

УДК: 37.01 : 001

Сучасні тенденції розвитку освіти й науки : проблеми та перспективи: зб. наук. праць / [упорядник Ю.І. Колісник-Гуменюк]. Київ–Львів–Бережани– Гомель, 2019. Вип. 4: в 2-х томах. Т. 1. 306 с.

Сучасні тенденції розвитку освіти й науки : проблеми та перспективи

УДК 378.016

Чигирь С. Н., кандидат медицинских наук, доцент **Пугач В. В.**, старший преподаватель **Ковальчук Т. М.**, студент
БГПУ им. М. Танка. Минск, Республика Беларусь

ВОЗРАСТНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СИСТЕМНЫЕ ОСНОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с необходимостью рационального учета, при организации и осуществлении образовательного процесса, содержания, соответствующего основным понятиям по возрастной физиологии и физической культуре.

Ключевые слова: здоровье, возрастная физиология, физическая культура, здоровьесбережение, образовательный процесс, школьная гигиена.

Chigir S. N., PhD (Medical sciences), associate professor
Pugach V. V., senior lecturer
Kovalchuk T. M., student
BSPU by M. Tank. Minsk, Republic of Belarus

AGE PHYSIOLOGY AND PHYSICAL CULTURE AS SYSTEMIC BASIS FOR HEALTH SAVING IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Abstract. In this article questions, concerning substantiation of the need of forming of specific knowledge and skills in safe life-sustaining activity using methods of upbringing of subjective social activity of a student, are highlighted.

Key words: health, age physiology, physical education, health protection, educational process, school hygiene

Здоровье подрастающего поколения – это приоритетная задача педагогической профессиональной деятельности современного учителя. Современный учитель понимает, что сегодня у детей, подростков, юношей и девушек должно быть сформировано положительно ценностное отношение к индивидуальному здоровью и здоровью популяционному. Понимание и осмысление того факта, что здоровье является главной ценностью жизни позволяет молодому человеку видеть себя в перспективе успешным членом общества, иметь потенциальные предпосылки к созданию счастливой семьи, передавать опыт последующим поколениям выстраивания успешной

жизненной траектории. Современный учитель нам видится не только как хороший специалист в конкретной предметной области, но и как компетентный профессионал в образовательной сфере способный целесообразно, в соответствии с педагогической ситуацией, и методически верно реагировать на разнообразные запросы к окружающему миру и к самим себе со стороны своих воспитанников. Огромный массив информации и соответственно ему, увеличивающиеся нагрузки и на педагогов и на школьников заставляют уделять пристальное, критическое внимание здоровьесберегающим технологиям обучения. «...В опоре на здоровьесберегающие технологии, сопровождение ребенка на каждом возрастном этапе является необходимым

Збірник наукових праць Випуск 4. Том 1. Київ – Львів – Бережани – Гомель, 2019

условием для успешного развития, обучения и воспитания на разных уровнях образования» [1, с. 3]. Одним из элементов системы здоровьесбережения и здоровьеподдержания является физическая культура учителя, как объекта образовательного процесса и ученика, как субъекта педагогического воздействия. Физическая культура нами рассматривается не столько как отдельный самостоятельный модуль школьных программ в системе содержания образования. Физическая культура определена как некий мотив, цель, устремленность педагога к собственному гармоничному развитию. Это, в свою очередь, создаст предпосылки и возможности воздействия на школьника через целесообразное предметное содержание и организационные формы учебной деятельности в соответствии с запросами общества к молодому поколению и притязаниями личности самого ученика в настоящий момент и в дальнейшей его жизни. «...Обучение и воспитание на разных возрастных этапах должно строиться в соответствии с морфофункциональными особенностями развития организма ребенка и носить избирательный, специфический для каждого возраста характер» [2, с. 8-9].

В содержании занятий по возрастной физиологии и школьной гигиене, учитывая не профильное обучение основной массы студентов педагогического вуза с точки зрения подготовки их в качестве специалистов с высшим образованием в области физкультуры и спорта, нами были определены основные понятия: физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, формы физической культуры. Полагаем, что данные понятия могут и должны быть сформированы в системе знаний профессионального педагога любой предметной специализации, в том числе и усилиями образовательных ресурсов учебной дисциплины «Возрастная физиология и школьная гигиена».

Только у физически и нравственно здорового общества есть интеллектуальное, духовное, репродуктивное будущее, обеспечивающее ему социально-экономическую, демографическую, внутри- и внешнеполитическую гармонию собственного развития как внутри отдельно взятой страны, так и в мировом сообществе. Именно поэтому важно, чтобы представители разных

возрастных и социальных групп, общество в целом стремились к повседневному следованию правилам здорового образа жизни.

Специфика работы учителя, постоянный контакт с количественно большими группами детей, подростков, юношества позволяют говорить об интенсивности общения между педагогом и школьниками, о массовости как неотъемлемой черте самого педагогического труда. В соответствии с этим, мы можем говорить и о потенциальной возможности популяризации массовых оздоровительных форм работы с подрастающим поколением. Популяризация знаний о массовых формах физической культуры, способствующих

Сучасні тенденції розвитку освіти й науки : проблеми та перспективи

формированию принципов физического совершенствования и путей для полноценного внедрения физической культуры в образовательную среду, располагает и объективной стороной, объективным основанием. В нашем случае, таким основанием является содержание учебной дисциплины.

Знание объективно существующих возрастных физиологических закономерностей развития организма человека, помогает педагогу на научной основе строить учебно-воспитательную работу, избегать перегрузки учащихся, реализовывать их потенциальные возможности, использовать здоровьесберегающие технологии обучения. «Без знания строения человеческого тела, закономерностей деятельности отдельных органов и функциональных систем организма, особенностей протекания сложных процессов его жизнедеятельности невозможно должным образом организовать процесс формирования здорового образа жизни и физической подготовки» [3, с. 12].

Возрастная физиология и школьная гигиена являются научным фундаментом для методического обоснования психолого-педагогического сопровождения учебного процесса. Это же позволяет оптимизировать физические и мыслительные нагрузки на организм ребенка, неизменно возникающие в ходе проведения программных и внеурочных занятий.

Усилия педагога направлены на обеспечение оптимального развития и функционирования организма ребенка, сохранение физического и психического здоровья школьника. Увеличение количества детей школьного возраста с нарушениями высших психических функций требует от педагога знаний и умений по выявлению индивидуальных различий в развитии высших психических функций у детей. Понимание педагогом необходимости смены видов учебной деятельности школьника, нацеливает на осуществление индивидуального подхода к ребенку в образовательном процессе. Для решения проблемы взаимодополняемости внешней и внутренней познавательной деятельности учащихся нужно обладать соответствующими знаниями, методиками наблюдения и исследования в области возрастной физиологии. Плановая методическая работа педагога позволит корректировать физическое развитие школьника в соответствии с его психофизиологическими

параметрами и параметрами конкретной возрастной группы. Это же влечет за собой соблюдение норм школьной гигиены, пропаганду и популяризацию массовых форм оздоровительной физической культуры. Массовые формы оздоровительной физической культуры приобретают свой статус показателя человеческой активности не только за счет количественных критериев и широкой доступности, но и по причине того, что сама форма начинает наполняться содержанием, объясняющим физиологические параметры человеческого организма в тот или иной период его существования.

На наш взгляд, оздоровительные массовые формы физической культуры – это показатель прогрессирующего общества, того, которое заботится о себе и о будущем. Поэтому требуется воспитание у подрастающего поколения потребностей в постоянном физическом совершенствовании, осознанном, грамотном отношении ко всем видам двигательной деятельности и средствам укрепления физического и психического здоровья.

Деятельностный аспект оздоровительной физической культуры предполагает целый ряд специфических знаний и умений, способных представлять организм человека как целостную, саморегулирующуюся систему. В процессе обучения будущие педагоги изучают основные положения возрастной физиологии и школьной гигиены. Эти знания приобретают статус субъективной ценности и позволяют каждому из обучаемых, студента – будущего педагога или школьника, сориентировать в выборе стратегии развития собственной физической, биологической составляющей. Так студенты усваивают такие понятия как гетерохронность и гармоничность развития, закономерности морфофизиологических особенностей детей и подростков. Научным обоснованием для регламентации физических нагрузок при использовании массовых физкультурных форм служит содержание о структурно-функциональных особенностях нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, сенсорной и других системах детей и подростков. Отдельное внимание уделяется вопросам организации и объема двигательной активности детей разных возрастных групп.

Будущие педагоги уделяют особое внимание вопросам школьной гигиены, здоровьесберегающих технологий в школьном образовательном процессе, современным технологиям обучения школьников и их влиянию на здоровье молодого поколения.

Предметно-ценностный аспект физической культуры лежит в области здоровья человека, скорее выражающий не самоцель индивида, а его самодостаточность. Педагогу необходимо понять и в последующем объяснить своим воспитанникам, что здоровье – понятие универсальное, имеющее отношение не столько к идеалу физическому, сколько к осознанию каждым человеком своей ценности и обществом ценности каждого человека.

Оздоровительные массовые формы физической культуры находятся в тесной взаимосвязи с содержанием предполагаемой деятельности. Возрастная физиология, опираясь на научно обоснованные закономерности развития человеческого организма, формулирует ряд условий и требований к сформированности тех или иных двигательных умений у школьников разных возрастных групп, позволяющих оценивать физическую подготовленность и физическое развитие воспитанников. Физическая культура практически реализуется в образовательной сфере через знания и умения педагога по

Сучасні тенденції розвитку освіти й науки : проблеми та перспективи

распределению во времени нагрузок на организм школьника, учету особенностей его утомления и необходимого времени на физическое восстановление. Это может означать, что рекомендации каждому отдельному ученику по вопросам его личного физического развития осуществляются строго индивидуально.

В соответствии с возрастом, психо-физическими показателями, ценностно-мировоззренческими установками рациональная и нормированная двигательная активность является одним из важных факторов поддержания в оптимальном функциональном состоянии органов и систем организма любого человека.

Список использованных источников

1. Ваторопина, С. В. *Здоровьесбережение в современном образовательном пространстве [Электронный ресурс] // «Концепт». 2017. №59. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberezhenie-v-sovremennom-obrazovatelnom-prostranstve>. Дата доступа: 11.01.2019.*
2. Московченко, О.Н., Ченцова Л.Д. *Возрастная физиология и психофизиология. Красноярск: ФГОУ «Сибирский федеральный университет», 2008. 114 с.*
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. *Физическая культура. М.: «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2000. 152 с.*