

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи
БарГУ
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

Научное издание

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол
Технический редактор А. Ю. Сидоренко
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага ксероксная.
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00. Уч.-изд. л. 12,90.
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.

Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: rio@barsu.by.

ISBN 978-985-498-729-3

© БарГУ, 2016

В. Ф. Черник, кандидат биологических наук, доцент, БГПУ, Минск

АКТИВИЗАЦИЯ ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО ГИГИЕНЕ ШКОЛЬНИКОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА БАЗЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Знакомство студентов с методами изучения гигиены школы и дошкольного учреждения образования имеет существенное практическое значение для подготовки педагога или воспитателя. Поэтому нами разработан методический компонент по активизации практикоориентированного обучения студентов на базе учреждения образования. Предлагаются тематика практических заданий и методические комментарии к ним.

Основная часть. Методический компонент по гигиене школы и дошкольного учреждения образования включает три составляющие: гигиену внешней среды школьника (дошкольника); экспресс-оценку состояния здоровья детей; гигиену учебно-воспитательного процесса [1].

Гигиенические требования к участку и зданию школы (дошкольного учреждения образования), помещениям и их оборудованию:

Практическое задание 1. Охарактеризуйте школьный участок (расположение в микрорайоне города или в посёлке, экология окружающей среды, наличие зелёных насаждений, наличие отдельных зон школьного участка, возможность организации занятий спортом и проведение подвижных игр).

Практическое задание 2. Дайте санитарно-гигиеническую оценку зданию школы (расстояние от проезжей магистрали, этажность, ориентация по сторонам горизонта основных учебных помещений, количество функционирующих входов и выходов).

Практическое задание 3. Определите тип организации занятий в школе (закреплённые классы, кабинетный тип), назовите преимущества и недостатки кабинетной системы. Зафиксируйте количество перемещений учеников класса по кабинетам на протяжении учебного дня.

Практическое задание 4. Исследуйте, соответствуют ли норме параметры класса, учебного кабинета или лаборатории, руководствуясь гигиеническими нормами.

Практическое задание 5. Охарактеризуйте мебель класса (групповой ячейки): расстановка, соответствие цветовой маркировки и дифференции росту учеников. Изучите рабочее место ученика (воспитанника), его посадку во время чтения или письма (ученик должен глубоко сидеть на стуле, опираясь пояснично-крестцовым отделом о спинку стула, корпус должен держать ровно, расстояние от края стола до грудной клетки равно толщине ладони).

Экспресс-оценка состояния здоровья школьников (дошкольников).

Практическое задание 1. Сколько детей в классе имеют нарушения зрения и слуха? Правильно ли они рассажены (в первом ряду от окна за 1—2-й партами должны сидеть школьники со сниженной остротой зрения, а за первые парты других рядов следует посадить детей с пониженным слухом). Сколько детей в классе часто и длительно болеющих? Какие хронические заболевания встречаются у учеников класса? В какие группы по физической культуре (основную, подготовительную или специальную медицинскую группу) они включены и почему? Сказывается ли состояние здоровья на успеваемости этих учеников? Проводятся ли с ними поддерживающие или стимулирующие занятия?

Практическое задание 2. Пользуясь документацией школьного медицинского кабинета, ознакомьтесь с состоянием здоровья учеников класса (по выбору). Проанализируйте, учитывается ли этот фактор при проведении уроков физического воспитания, трудового обучения, дозировании учебных нагрузок, предъявлении педагогических требований при организации обучения и воспитания, проведении внеклассной и внешкольной работы. Охарактеризуйте роль педагогических консилиумов, консультаций психотерапевта, детского психоневролога при организации учебно-воспитательной работы со школьником, имеющим функциональные нервно-психические нарушения. Какими должны быть подходы педагога к обучению ученика, имеющего нервно-психическое заболевание?

Научно-гигиеническая организация учебно-воспитательного процесса. Гигиенический контроль за учебными занятиями в школе (дошкольном учреждении образования).

Практическое задание 1. Проанализируйте расписание уроков класса, или занятий в дошкольном учреждении образования (по выбору).

Необходимо учитывать следующее: максимально допустимую учебную нагрузку в неделю по классам; динамику работоспособности в течение учебного дня (наиболее высокая работоспособность наблюдается с 9 до 12 часов, а к 14 часам работоспособность снижается; второй подъем работоспособности отмечается в 15—16 часов; на 1-м уроке происходит вработывание, 2 и 3-й уроки проходят на подъеме работоспособности, на 4-м уроке наступает утомление, но если облегчить 4-й урок музыкой, утомление наступает на 6-м уроке); ранговую шкалу трудности предметов.

Практическое задание 2. Исследуйте гигиеническую организацию перемен. Изучите длительность, характер их проведения, организацию в помещении или на открытом воздухе; дежурства учителей и старших школьников; проведение игр, наличие рекреационных помещений и особенности их оформления, способствующие отдыху учащихся; проветривание классов и кабинетов. После каких уроков проводятся большие перемены? Готовятся ли ученики во время перемены к следующему уроку? Наличие динамических перемен у младших школьников.

Практическое задание 3. Посетите урок одного из учителей и дайте гигиеническую оценку его организации. Гигиеническая оценка урока в 5—11-х классах проводится по следующим параметрам:

- степень трудности и утомительности урока, определяемая одним из трёх уровней (низкий, средний, высокий). При этом следует учесть, что за уроки с низкой трудностью принимаются такие, где от учащихся требуется лишь воспроизведение (репродукция) знаний; со средней трудностью — уроки, где не только воспроизводятся знания, но и анализируются задания на развитие логики; с высокой — решение логических задач и творческое применение знаний в незнакомой ситуации;

- степень насыщенности урока учебными элементами определяется видами учебной деятельности (записывание, анализ материала, ответы на вопросы, проверка выполненного задания, воспроизведение учебного материала, слушание, списывание, решение задач, выразительное чтение и др.), количеством их на занятии: низкая — от 1 до 5; средняя — от 6 до 8; высокая — более 8 видов работы;

- степень эмоционального состояния школьников. Низкая степень эмоционального состояния отмечается в том случае, если учебной работой занята небольшая часть учащихся и их плохое настроение обусловлено боязнью получить плохую оценку, неудовлетворённостью от урока; средняя степень характеризует те уроки, на которых с радостью работают 50% учеников; высокая степень — на занятии с увлечением работали более 60% учащихся;

- использование наглядных пособий, технических средств обучения, способствующих перераспределению нагрузки на нервные центры;

- длительность изложения нового учебного материала;

- взаимодействие учителя (воспитателя) с детьми (наличие беседы или интерактивной формы работы);

- рациональное использование учебного времени и плотность урока (занятия);

- учебный, эстетический и воспитательный компоненты урока (занятия);

- организация самостоятельной (практической) работы на уроке (занятии) и её продолжительность;

- использование новых образовательных технологий;

– формирование положительного отношения учащихся к обучению по предмету.

Практическое задание 4. Изучите динамику работоспособности учеников на уроке (фазы работоспособности, признаки утомления, их связь с поведением учащихся и фазы утомления). Что должен предпринять учитель для предупреждения наступления утомления на уроке? Имело ли место чередование видов деятельности, методов обучения, форм контроля знаний, чередование нагрузки на анализаторы (зрительный, слуховой, двигательный). Применялась ли технология дифференцированного обучения? Особенности психологической обстановки на уроке.

Учитывалась ли в ходе урока продолжительность активного внимания учащихся? (Продолжительность активного внимания младших школьников составляет 10—15 мин, средних школьников — 20—25 мин и старших школьников — 30 мин и более). Превысило ли норму время объяснения (изучения) нового материала, которое должно быть равно продолжительности активного внимания школьников данной возрастной группы?

Практическое задание 5. Изучите загруженность школьников общественной, кружковой, секционной работой, занятиями в музыкальной школе на протяжении учебной недели. Занесите эти данные в дневник классного руководителя. Каковы гигиенические нормы внеурочной и внешкольной деятельности учащихся? Сказывается ли внеурочная и внешкольная загруженность учащихся на их успеваемость? Следует учитывать, что на внеклассную и внешкольную работу учащимися 2—4-х классов рекомендуется затрачивать не более 1—2 ч в неделю, 5—9-х классов — 3 ч и 10—11-х классов — 4 ч в неделю.

Практическое задание 6. Проведите гигиенический контроль за учебными занятиями по плану: формы обучения, подача материала; использование наглядного материала; работа со звукозаписями; учёт специфики предметов, выбор книг с наилучшей высотой букв, физкультпаузы.

Формы обучения в школе и дошкольном учреждении образования. Какие формы обучения используются? Проследите длительность этих форм обучения, её соответствие возрастным особенностям детей.

Подача материала. При подаче материала широко используется дискуссия, игровой метод, нетрадиционные методы ведения урока, преследующие цель усвоения основного материала во время занятия.

Использование наглядного материала. Гигиенические требования к уроку включают контроль за использованием наглядных пособий, иллюстраций, муляжей, постановкой опытов. Такие уроки (занятия) менее утомительны, потому что в работу включаются зрительный, слуховой и даже тактильный и обонятельный анализаторы. Желательно на некоторых уроках использовать телевидение, мультимедиа. Длительность

просмотра передач или слайдов — 20—25 мин, а для шестилетних детей — 7—15 мин. Рассаживают детей в пределах оптимальной зоны просмотра — 2,5—5,0 м от экрана. Неправильное использование технических средств обучения приводит к утомлению и выключению детей из учебного процесса, поэтому надо следить за дозированием применения технических средств.

Работа со звукозаписями. Предельно допустимая продолжительность работы со звукозаписями — 15—20 мин, для дошкольников — 7 мин. Нельзя применять её более чем на двух уроках в день.

Учёт специфики предметов. Сложным и утомительным для учащихся 1—5-х классов является процесс письма. При выполнении письменного задания дети сохраняют относительную неподвижность (двигательная активность на уроке русского языка по сравнению с уроком чтения уменьшается до 40%). Учитель облегчает работу детей младших и средних классов за счёт переключения внимания на другой вид деятельности, проводя разные формы работы. Уроки чтения связаны с работой глазодвигательных мышц и нервной системы, с речью. Исследование скорости чтения и ошибок, допускаемых школьниками, позволяет выявить оптимальную продолжительность чтения (она составляет для учеников 1—2-х классов 15—20 мин, 3—4-х — 20—25 мин; при этом непрерывное чтение не должно превышать 5—7 мин в 1—2-х классах, 15 мин — в 3—4-х, 20—25 мин — в 5—6-х и 40—45 мин — в 7—10-м классах). Оптимальная поза при письме и чтении — лёгкий наклон вперёд, наиболее утомительна поза с большим наклоном вперёд.

Выбор книг для школьников с наилучшей высотой букв. Наилучшая высота букв для школьников 1—3-х классов — 3,0 мм, 3—4-х — 2,2 мм, 5—10-х классов — 1,75 мм.

Наличие физкультпауз. Время их проведения — появление первых признаков утомления (отвлечения, разговоры). У младших школьников — на 15 и 25-й мин, у старших — на 30-й мин урока.

Практическое задание 6. Проанализируйте режим дня дошкольника и дайте оценку следующим основным элементам:

- продолжительность непрерывного бодрствования;
- продолжительность сна;
- количество и продолжительность занятий, их распределение в течение дня; использование физкультминуток, гимнастики для глаз в процессе занятий;
 - количество и длительность прогулок на свежем воздухе, наличие двигательной активности в ходе прогулок;
 - доля занятий физкультурно-оздоровительного цикла в структуре недельной нагрузки;

– использование закаляющих процедур и других приёмов оздоровления организма.

Практическое задание 7. Подготовьте план воспитательного часа «Здоровый образ жизни».

Примерные темы воспитательного часа:

1. Спайсы — опасные наркотики нового поколения.
2. Профилактика пивного алкоголизма среди подростков.
3. Курение и алкоголь — генетическое оружие.
4. Физиологическая перестройка подростка и причины недомогания. Роль семьи в половом воспитании детей.
5. Доверительные беседы с подростками по интимным вопросам.
6. Потеря здоровья девочками — угроза воспроизводства полноценного потомства.
7. Что подросток знает о контрацепции и безопасном сексе?

Работа педагога по программе «Здоровый образ жизни школьника».

1. Какие вопросы включает программа «Здоровый образ жизни школьника» (см. журналы «Здоровы лад жыцця», «Адукацыя і выхаванне»), которая используется в школе и дошкольном учреждении образования для проведения воспитательных часов?

2. Какие мероприятия по половому, антиникотиновому, антиалкогольному, антинаркотическому воспитанию школьников проводятся педагогами школы? (см. журналы «Здоровы лад жыцця», «Палавое выхаванне».)

3. Какая профилактическая работа по борьбе с вредными привычками проводится с родителями?

4. Как организовать воспитательные часы по программе «Здоровый образ жизни школьника»? (см. журналы «Здоровы лад жыцця», «Адукацыя і выхаванне».)

5. Изучение данных, необходимых для организации профилактической работы: по занятости учеников, имеющих отклонения в поведении; о количестве учеников, пропускающих уроки; по загруженности учащихся в кружках, секциях, факультативах; сведения о посещении классным руководителем учащихся на дому; проведении бесед с детьми и родителями. Предложите профилактические формы работы с подростками в целях предупреждения у них рискованных форм поведения (наркомании, алкоголизма и др.).

Заключение. В данной методической разработке присутствует необходимая для студентов информационная практикоориентированная составляющая, которая раскрывает смысл деятельности педагога в области гигиены школьников и детей дошкольного возраста. Данный компонент представляется достаточным для усвоения основ гигиенической организации обучения и воспитания.

Список цитируемых источников

1. Черник В. Ф. Основы гигиены школьников и детей дошкольного возраста : учеб.-метод. пособие. Минск : [б. и.], 2011. 204 с.

Материал поступил в редакцию 08.04.2016

УДК 378.037

А. И. Шпаков, кандидат медицинских наук, доцент, **Л. П. Крумина**,
А. Н. Мищенко, **А. Г. Обелевский**, **О. В. Павлють**
ГрГУ им. Янки Купалы, Гродно

САМООЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ И ИХ ОТНОШЕНИЕ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (СРАВНЕНИЕ ДАННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В 2005 И 2015 ГОДАХ)

Введение. Двигательная активность является ведущим фактором формирования здоровья человека, так как она направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья, является неотъемлемой частью здорового образа жизни и оказывает влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека [1]. Изменение показателей состояния здоровья молодежи в целом и двигательной активности в частности следует рассматривать как барометр социально-экономического развития общества и как критерий санитарно-эпидемического благополучия населения [2]. Предпосылки, определяющие здоровье, донозологические состояния или болезнь человека, классифицируются как социальные, личностные и медицинские [3]. Позитивное развитие личности базируется на образе жизни, негативные элементы которого (низкий уровень двигательной активности, интернет-зависимость и другие проявления) в последнее время всё больше внедряются в образ жизни, который, к сожалению, не всегда содержит здоровьесформирующую и здоровьесберегающую составляющую [4]. Поэтому изучение уровня двигательной активности и отношения студенческой молодежи к физическому воспитанию являются важными составляющими формирования образа жизни и в более поздние возрастные периоды [5]. Студенты являются благодарным контингентом