

УДК 37

**ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА  
«ВНЕДРЕНИЕ МОДЕЛИ СИСТЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ  
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО ШКОЛЫ»**

**EXPERIENCE IN REALIZATION OF INNOVATIVE PROJECT  
«IMPLEMENTATION OF THE SYSTEM MODEL OF VALEOLOGICAL  
CULTURE FORMATION IN EDUCATIONAL SPACE OF SCHOOL»**

**Метелица А.С.**

**Metelitsa A.**

Витебский областной институт развития образования  
Витебск, Беларусь

*В тезисах описывается модель системного формирования валеологической культуры, в основе которой: здоровьесбережение – создание психологического климата, санитарно-гигиенических условий и просвещение по валеологии; здоровьесформирование – развитие правил и привычек не навредить здоровью в будущем; жизнестойкость – организация здорового образа жизни, занятия физкультурой и спортом.*

*The thesis describes a model of system formation of valeological culture based on healthcare (establishment of psychological climate, sanitation and education valeology); health formation (development of rules and habits not to harm health in future); resilience (organization of a healthy lifestyle, physical training and sports).*

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий – счастливее больного короля» [1]. Это высказывание Артура Шопенгауэра (1788–1860) актуально и сегодня.

Здоровье детей и подростков – один из показателей, определяющих потенциал страны, одна из характеристик национальной безопасности.

Впервые о сущности валеологической культуры и необходимости привития ее человеку заявил отечественный микробиолог, врач И.И. Мечников, который считал: «Главное – научить человека правильному выбору в любой ситуации полезного, содействующего здоровью и отказа от всего вредного» [2].

В работе многих общеобразовательных учреждений формированию валеологической культуры уделяется недостаточно внимания.

Исследования показали, что в процессе обучения в школе растет количество многих заболеваний.

Во многом это обусловлено недостаточно оптимальным воздушно-тепловым и световым режимами, нефизиологичностью школьной мебели, учебными и психоэмоциональными перегрузками. К числу вышперечисленных причин заболеваемости школьников можно отнести также валеологическую некомпетентность учителей.

Изучив состояние здоровья учащихся в ГУО «Лужковская общеобразовательная школа Шарковщинского района» Витебской области, учитывая накопленный опыт по формированию валеологической культуры, коллектив названного учреждения образования включился в выполнение областного проекта «Внедрение модели системы формирования валеологической культуры в образовательное пространство школы».

### **Выявленные условия эффективности внедрения инновации**

Повышение уровня валеологической компетенции участников проекта, продумывание и подбор эффективных средств обучения и воспитания на факультативных занятиях по «Основам валеологии», также на уроках и внеклассных занятиях, просвещение родителей, разработка материалов психологического и методического сопровождения творческого проекта, организация оздоровительной деятельности учащихся в сменах лагеря труда и отдыха, на пришкольном участке, осуществление формирования валеологической культуры через туризм, краеведение, физическую культуру и спорт.

### **Оценка эффективности результатов инновационной деятельности**

Значимость качественного выполнения проекта по разработке и внедрению модели валеологической культуры в образовательное пространство школы раскрываем на примере ГУО «Лужковская общеобразовательная школа Шарковщинского района».

Прежде всего, в школе была проведена работа по реализации первой составляющей модели – здоровьепросвещение на факультативных занятиях по «Основам валеологии» в начальных классах, ориентированных на формирование у детей позиции признания ценности здоровья.

Факультативные занятия «**Правила в моей жизни**» в 5–6 классах были направлены на создание условий для освоения учащимися базовых общечеловеческих ценностей, способствующих формированию у детей ответственности за свою жизнь и здоровье.

Уроки «**Здорового образа жизни**» (ЗОЖ) в 7 классе являлись продолжением цикла занятий предыдущего этапа, в которых подростки учились понимать и оценивать друг друга, знакомились с анатомо-физиологическими изменениями в своем организме, с нравственно-психологическими основами взаимоотношений юношей и девушек, с психологией привычек и зависимостей и т.д.

Формирование гендерной культуры обучающихся происходило на уроках «**Основы гендерной культуры**» в старших классах. Учащиеся приобретали знания о гендерных особенностях представителей обоих полов, о гендерном равноправии.

К формированию здорового образа жизни в процессе просвещения привлекались не только медики, широко использовался детский потенциал.

Вызывали интерес и проведенные классные часы.

В ходе реализации второй составляющей культуры – *здоровьеформирования* осуществлялось формирование валеологической грамотности через передачу знаний и формирование умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, используя потенциал различных учебных дисциплин. Базовыми в этом направлении являлись уроки физической культуры, ОБЖ, биологии, на которых учащиеся получали знания о физическом, психическом и духовном здоровье, о строении человеческого тела, о взаимодействии человека с окружающим миром, также осваивали необходимые умения и навыки по уходу за телом, управления физическим состоянием и психикой, получали навыки общения, самоконтроля и прогнозирования своего состояния, овладевали приемами защиты и правилами поведения в различных чрезвычайных ситуациях.

**Валеологический подход к учебному процессу** представлен системой следующих организационных элементов: валеологически обоснованное расписание учебных занятий, физиологически грамотное построение и педагогически рациональная организация урока, использование активных методов обучения, обеспечение необходимых санитарно-гигиенических норм в учебных помещениях; создание бла-

гоприятной психологической атмосферы и оптимальное сочетание субъект-субъектных и объект-субъектных отношений в процессе обучения.

Важнейшим условием деятельности педагогического коллектива школы во время проведения проекта стало обязательное применение на занятиях здоровьесберегающих приемов: учет периодов работоспособности детей на уроках (период их высокой продуктивности, снижение продуктивности с признаками утомления), учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (количества видов деятельности на уроках, их продуктивность), наличие эмоционально-психологического климата; чередование позы с учетом видов деятельности, использование физкультурных пауз.

Основная воспитательно-разъяснительная работа велась и с родителями учащихся в ходе бесед и консультаций.

По данным валеологов, болезни органов пищеварения у детей и подростков занимают 3-е место, поэтому важным фактором сохранения здоровья учащихся является организация правильного питания. В столовой разработан рациональный режим питания. Результаты проверок ежемесячно обсуждались на заседаниях комиссии по питанию, на совещаниях при директоре.

Особое внимание уделялось эстетическому оформлению столовой, пищеблока, культуре обслуживания.

Исходя из анализа научных исследований, литературы и практической работы по формированию третьей составляющей модели – генности, жизнестойкости стало понятным: здоровье обеспечивается механизмами адаптации, приспособлениями к изменениям внешней и внутренней среды. Механизмы адаптации реализуются благодаря наличию функциональных, динамических резервов в каждой из систем организма, сумма резервов всех систем организма создает как бы запас «прочности», который называют **потенциалом здоровья, уровнем здоровья** или **мощностью здоровья**.

**Пропаганда здорового образа жизни** исходила из потребностей здоровья детей и их естественного природного потенциала. Ребята разрабатывали исследовательские проекты, участвовали в конкурсах рисунков, плакатов, интеллектуальных игр по ЗОЖ, тематических дискотеках.

**Смены лагеря труда и отдыха** – форма практического приобретения воспитанниками трудовых навыков, сочетающих формирование у них здорового образа жизни в период каникул.

Все формы организационно-педагогической системы физкультурно-оздоровительной деятельности в школе можно было условно разделить на четыре группы: медико-санитарное просвещение; физкультурно-оздоровительные занятия; спортивно-массовая внеурочная работа; работа спортивных секций.

**Диагностическая работа** была направлена на выявление, коррекцию и сохранение физического, психического и нравственного здоровья. С этой целью в ГУО «Лужковская общеобразовательная школа» проводились **микроисследования**: «Социально-психологическое здоровье класса», «Моё здоровье», «Нормализация учебной нагрузки, дозирование домашних заданий», «Изучение валеологической подготовленности школьников». **Анкетирование**: «Самооценка уровня здоровья учащихся», «Первичная диагностика учащихся с целью выяснения отношений к курению и алкоголю». **Тестирование**: «Алкоголь и табак: правда или ложь», «Стрессоустойчивы ли Вы?».

Каждый новый учебный год диагностическая работа начиналась с анализа состояния здоровья учащихся 1-х классов. В работе опирались на конечные результа-

ты. С этой целью проводился анализ состояния здоровья учащихся 9-х и 11-х классов, анкетирование учащихся и родителей по теме: «Здоровье выпускников школы».

Проведённая работа способствовала снижению заболеваемости детей, созданию целостной эффективной системы работы учащихся, учителей и родителей по усвоению ЗОЖ; выработке системы информационного обеспечения; формированию здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ; созданию материальной базы (средства обучения, наглядные пособия, дидактические материалы по ЗОЖ).

В течение двух лет работы Лужковской общеобразовательной школы Витебской области по данной программе педагоги убедились в том, что воспитывать культуру здоровья можно на любом уроке.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Важно с раннего детства формировать у человека здоровый образ жизни.

*Следовательно, конечным результатом системной работы педагогов школ является индивидуальное здоровье ученика, представляющее собой динамический комплекс психофизиологических свойств и качеств личности, направленный на самосовершенствование и здоровый стиль жизни.*

В заключение кстати процитировать Франсуа де Ларошфуко: «Здоровье – это тот подарок, который человек может подарить себе, а может и отнять у самого себя» [3]. Так давайте, как можно чаще дарить нашим ученикам, себе, нашим близким такой подарок, как здоровье.

1. Шопенгауэр, Артур. Афоризмы житейской мудрости / Артур Шопенгауэр ; пер. с нем. Ю. И. Айхенвальда. – СПб. : Азбука, 2000. – 256 с.
2. Мечников, И. И. Этюды оптимизма / И. И. Мечников. – М. : Наука, 1987. – 327 с.
3. Бесперстых, А. П. Словарь афоризмов Ларошфуко / А. П. Бесперстых. – Полоцк : Полоцкое книжное издательство, 2012. – 87 с.

УДК 796/799

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ  
НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

**OPTIMISATION OF TEACHING A DISCIPLINE «PHYSICAL EDUCATION»  
IN THE SYSTEM OF PREPARATION OF NON-CORE SPECIALTY STUDENTS**

**Моисейчик Э.А., Софенко А.И., Зинкевич Г.Н.**

**Moiseychik E., Sofenko A., Zinkevich G.**

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина  
Брест, Беларусь

*В статье выделяются основные направления преподавания дисциплины «Физическая культура» в вузе на современном этапе. Определены цели и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Проводится анализ теоретического и практического материала по курсу «Физическая культура».*