

другим, иногда более существенным»; и Спенсера (1899) «Природа – строгий счетчик; если она уступает нашим усилиям в одном, то вычтет в другом отношении и оставит невыполненной какую-нибудь другую работу, более необходимую».

Таким образом, можно утверждать, что проблемы формирования и сохранения здоровья в учебно-тренировочном процессе можно решать только при умелой организации перераспределения индивидуальных ресурсов организма спортсмена через перераспределение объема и интенсивности нагрузки, так как организм, по природе своей, создает конкуренцию за энергетический адаптационный ресурс, который является относительно ограниченным и имеет совершенно определенные возможности.

К проблеме «Здоровьеформирующих технологий» в образовательном процессе

С.А. Голохвастова

Нижевартовский государственный гуманитарный университет,
г. Нижневартовск

Проблема сохранения и укрепления здоровья, формирования особого отношения к здоровью как к самостоятельной ценности на современном этапе весьма значима. Несмотря на государственную политику в строительстве здравоохранения, большую роль в сохранении и укреплении собственного здоровья играют индивидуальные установки и ориентиры, формирование у человека способности к целостному, интегрированному поведению, направленному на реализацию своих возможностей в физическом и личностном совершенствовании, которые закладываются в семье, дошкольных и образовательных учреждениях. Чем раньше начинается приобщение к здоровому образу и стилю жизни, тем реальнее возникновение индивидуальной потребности к дальнейшему самопознанию, саморазвитию и самосовершенствованию природных данных, что является прогрессивным фактором в развитии индивида, тем самым способствующим увеличению количества и улучшению качества здоровья подрастающего поколения.

Ряд философов (Дж.Локк, А.Смит, К.Гельвеций, М.В.Ломоносов, К.Маркс), психологов (Л.С.Выготский, В.М.Бехтерев), ученых-медиков (Н.М.Амосов, В.П.Казначеев, Ю.П.Лисицын, М.М.Буянов, И.И.Брехман, Б.Н.Чумаков), педагогов (Л.Г.Татарникова, В.В.Колбанов, В.К.Зайцев, С.В.Попов) пытались решать проблему здоровья, формирования здорового образа жизни человека, начиная с раннего возраста. Они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продлении

долголетия и повышении жизненного потенциала. Современный подход к здоровью как к ценности не только личной и социальной, но и образовательной. Управление педагогическим процессом в целях улучшения здоровья возможно на двух уровнях: управление деятельностью обучаемых (содержание, принципы, методы обучения и воспитания, формы организации учебного процесса, способы и стили общения и др.); управление деятельностью педагога-организатора учебно-воспитательного процесса.

Сохранить и укрепить здоровье помогают здоровьесберегающие технологии. Одни исследователи, рассматривая это понятие, исходят из понимания технологии как определенного приема, метода, методики, другие вкладывают в него значение содержательной техники, с помощью которой реализуется образовательная задача, понимают технологию и как описание процесса достижения планируемых результатов, совокупность данных об изменении состояния детей. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

Исследователь проблемы Н.К.Смирнов отмечает: «Если же, здоровьесберегающие технологии связывать с решением более узкой, здоровьесохранительной задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном учреждении».

Исследования показывают, что если рассматривать использование здоровьесохранительных технологий учителем на уроке и при проведении организационно-педагогических мероприятий как выполнение задачи минимум, т.е. защиту здоровья учащихся от нанесения потенциального вреда, то значительная часть программ школы в области здоровья окажется за рамками здоровьесбережения. При этом считается очевидным, что задачи школы по подготовке ученика к самостоятельной жизни предполагают формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, закрепление соответствующих навыков. В связи с этим, необходимо выделять понятие «здоровьеформирующие» образовательные технологии», т.е. те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, а также установки на ведение здорового образа и стиля жизни.

Работа образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья учащихся только тогда может считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере, профессионально, и в единой непрерывной системе реализуются здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесформирование выступает как направляющее звено, в котором систематизируются и могут применяться последовательно, с учетом критерия степени включенности учащегося в образовательный процесс, известные типы технологий в области сохранения и укрепления здоровья. К ним относятся: здоровьесберегающие, оздоровительные, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья и др.

Практическая реализация здоровьесформирующей технологии должна основываться на принципах: учета особенностей данной возрастной группы учащихся; состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизиологических особенностей (создание информационной базы); построения урока с учетом изменений работоспособности; использования на уроках здоровьесберегающих действий (оптимальная плотность уроков, чередование видов учебной деятельности, физкультурная пауза и т. п.). Эффективность реализации таких технологий предусматривает выполнение условия последовательности и преемственности при осуществлении периодической оценки и анализа проделанной работы. Для повышения роли учащегося в формировании своего здоровья и создания единой внутришкольной жизнедеятельности может использоваться принцип самоуправления – организация работы по различным направлениям.

Для освоения и применения технологий по здоровьесформированию, внутришкольные проекты должны тесно взаимодействовать с городскими и окружными проектами. В школе должна быть организована совместная работа медиков, педагогов и психологов по профилактике, укреплению здоровья учащихся и учителей, воспитанию и пропаганде ЗОЖ, что позволит создать и внедрить комплекс мероприятий, способствующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья школьников.

Анализ применяемых технологий показывает, что приоритетное направление должно занимать именно формирование всех сфер развития детей, что приведет к ожидаемому результату, то есть проявлению в воспитании у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, а главное, будет формироваться жизненная установка представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа и стиля жизни, ответственность за собственное здоровье и здоровье своей семьи.