

# РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вергунова В.М.,

Амурский областной ИПК и ППК, г. Благовещенск

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.

ЕГЭ для выпускников – это критический момент в учебной деятельности, когда подводятся итоги учебной работы за весь период обучения. Неоднократно повторяемые экзаменационные ситуации сопровождаются эмоциональными переживаниями, индивидуально различными, что создает доминантное состояние эмоциональной напряженности. В момент итоговой государственной аттестации в школе происходит увеличение объема, продолжительности и интенсивности учебного труда выпускников, мобилизации всех сил организма. К тому же все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности: резко сокращается физическая активность, до 30 минут в день удается школьникам побывать на свежем воздухе, частично нарушается режим сна, питания. Комплексное воздействие всех этих факторов на школьников приводит их в

состояние стресса – к возникновению отрицательных эмоций, неуверенности в своих силах, чрезмерному волнению (Е.Н. Назарова; Ю.Д. Жилов, 2008).

Данные М.Я. Виленского (2007); Назаровой Е.Н. (2008) свидетельствуют, что под влиянием напряженной умственной деятельности, в условиях существенной перестройки жизнедеятельности, отсутствия в ней специального психологического настроя, двигательной деятельности – физических упражнений, рекреации, наблюдается последовательное 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.

Для определения путей совершенствования условий сдачи ЕГЭ, что в дальнейшем позволит снизить влияние неблагоприятных факторов образовательного процесса, был проведен опрос преподавателей. В опросе приняло участие 139 преподавателей предметников 29 районов Амурской области.

Большинство опрошенных преподавателей (61,2%) указали, что удовлетворены новой формой итоговой аттестации, но не в полной мере. Совсем не удовлетворены – 17,3%, вполне удовлетворены 16,5% и затруднились с ответом 5,0% респондентов.

Свою неудовлетворенность преподаватели выразили в возникновении дополнительного стресса у учащихся – 42,2%, снижении уровня подготовленности учащихся (натаскивание на ЕГЭ) – 35,0%, неготовности учителя к работе в новых условиях – 13,6%.

Большая часть преподавателей (92,0%) считают, что в период подготовки и сдачи ЕГЭ является необходимым для ребят целенаправленное применение здоровьесберегающих технологий.

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%.

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 вработывания, снятия умственного напряжения – 12,3%.

Распределение здоровьесберегающих средств в таком порядке говорит о том, что для сохранения и укрепления здоровья учащихся в период подготовки к ЕГЭ, основой является ведение здорового образа жизни. Также, в этот период необходимо уделять внимание психологическому настрою ребят.

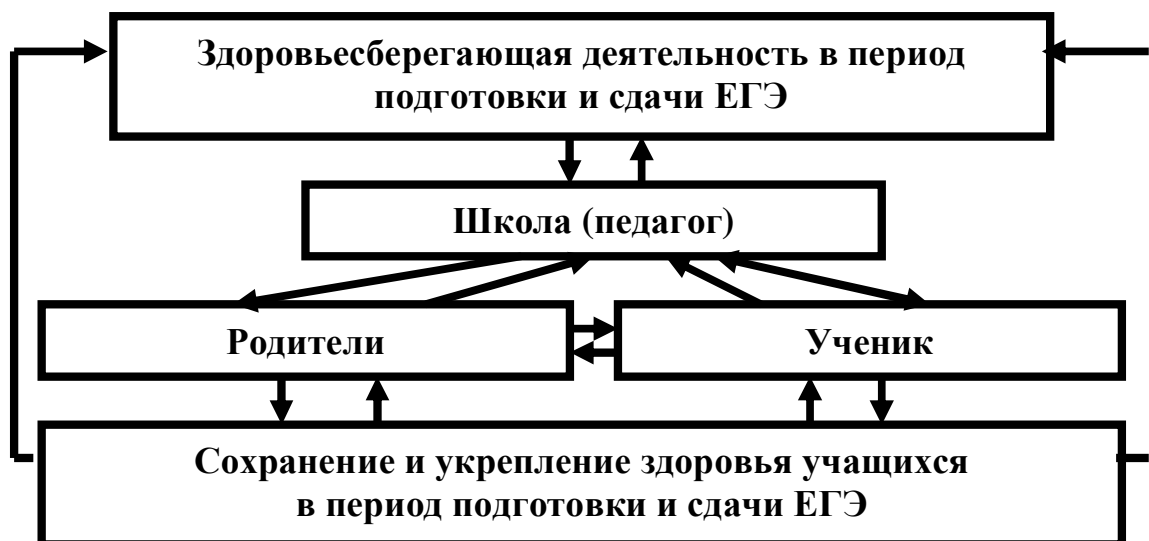
Положительным является тот факт, что 39,4% преподавателей предметников сами стремятся внести что-то новое в оздоровительную работу в школе при подготовке ребят к экзамену. Преподаватели применяют: средства активного отдыха; психологические средства; нетрадиционные методы оздоровления; витаминные напитки; комплексы упражнений для сохранения зрения и осанки, антистрессовую гимнастику; 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 учащихся в период подготовки к ЕГЭ необходимо взаимодействие школы с учеником и родителями (рис. 1).

Для этого необходимо познакомить учащихся с целью и задачами сохранения и укрепления своего здоровья в период подготовки к итоговой аттестации. Использовать физкультурно-оздоровительные средства в школе на переменах, уроках (познотонические упражнения, гимнастику для глаз и др.). Приглашать психолога, медиков и других специалистов и проводить лекции и беседы о физическом и психологическом здоровье, о рациональном питании и т.д. Мотивировать учащихся к самостоятельному применению

физкультурно-оздоровительных и психологических средств на этом этапе (УГ, средства активного отдыха, массаж, самомассаж, сауна и др.).



**Рис. 1** Схема здоровьесбережения учащихся в период подготовки и сдачи ЕГЭ

В период итоговой аттестации очень важна поддержка и помощь родителей. Школа должна вести воспитательную работу с родителями: проводить лекции и беседы со специалистами о физическом и психологическом здоровье детей и т.д. Необходимо 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, подготовка к государственной итоговой аттестации характеризуется в возникновении дополнительного стресса у учащихся, что влияет на их состояние здоровья. Преподаватели считают необходимым для учащихся во время подготовки и сдачи ЕГЭ целенаправленное применение здоровьесберегающих технологий. Ряд преподавателей предметников уже сейчас стремятся сами внести новое в оздоровительную работу в школе при подготовке ребят к экзамену. В этот период является необходимым целенаправленное взаимодействие школы с учеником и родителями.

Следовательно, одним из основных путей сохранения и укрепления здоровья учащихся во время подготовки и сдачи ЕГЭ является грамотная организация здоровьесберегающей деятельности в образовательном

процессе, что позволит снизить негативное влияние школьных факторов на здоровье выпускников, укрепить их здоровье и повысить успеваемость.