

УДК 371.7

НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ ВОИНОВ

Д.В. Соловей, А.А. Науменко

SCIENTIFIC-TECHNOLOGICAL APPROACH TO FORMING HEALTH OF FUTURE MILITARY PERSONNEL

D.V. Solovey, A.A. Naumenko

Аннотация. В статье актуализирована проблема низкого уровня подготовленности молодых людей к армейской службе по состоянию здоровья, влияние на это дошкольной и школьной среды; даны общие определения понятия здоровья человека, проведены аналитический обзор использования здоровьесберегающих технологий в процессе школьного образования и разработке оптимального их набора для применения в образовательном процессе современной школы.

Abstract. The article actualizes the problem of a low level of preparedness of young people for the army service due to health reasons, the impact of the preschool and school environment. General definitions of the concept of human health are given, an analytical review of the use of health-saving technologies in the process of school education is carried out their optimal set for use in the educational process of a modern school is offered.

Ключевые слова: здоровье детей, школьное воспитание, здоровьесберегающие технологии, формирование здорового поколения, физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье.

Keywords: children's health, school education, health-saving technologies, formation of a healthy generation, physical health, mental health, social health.

На современном этапе развития общества происходит обновление списка общечеловеческих ценностей, одним из ведущих ценностей становится здоровье. В соответствии с политикой государства, важным представляется формирование здоровой, развитой в интеллектуальном, духовном и личностном плане, нации. Это особенно важно при формировании подрастающего поколения молодых людей, решивших связать свою жизнь с профессиональной службой в Вооруженных Силах.

Ценность здоровья, необходимость его охраны и укрепления в качестве важной задачи современности решается с раннего возраста и важным направлением работы учреждений образования является обучение детей заботе о собственном здоровье, реализация различных путей по его сохранению, что обеспечивается за счет применения в учебном процессе различных здоровьесберегающих технологий.

Профессия военного летчика является одной из самых сложных и требовательных к уровню физического, психического и интеллектуального

развития человека. Известно, что данные качественные характеристики человека тесно взаимосвязаны. Народная мудрость гласит: «В здоровом теле – здоровый дух».

Актуальность данного исследования заключается в необходимости с раннего возраста вести подрастающее поколение по пути формирования подготовленного во всех отношениях «кадрового резерва» кандидатов на поступление в военные вузы.

В соответствии со статистическими данными, широко представленными в современных литературных источниках, отмечается не более 10 % практически здоровых школьников. Почти 30 % из числа молодых людей по медицинским показателям не годны к службе в армии. В связи с этим возникает необходимость систематического и целенаправленного применения в образовательно-воспитательном процессе здоровые сберегающих технологий.

Понятие здоровьесбережения, виды и специфика применения здоровые сберегающих технологий отражены в работах В.А. Ананьевой, М.Ф. Антроповой, В.Ф. Базарного, Л.С. Выготского, Н.Н. Куинджи, В.Р. Кучмы, Н.К. Смирнова, М.И. Степанова.

В современной литературе отмечается наличие большого количества определений здоровья.

В словаре С.И. Ожегова под здоровьем понимается «правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие» [8, с. 227].

В Большой Советской энциклопедии здоровье определяется в качестве естественного состояния организма, которое характеризуется наличием равновесия с окружающей средой, при этом отмечается отсутствие болезненных изменений.

В Большой Медицинской энциклопедии здоровье трактуется как состояние организма человека, у которого происходит уравнивание всех органов и систем с условиями внешней среды, при этом отсутствуют болезненные изменения [2, с. 596].

И.И. Брехманом здоровье определяется как способность человека к сохранению соответствующей возрасту устойчивости при резком изменении количественной и качественной составляющей потока информации (сенсорная, вербальная и структурная информация)

Доктором медицинских наук А.Г. Щедринной, используя системный подход, здоровье определено как состояние, которое характеризуется целостностью, многомерностью, динамичностью при реализации генома в условиях конкретной социальной и экологической среды, что предоставляет возможность реализации человеком своих биологических и социальных функций [6, с. 6].

С позиции общей биологии здоровье представляется гармоничным единством обменных процессов, которые происходят между организмом человека и окружающей средой, при этом для обменных процессов в организме

характерна согласованность протекания, что ведет к оптимальному функционированию органов и систем органов.

Опираясь на данное определение, представляется возможным рассмотрение основных структурных компонентов здоровья:

- физическое здоровье;
- психическое здоровье;
- социальное здоровье.

Физическое здоровье – структурный компонент здоровья, включающий в свой состав отсутствие физического дефекта и различных заболеваний, а также наличие резервных возможностей организма, обеспечивающих возникновение адаптационных реакций и способностей органов и систем в организме человека к функционированию в нормальном режиме, при этом у человека отмечается адекватная реакция на воздействия внешней среды [9, с. 6].

Психическое здоровье является структурным компонентом здоровья, в содержание которого включается адекватность восприятия окружающей действительности в соответствии с конкретными обстоятельствами, нормальное протекание различных психических процессов, при этом у человека отсутствуют тяжелые психические расстройства, а функциональные резервы организма позволяют человеку справиться с возникающими трудностями и стрессом. Компонентом психического здоровья человека является эмоциональное здоровье. Под нравственным здоровьем понимается комплекс эмоциональных, волевых, мотивационных и потребностных качеств личности, система, включающая ценности, установки, мотивы поведения в обществе.

Социальное здоровье – структурный компонент здоровья, который характеризуется осознанием человеком себя в качестве субъекта, имеющего определенный пол, способного к взаимодействию с другими членами общества. В рамках социального здоровья формируется система, включающая жизненные ценности, готовность к самоопределению своего образа жизни, социальную активность, способность социально адаптироваться в окружающей действительности

В соответствии со статистическими данными, предоставленными Институтом возрастной физиологии РАО, в школьной образовательной среде присутствует ряд факторов, оказывающих отрицательное влияние на состояние здоровья школьников [11, с. 15].

Основными школьными факторами риска являются:

- использование в процессе обучения стрессовой тактики педагогических воздействий;
- подбор и реализация методов и технологий обучения без учета возрастных и функционально-индивидуальных возможностей школьников;
- игнорирование основных требований (физиологические и гигиенические) к организации обучения;
- недостаточный уровень компетенции в вопросах, касающихся охраны и сохранения здоровья школьников;

- недостаточный уровень развития применяемой в образовательной организации системы физического воспитания;
- интенсификация процесса обучения;
- отсутствие или слабая организация работы, направленной на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни [7, с. 10].

Представленные выше школьные факторы, представляющие риск для здоровья школьников, являются устойчивыми и с трудом поддаются управлению.

Здоровье детей в России на современном этапе вызывает опасения. В XX веке школой и государством была взята ответственность за сохранение здоровья детей, данная ответственность была снята с родителей, общества; в условиях школы обеспечивалась поддержка здорового образа жизни. Это оказалось невыполнимой задачей, так как данная проблема является общественной. На современном этапе наблюдается недостаточное внимание к данной проблеме, отсутствует осознание ценности здоровья в обществе и семьях обучающихся. В связи с этим к систематической работе школы по данному направлению должны подключиться общественность, родители.

Система отечественного образования, которая сложилась на современном этапе развития общества, имеет длительную историю развития, результатом явилось становление традиционной системы, включающей комплекс знаний их различных областей науки. Более 130 лет назад К.Д. Ушинским отмечалось большое количество учебных предметов в школах и малое количество часов, отводимое на усвоение этих предметов. В течение столетия методы обучения, организационные основы обучения практически не изменились. Загрузка детей в семье и обществе происходит сверх их возможностей.

Нарушения здоровья школьников носят массовый характер, причем улучшение материальной базы образовательной организации в целом не отражается на улучшении здоровья школьников. Основная причина кроется в организации образовательного процесса, для которого характерны:

- нервное напряжение школьников;
- большая зрительная работа на уроке и в процессе выполнения домашнего задания;
- длительное сохранение статической позы;
- ограниченная двигательная активность школьников.

Организация образовательного процесса в условиях образовательной организации требует принятия педагогических мер, снижающих негативное влияние условий протекания образовательного процесса на здоровье школьников [8, с. 7].

Таким образом, учет существующих в образовательных организациях факторов риска и статистических данных, отражающих заболеваемость школьников, позволили сделать вывод о необходимости использования в процессе обучения школьников здоровьесберегающих технологий.

В современной литературе представлены статистические данные, указывающие на существенное снижение здоровья детей, подростков, молодежи,

что представляет собой педагогическую, медицинскую и социальную проблему [1, с. 4].

В этой связи стало появляться большое количество исследований по здоровьесберегающей педагогике, в которых представлено описание различных здоровьесберегающих технологий. В понятии «здоровьесберегающая технология» объединены различные направления деятельности образовательных организаций, основная цель которых заключается в формировании, сохранении и укреплении здоровья школьников.

Здоровьесберегающая педагогика обеспечивает в условиях образовательного процесса в школе высокий уровень реального здоровья учащихся, формирует у них комплекс необходимых представлений, умений и навыков, важных при ведении здорового образа жизни, воспитывает культуру здоровья [10, с. 56].

В рамках образовательной организации обеспечивается реализация здоровьесберегающих образовательных технологий и здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это технологии, применение которых в образовательном процессе способствует сохранению здоровья школьников, здоровьесберегающие технологии включают в себя различные образовательные, медицинские и другие технологии, а также управленческую работу в образовательном учреждении и технологии здоровьесбережения в семейном воспитании [8, с. 27].

К здоровьесберегающим образовательным технологиям относится физическая культура, а также различные оздоровительные технологии, основной целью которых является физическое воспитание обучающихся (закаливание, тренировка физических качеств – силы, ловкости, быстроты, выносливости). К здоровьесберегающим образовательным технологиям также относятся технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

В рамках медико-гигиенических технологий обеспечивается контроль, а также оказывается помощь обучающимся в организации гигиенических условий с учетом СанПиНов. Медицинскими работниками обеспечивается вакцинация учащихся, оказывается консультативная и экстренная помощь школьникам, которые обратились в медицинский кабинет в школе, кроме того, систематически организуются мероприятия, обеспечивающие санитарно-гигиеническое просвещение учащихся и педагогического коллектива; врачи также отслеживают показатели состояния здоровья школьников в динамике, организуют мероприятия профилактической направленности при начале эпидемий (к примеру, при превышении порога заболеваемости гриппом), также решается комплекс других задач, входящих в компетенцию медицинского работника.

Важным при организации процесса обучения школьников также является эмоциональное и поведенческое пространство, отмечается зависимость эмоционального климата урока от специфики педагогического общения.

Эффективное внедрение в педагогическую деятельность образовательной организации здоровьесберегающих технологий ведет к необходимости

применения некоторых образовательных технологий, имеющих здоровьесберегающую направленность.

К таким технологиям относится реализация личностно-ориентированного подхода в процессе обучения – в рамках данной технологии личность ребенка представляет собой центр образовательной системы, педагогом обеспечиваются комфортные для развития и реализации личностных возможностей детей условия. Личность детей – приоритетный предмет и цель образовательной системы.

В рамках педагогики сотрудничества создаются условия, при которых обеспечивается реализация задач сохранения и укрепления здоровья школьников и педагогов.

В число здоровьесберегающих также входит т. н. «технология свободного развития детей». Данная технология разработана российским физиологом В.Ф. Базарным [4, с. 72]. Специфическая особенность данной технологии заключается во включении в образовательный процесс движущихся наглядных учебных материалов. В процессе обучения организуется разминка, широко применяются упражнения, целью которых является развитие и совершенствование мышечно-телесной и зрительной координации, а также развитие внимания, скорости реакции, для этого на уроке применяются схемы зрительных траекторий, которые расположены на потолке, а также «ходовые огни» (возможно применение лазерной указки). В результате организации таких упражнений у учащихся развивается чувство общей и зрительной координации, в частности, увеличивается скорость ориентации в пространстве, в том числе реакции на возникновение экстремальных ситуаций (к примеру, дородное движение и др.).

Важная особенность занятий заключается в применении в режиме движения наглядных учебных материалов, при этом педагогом осуществляется постоянный поиск заданий, способствующих активизации школьников при их выполнении.

В число обязательных предметов в данной технологии входит детское хоровое пение, основой служат народные песни и классическая музыка. Организуется систематическое посещение школьниками хорового кружка, организованного при школе.

Результаты исследования показали эффективность данной технологии: наблюдалось снижение заболеваемости школьников, улучшился психологический климат в ученическом и педагогическом коллективе, родители и учащиеся активно включились в работу по укреплению здоровья, данные результаты позволяют считать технологию, разработанную Ф.В. Базарным, здоровьесберегающей.

В литературных источниках подробно освещены этапы реализации здоровьесберегающих технологий в младших классах.

На первом этапе:

- создаются оптимальные санитарно-гигиенические условия;
- соблюдается в учебном классе и школе тепловой режим;
- поддерживается чистота в школьных помещениях;

- соблюдаются нормы освещения в классе;
- соблюдаются учащимися гигиенические нормы и правила;
- организуется здоровое, обогащенное и разнообразное питание школьников;

- планируются мероприятия, направленные на предупреждение распространения инфекционных заболеваний среди учащихся.

На втором этапе важным представляется создание условий для сохранения здоровья в процессе занятий. Вышеизложенные санитарно-гигиенические условия дополняются условиями, которые учитывают физиологические особенности школьников:

- обеспечение правильной осанки;
- правильное размещение учащихся в классе, учитывая состояние здоровья;
- организация физического воспитания в учебной и внеклассной работе;
- использование мебели в классе, которая соответствует росту школьников.

Основными моральными и психологическими условиями организации обучения в начальной школе являются:

- организация деловой, активной атмосферы;
- создание уверенности в успехе;
- доброжелательное отношение педагога к школьникам;
- обеспечение раскованности учащихся.

На третьем этапе формируется социально-психологический климат в классе, который должен отвечать следующим требованиям:

- наличие перспективы, оптимизма;
- бодрость;
- создание уверенности в успехе, как в личном, так и в ходе коллективных видов деятельности;
- обеспечение защиты прав школьников;
- наличие духа сотрудничества в образовательном процессе;
- построение оптимальных взаимоотношений между учителем и учениками, а также между учениками.

На четвертом этапе важным представляется изменение подходов к организации физической культуры. Совершенствование осуществляется в ходе реализации на практике следующих направлений:

- увеличение физической нагрузки в процессе обучения (увеличивается плотность, двигательная, динамическая нагрузка);
- ориентация на конкретный результат физического развития каждого школьника (принимается во внимание скорость, сила, выносливость и т. д.);
- мотивация учащихся на повышение физической культуры;
- увеличение количества времени, отводимого для упражнений для улучшения осанки школьников.

На пятом этапе важным является организация внеурочной спортивно-массовой работы, посещение школьниками спортивных секций. Основными условиями реализации являются:

- расширение спортивно-массовой работы, дополнение ее содержания различными мероприятиями (2 раза в год проводятся «дни здоровья», представляющие собой спортивный праздник, включающий проведение эстафет, соревнований, игр, туризма, проведение внутри класса соревнований «Веселые старты», спортивных встреч между родителями и школьниками и т. д.);

- воспитание в классе массовости, активности при проведении школьных вечеров, танцев, рассмотрение танцев в качестве важного дополнительного средства, расширяющего двигательную активность и имеющее эмоциональную окраску;

- повышение физической активности школьников за счет организации активного отдыха и занятий спортом;

- проведение работы, направленной на формирование спортивных традиций (открытие спортивного сезона, выявление лучшего спортсмена, сильнейшего, лучшего прыгуна и т. д.).

На шестом этапе реализуется программа, обеспечивающая здоровье педагогического коллектива, включающая:

- творческую деятельность;
- поддержание в коллективе благоприятного морально-психологического климата;

- организацию здорового досуга;

- организацию физической культуры и спорта.

Таким образом, воспитание в современной образовательной организации у школьников культуры здорового образа жизни способствует расширению их представлений о состоянии организма, работе органов и систем, учит проявлять заботу о собственном здоровье, при этом формируются привычки соблюдения здорового образа жизни, прививается комплекс культурно-гигиенических навыков, расширяются представления учащихся о питании, значении правильного питания в жизни человека, раскрывается взаимосвязь между правильным питанием и здоровьем.

На современном этапе развития общества происходят значительные изменения в природной и социальной среде, что приводит к изменениям в человеке (физические, психические, культурные, нравственные и другие изменения). В связи с этим актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья детей.

Здоровье в современных литературных источниках рассматривается в качестве полного физического, психического, социального благополучия, гармоничного состояния организма, что позволяет человеку быть активным, достигать успеха в разных видах деятельности.

Важным на современном этапе представляется формирование у учащихся комплекса мотивов, представлений, убеждений о необходимости сохранения и укрепления своего здоровья, ведения здорового образа жизни.

В качестве основных условий эффективного внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе можно назвать следующие:

- создание комплекса оптимальных санитарно-гигиенических условий с учетом здоровья обучающихся;
- обеспечение необходимых условий при организации продуктивных видов деятельности и познавательной деятельности школьников, при этом важен учет здоровья, развития, наличие интересов и склонностей у учащихся;
- установление в процессе обучения межпредметных отношений;
- соблюдение логичности и эмоциональности на всех этапах учебной деятельности;
- эффективность при организации уроков физкультуры в школе, подвижных и спортивных игр;
- формирование у учащихся способности учиться, при этом проявляя заботу о своем здоровье;
- проведение систематической и тщательной диагностики, планирования и контроля каждого урока, при этом осуществляя учет специфики развития каждого школьника.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев, В. А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания / В. А. Ананьев // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб., 2000. – С. 41.
2. Базарный, В. Ф. Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса. Ч. 3 / В. Ф. Базарный. – Сергиев Посад, 1995. – С. 45.
3. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский ; под ред. В. В. Давыдова. – М. : Педагогика, 1991. – С. 87.
4. Григорьева, Т. Пути формирования здоровья школьников младшего возраста / Т. Григорьева. – М. : Знание, 1990. – С. 37.
5. Куинджи, Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников / Н. Н. Куинджи. – М. : Аспект Пресс, 2000. – С. 45.
6. Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю. В. Науменко // Педагогика. – 2005. – № 6. – С. 23.
7. Никольская, И. М. Уроки психологии в начальной школе / И. М. Никольская, Г. Л. Бардиер. – СПб. : Речь, 2004. – С. 19.
8. Ожегов, С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов. – М., 1988. – С. 187.
9. Педагогика и психология здоровья / под ред. Н. К. Смирнова. – М., 2003. – С. 15.
10. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М. : Аркти, 2005. – С. 320.
11. Соловьев, Н. И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и организационно-методические подходы ее реализации / Н. И. Соловьев // ЭКО. – 2004. – № 17. – С. 23–28.

REFERENCES

1. Ananyev V.A. Psihologiya zdorov'ya: puti stanovleniya novoj otrasli chelovekoznaniya Psihologiya zdorov'ya [The Psychology of Health: Ways of the Formation of a New Branch of Human Science Health Psychology]. SPb., 2000. P. 41.

2. Bazarny V.F. Metodologiya i metodika raskreposhcheniya nejrofiziologicheskoy osnovy psihicheskogo i fizicheskogo razvitiya uchashchihsya v strukturah uchebnogo processa. [The methodology and methods of the liberation of the neurophysiological basis of the mental and physical development of students in the structures of the educational process]. Sergiev Posad, 1995. P. 45.

3. Vygotsky L.S. Pedagogicheskaya psihologiya [Pedagogical Psychology]. M.: Pedagogika, 1991. P. 87.

4. Grigoryeva T. Puti formirovaniya zdorov'ya shkol'nikov mladshego vozrasta. [Ways of shaping the health of young schoolchildren]. M.: Znanie, 1990. P. 37.

5. Kuindzhi N.N. Valeologiya: Puti formirovaniya zdorov'ya shkol'nikov. [Valeology: Ways of shaping the health of students]. M.: Aspect Press, 2000. P. 45.

6. Naumenko Y.V. Health-saving activities at school. Pedagogika = Pedagogy, 2005, No. 6, p.23. (In Russian).

7. Nikolskaya I.M., Bardier G.L. Uroki psihologii v nachal'noj shkole. [Psychology lessons in elementary school]. SPb: Rech, 2004. P. 19.

8. Ozhegov S.I. Slovar' russkogo yazyka. [Dictionary of the Russian language]. M., 1988. P. 187.

9. Pedagogika i psihologiya zdorov'ya [Pedagogy and Psychology of Health]. Ed. by Smirnov N.K., 2003. P. 15.

10. Smirnov N.K. Zdorov'esberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii i psihologiya zdorov'ya v shkole. [Health-saving educational technologies and the psychology of health at school]. M: Arkti, 2005. P. 320.

11. Soloviev N.I. The concept of health-saving technology in education and organizational and methodological approaches to its implementation. EKO = ECO, 2004, No. 17, pp. 23-28. (In Russian).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ СТАТЬИ

Соловей Д.В. Научно-технологический подход к формированию здоровья будущих воинов / Д.В. Соловей, А.А. Наumenko // Вестник Армавирского государственного педагогического университета. – 2020. – № 2. – С. 14–23.

BIBLIOGRAPHIC DESCRIPTION

Solovey D.V., Naumenko A.A. Scientific-Technological Approach to Forming Health of Future Military Personnel / D.V. Solovey, A.A. Naumenko // The Bulletin of Armavir State Pedagogical University, 2020, No. 2, pp. 14–23. (In Russian).