В.М. Вергунова
Амурский областной ИПК и ППК, г. Благовещенск

# РОЛЬ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ В РАЗВИТИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ

Современное развитие России связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования человека и гражданина, интегрированного в современное общество. В условиях высокой технической оснащенности и психофизической интенсивности труда одним из главных лимитирующих факторов становится фактор здоровья людей. Здоровье подрастающего поколения является одним из самых точных индикаторов состояния здоровья населения в целом, одной из наиболее значимых ценностей, определяющих благополучие общества (О.Л. Трещева, 2002; Л.И. Лубышева, 2007).

Здоровье субъектов образования и качество образования тесно взаимосвязаны между собой. Сегодня России нужны здоровые и образованные люди. Поэтому перед школой стоит сложная задача. С одной стороны, детям нужно дать такие знания, чтобы они смогли успешно продолжать образование в течение всей жизни, подготовиться к выбранной профессиональной деятельности, жить и трудиться в информационном обществе. С другой стороны, нужно сохранить здоровье (Безруких М.М., 2004; Ворсина, Г.Л., 2005).

С 2009 года Единый Государственный Экзамен (ЕГЭ) является основной формой итоговой государственной аттестации в школе для всех выпускников школ Российской Федерации. Служит выпускным экзаменом из школы и вступительным экзаменом в ВУЗы и ССУЗы. Для сдачи ЕГЭ важно, чтобы школьник научился работать самостоятельно, творчески. Тогда как при сдаче экзамена в традиционной форме достаточно было просто заучить текст билета, либо решение типовых задач.

ЕГЭ для выпускников – это критический момент в учебной деятельности, когда подводятся итоги учебной работы за весь период обучения. Это определенный стимул к увеличению объема, продолжительности и интенсивности учебного труда выпускников, мобилизации всех сил организма.

Данные М.Я. Виленского (2007); Назаровой Е.Н. (2008) свидетельствуют, что под влиянием напряженной умственной деятельности, в условиях существенной перестройки жизнедеятельности, отсутствия в ней двигательной деятельности – физических упражнений как средства эмоциональной разрядки, рекреации, активного восстановления, наблюдается по-

следовательное снижение показателей умственной и физической работоспособности в течение всего периода подготовки и сдачи экзаменов. Все это приводит к ухудшению здоровья старшеклассников, а также отрицательно сказывается на их успеваемости в рамках основной образовательной программы. Исследованиями А.В. Лейфа (2004) выявлено, что существует тесная зависимость успеваемости и состояния здоровья учащихся. Учащиеся, имеющие высокий уровень здоровья, более успешны в учебной деятельности.

Таким образом, с одной стороны, цель модернизации образования – развитие у учащихся самостоятельности и способности ориентироваться в современном информационном обществе. Но с другой стороны – это перегрузка учащихся, неумение самостоятельно заботиться о своем здоровье, что и приводит к его ухудшению.

Для определения влияния государственной итоговой аттестации на здоровье школьников и выявления здоровьесберегающих технологий в этот период, был проведен опрос преподавателей, что в дальнейшем позволило нам наметить пути совершенствования условий сдачи ЕГЭ.

В опросе приняло участие 139 преподавателей предметников разных районов Амурской области. Большая часть преподавателей (92,0%) считают, что подготовка к итоговой аттестации влияет на состояние здоровья старшеклассников и этот же процент преподавателей согласились с тем, что в этот период является необходимым для ребят целенаправленное применение здоровьесберегающих технологий (рис. 1, 2).

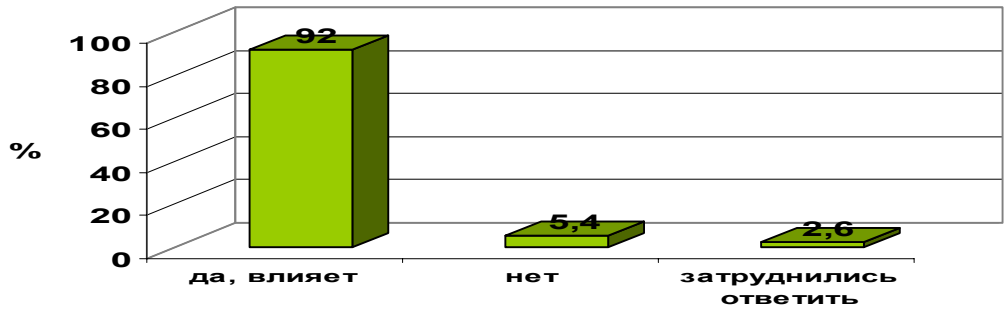


**Рис. 1 Влияние государственной итоговой аттестации в форме ЕГЭ на здоровье выпускников**

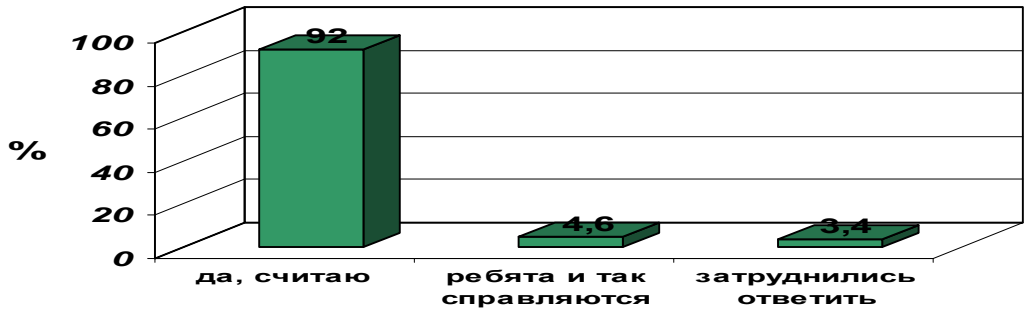


**Рис. 2 Необходимость здоровьесберегающих технологий во время подготовки и сдачи ЕГЭ**

На вопрос, «Какие из здоровьесберегающих средств необходимо целенаправленно использовать с выпускниками в период итоговой аттестации», равные позиции заняли следующие: достаточный сон, ежедневные прогулки на свежем воздухе, рациональное питание – 30,1%; психологические – 29,1% (табл. 1).

**Таблица 1**

**Ранговое распределение здоровьесберегающих средств во время подготовки и сдачи ЕГЭ**

| Показатели | Ранг | % |
|---|---|---|
| Достаточный сон, ежедневные прогулки на свежем воздухе, рациональное питание | 1 | 30,1 |
| Психологические (аутотренинг, релаксация, и др.) | 2 | 29,1 |
| Медико-биологические (витамины, фитотерапия, кислородный коктейль, сауна, массаж и др.) | 3 | 15,8 |
| Физические упражнения для улучшения врабатывания, снятия умственного напряжения (утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, познотонические упражнения при длительном нахождении в положении «сидя» и др.) | 4 | 12,7 |
| Средства активного отдыха (спортивные игры, бег, занятия на тренажерах и др.) | 5 | 12,3 |

Это говорит о том, что в первую очередь для сохранения здоровья учащихся основными являются составляющие здорового образа жизни.

На медико-биологические средства было отведено – 15,8%; средства активного отдыха (спортивные игры, бег, занятия на тренажерах и др.) – 12,7%; физические упражнения для улучшения врабатывания, снятия умственного напряжения – 12,3%.

Положительным является тот факт, что 39,4% преподавателей предметников сами стремятся внести что-то новое в оздоровительную работу в школе при подготовке ребят к экзамену (рис.3).

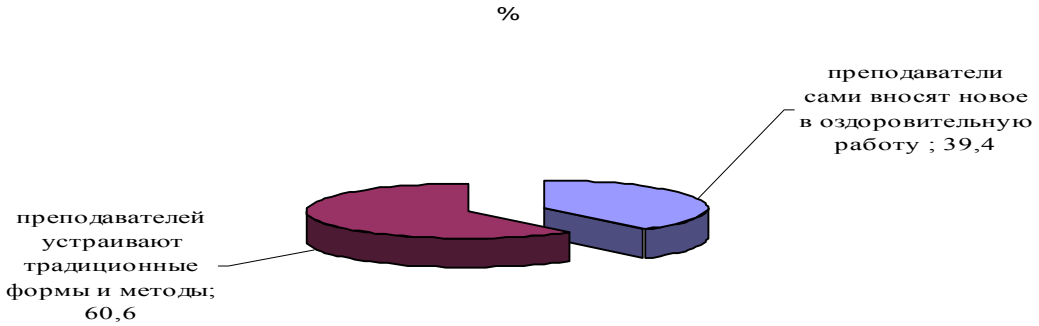


**Рис. 3 Использование здоровьесберегающих технологий во время подготовки и сдачи ЕГЭ преподавателями**

Преподаватели применяют:

- средства активного отдыха;
- психологические средства;
- нетрадиционные методы оздоровления;
- витаминные напитки;
- комплексы упражнений для сохранения зрения и осанки, антистрессовая гимнастика;
- проведение встреч с родителями на темы «Как организовать режим школьника», «Технология борьбы со стрессом» и др.

В тот же момент очень грустно, что 60,6% преподавателей устраивают традиционные формы и методы.

В здоровьесберегающей деятельности необходимо взаимодействие школы с учеником и родителями (рис. 4).

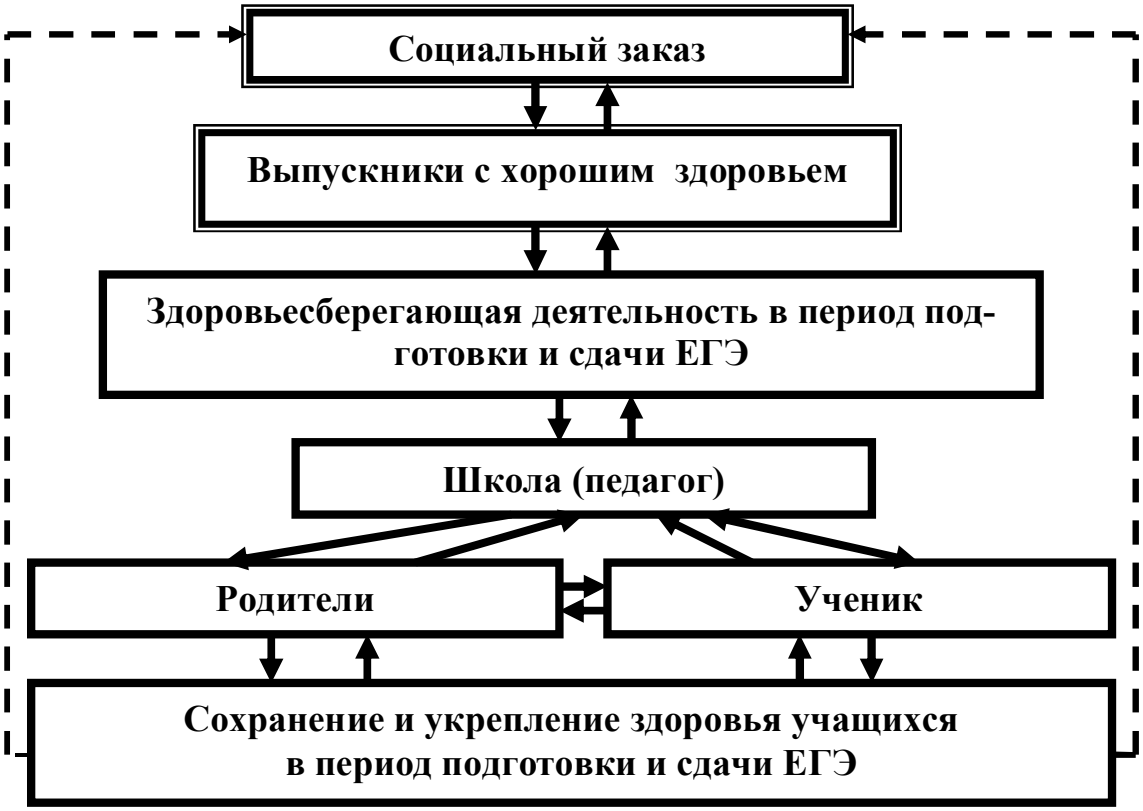


**Рис. 4 Схема здоровьесбережения учащихся в период подготовки и сдачи ЕГЭ**

Необходимо так организовать учебно-воспитательную работу в школе с учащимися, чтобы у них сформировалась сознательная потребность в поддержании собственного здоровья. Для этого нужно:

1. Познакомить с целью и задачами здоровьесбережения на момент итоговой аттестации.

2. Использование физкультурно-оздоровительных средств в школе на переменах, уроках (познотонические упражнения, гимнастика для глаз и др.)

3. Лекции и беседы психолога, медиков и других специалистов о физическом и психологическом здоровье, о рациональном питании и др.

4. Мотивировать учащихся к самостоятельному применению физкультурно-оздоровительных средств, психологических (УГ, средства активного отдыха, массаж, самомассаж, сауна и др.).

В период итоговой аттестации очень важно вести воспитательную работу с родителями, чтобы они могли быть примером для своих детей и оказать своим детям помощь в развитии сознательной потребности к здоровьесбережению. Работу с родителями необходимо проводить последовательно и поэтапно:

1. Познакомить с целью и задачами здоровьесбережения на момент итоговой аттестации.

2. Лекции и беседы психолога, медиков и других специалистов о физическом и психологическом здоровье, о рациональном питании и др.

3. Привлечение родителей к практической реализации в семье основных элементов здоровьесбережения (утренняя гимнастика, рациональное питание, витаминные чаи, достаточный сон, ежедневные прогулки на свежем воздухе и др.).

Таким образом, ЕГЭ для выпускников – это критический момент в учебной деятельности и определенный стимул к увеличению объема, продолжительности и интенсивности учебного труда учащихся, мобилизации всех сил организма. Учащиеся в период подготовки и сдачи ЕГЭ нуждаются в сохранении и укреплении здоровья. Преподаватели считают необходимым использование в этот период здоровьесберегающих технологий и уже сейчас ряд преподавателей используют различные оздоровительные средства.

Следовательно, для сохранения и укрепления здоровья учащихся необходимо так организовать учебно-воспитательную работу в школе, чтобы у них сформировалась самостоятельная потребность в поддержании собственного здоровья, где важной составляющей является двигательная активность.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. – 240 с.1.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.

3. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. – 270 с., ил.

4. Ворсина Г.Л. Основы валеологии и школьной гигиены: Учеб. пособие \ Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. – Мн.: Тесей, 2005. – 288 с.

5. Лейфа А.В. Система физической активности и здоровьесбережение студентов высших учебных заведений: монография. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2004. – 260 с.

6. Лубышева Л.И. Спортизация общеобразовательных школ России: новые векторы развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №1. – С. 63 – 65.

7. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений \ А.М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 192 с.

8. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений \ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – 2-е изд., стер.ю – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 256 с.

9. Трещева О.Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования: монография. – Омск: СибГАФК, 2002. – 268 с.