщая характеристика объектов, обнаруживающаяся в совокупности их свойств.

Качество – это соответствие любого изделия, продукта, одушевленного или неодушевленного объекта определенным требованиям.

Качество образования – социальная категория, определяющая состояние и результативность процесса образования в обществе, его соответствие потребностям и ожиданиям общества в развитии и формировании компетенций личности. Качество образования определяется совокупностью показателей, характеризующих различные аспекты учебной деятельности образовательного учреждения, формы и методы обучения, материально-техническую базу, кадровый состав и т. п., которые обеспечивают развитие компетенций обучающейся молодежи.

Качество образования – это системная характеристика образования, отраженная в показателях и критериях оценки процесса и/или результата образовательной деятельности, на основе которых осуществляется оценка степени соответствия реального процесса и/или результата образовательной деятельности в сравнении с идеальной моделью, образовательным стандартом или ожидаемым результатом.

Качество образования представляется как соотношение цели и результата как меры достижения целей, притом что цели и результат должны быть представлены, измерены, охарактеризованы и описаны в одних единицах, в одних параметрах – иначе их невозможно сопоставить. При задании этих параметров должен быть понятен механизм (технология, способ), позволяющий проверить соответствие цели результату [9].

Управление – элемент, функция организованных систем различной природы (биологических, социологических, образовательных, технических), деятельности, реализация их программ и целей.

В целом для качественного управления системой образования и реализации здоровьесберегающих технологий необходимо учитывать следующие факторы:

1. Квалификация преподавателя и тренера:
 - специальное педагогическое образование в сфере физической культуры, спорта и туризма;
 - лично мотивированный интерес, способности и возможности к творчеству и научной организации труда;
 - наличие опыта инновационной деятельности;
 - владение технологиями и приемами физического воспитания, приобщения учащихся к здоровому образу жизни;
 - знание тестовых методик измерения, расчета и оценки показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности, а также контроля уровня знаний по предмету «физическая культура»;
 - владение навыками педагогического общения;
 - владение знаниями возрастных и индивидуально-психологических особенностей участников образовательного процесса;
 - использование межпредметных связей в учебном процессе.
2. Учебные программы общего, профессионального и дополнительного образования, инновационные авторские разработки, межпредметные программы научных институтов и ведущих ученых.
3. Наличие здоровьесформирующей образовательной среды.

4. Материально-техническое (спортивные сооружения, инвентарь, оборудование, измерительные приборы, компьютер), методическое и информационное обеспечение учебного процесса [10, 11].

Физическое здоровье учащихся в процессе их роста и развития определяется физиологами, медиками, учителями физической культуры на его соответствие половозрастным нормативам. Существование государственных стандартов качества, проведение научных конференций по его контролю свидетельствуют о том, что вопросы управления качеством имеют первостепенное значение. Только научно обоснованный подход, базирующийся на применении современных методик и информационно-диагностических технологий, позволяет улучшить качество, а значит, и управлять им.

В общем, реализация здоровьесберегающих технологий в образовании позволит оценить:

- учебные достижения учащихся по предметам образовательного цикла;
- показатели физического развития и физической подготовленности, характеризующие здоровье учащихся [12, 13].

Здоровьесберегающую деятельность может осуществлять любой человек в любом возрасте. В начале жизненного пути это зависит от родителей, образовательной и социальной среды. Затем добавляется наиболее значимое влияние условий профессионального труда.

Для того чтобы современный педагог мог осуществлять эффективно свою работу по сохранению и укреплению здоровья учащихся, необходимо осознавать, что важнейшей составляющей здоровья является формирование личной ответственности за собственное состояние здоровья и здоровье окружающих.

В свою очередь, умения и навыки оценки собственного здоровья по простым тестам и результатам самоконтроля имеют личностную ценность для каждого участника образовательного процесса.

Ссылки на источники

1. Хлебников В. А. и др. Основные принципы построения понятий и терминов педагогического тестирования // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2003. – № 2. – С. 53.
2. Шишов С. Е., Кальней В. А. Школа: мониторинг качества образования. – М.: Пед. о-во России, 2014.
3. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. – М., 2014. – С. 208.
4. Шишов С. Е., Кальней В. А.
5. Изаак С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика. – М., 2015.
6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2013.
7. Бальсевич В. К. Онткинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2014.
8. Управление качеством образования / под ред. М. М. Поташника. – М.: Пед. о-во России, 2014.
9. Ланда Б. Х. Указ. соч.
10. Бальсевич В. К. Указ. соч.
11. Ланда Б. Х. Указ. соч.
12. Управление качеством образования / под ред. М. М. Поташника.
13. Ланда Б. Х. Указ. соч.

Svetlana Kuptsova,

Candidate of Pedagogic Sciences, Assistant Professor at the chair of Psychology, Institute of Continuous Pedagogical Education, Yaroslav Mudry Novgorod State University, Velikiy Novgorod

kupsv@yandex.ru

Psychological and pedagogical aspects of health-saving techniques in education in the field of physical culture

Abstract. The paper is devoted to theoretical analysis of ideas about physical health. It presents various ways

of determining the number of physical health. The author discloses the concepts “general physical development”, “physical and functional preparedness” as the key indicators of students’ physical health. The paper describes the requirements for the quality of physical education.

Key words: psychology, education, health, physical health, health-saving techniques in education, physical culture.

References

1. Hlebnikov, V. A. et al. (2003). “Osnovnye principy postroeniya ponjatiy i terminov pedagogicheskogo testirovaniya”, *Standarty i monitoring v obrazovanii*, № 2, p. 53 (in Russian).
2. Shishov, S. E. & Kal'nej, V. A. (2014). *Shkola: monitoring kachestva obrazovaniya*, Ped. o-vo Rossii, Moscow (in Russian).
3. Landa, B. H. (2014). *Metodika kompleksnoj ocenki fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti: ucheb. posobie*, Moscow, p. 208 (in Russian).
4. Shishov, S. E. & Kal'nej, V. A. (2014). Op. cit.
5. Izaak, S. I. (2015). *Monitoring fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti: teoriya i praktika*, Moscow (in Russian).
6. Smirnov, N. K. (2013). *Zdorov'esberegajushhie obrazovatel'nye tehnologii v rabote uchitelja i shkoly*, ARKTI, Moscow (in Russian).
7. Bal'sevich, V. K. (2014). *Ontokineziologiya cheloveka*, Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, Moscow (in Russian).
8. Potashnik, M. M. (ed.) (2014). *Upravlenie kachestvom obrazovaniya*, Ped. o-vo Rossii, Moscow (in Russian).
9. Landa, B. H. (2014). Op. cit.
10. Bal'sevich, V. K. (2014). Op. cit.
11. Landa, B. H. (2014). Op. cit.
12. Potashnik, M. M. (ed.) (2014). Op. cit.
13. Landa, B. H. (2014). Op. cit.

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,
главным редактором журнала «Концепт»



www.e-koncept.ru

Поступила в редакцию <i>Received</i>	17	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	17
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	17	Опубликована <i>Published</i>	29.03.17

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2017

© Купцова С. А., 2017