

УДК 796.077.4

**Компоненты педагогической технологии
оздоровительной работы в режиме учебного дня
в начальной школе**

Борисова Вера Валерьевна

Кандидат педагогических наук, доцент,
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого,
300026, г. Тула, пр-т Ленина, 125;
e-mail: borisovav5@rambler.ru

Аннотация

В статье с позиций методологии системного подхода обоснована педагогическая технология оздоровительной работы, с использованием средств физической культуры в режиме учебного дня младших школьников.

Для цитирования в научных исследованиях

Борисова В.В. Компоненты педагогической технологии оздоровительной работы в режиме учебного дня в начальной школе // Педагогический журнал. – 2014. – № 5. – С. 27-39.

Ключевые слова

Педагогическая технология, оздоровительная работа, компоненты педагогической технологии, педагогические условия, оздоровительные физические упражнения, локальные, региональные, глобальные физические упражнения.

Введение

Предметом настоящего исследования является педагогическая технология оздоровительной работы в режиме учебного дня в начальной школе. Под

педагогической технологией оздоровительной работы мы понимаем планомерное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного педагогического процесса физического развития и оздоровления младших школьников, а также совокупность внешних и внутренних действий, направленных на последовательное осуществление педагогических принципов в их объективной взаимосвязи. Если весь образовательно-воспитательный процесс рассматривается как система, то действующая в его рамках педагогическая технология оздоровительной работы в режиме учебного дня младших школьников должна осуществляться с точки зрения системного подхода. Понятие целостности является основным для системного подхода комплексного изучения объекта исследования. Под системным подходом мы понимаем направление методологии научного познания и социальной практики, ориентирующей исследователя на раскрытие целостности объекта, на выявление многообразных типов связей в нем и сведение их в единую теоретическую картину. Системное рассмотрение позволяет более эффективно решать практические вопросы в отношении объекта, как целого, так и его составных частей [Артамонова, Панфилов, Борисова, 2010].

Методические предпосылки создания педагогической технологии оздоровительной работы

В проводимом исследовании педагогический процесс физического развития и укрепления здоровья учащихся рассматривается как педагогическая технология оздоровительной работы, комплексно воздействующая на личность учащихся и с высокой вероятностью повышающая формирование мотивов, ценностных установок, убеждений следовать правилам здорового образа жизни, а также использование рациональной двигательной активности в целях улучшения психофизиологического и функционального состояния, физического развития и физической подготовленности. Педагогическая технология оздоровительной работы предполагала разработку содержания и способов организации деятельности младших школьников [Борисова, 2002].

В осуществлении педагогической технологии оздоровительной работы в режиме учебного дня младших школьников мы исходили из следующих методологических посылок:

– педагогическая технология оздоровительной работы в режиме учебного дня младших школьников рассматривается нами как качественный системный и динамический процесс, опирающийся на общекультурное развитие школьника; как фактор оптимизации режима учебного дня; как неотъемлемая часть всего учебно-воспитательного процесса образовательного заведения, определяющая его культурное пространство, выполняющая образовательные, воспитательные и развивающие (оздоровительные) функции;

– педагогическая технология оздоровительной работы в режиме учебного дня младших школьников представлена взаимосвязанными социально-психологическим, организационно-методическим, функциональным медико-педагогическим и индивидуально-личностным компонентами, которые рассматриваются нами как педагогические условия эффективности использования данной технологии.

Основная цель педагогической технологии оздоровительной работы в режиме учебного дня – повышение уровня физического развития, физической подготовленности и оздоровление младших школьников.

Учет указанных методологических оснований дал возможность обосновать педагогическую технологию оздоровительной работы с использованием средств физической культуры в режиме учебного дня младших школьников.

В школе оздоровление, образование, воспитание неотделимы друг от друга, так как в основе применяемых технологий лежит идея не только образования, но и укрепления психофизического здоровья, развития нравственного, эстетического сознания ребенка, привития навыков культуры поведения, повышения эффективности социального взаимодействия через которое происходит социализация мышления, становление личности [там же].

Компоненты педагогической технологии оздоровительной работы

Проведение оздоровительной работы на базе школы предполагало решение ряда задач: осуществление коррекционно-оздоровительных мероприя-

тий для младших школьников с донозологическими отклонениями в физическом развитии; мероприятия по снижению общей заболеваемости школьников (предупреждение адаптационного срыва, профилактику ОРВИ, гриппа и др.); осуществление эффективного комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий; повышение качества образовательного процесса; внедрение индивидуальных принципов обучения; создание оптимального психологического «климата» и положительной эмоциональной настроенности детей: «важно, чтобы ребенок развивал свои эмоционально-волевые качества, приобщался к культурному богатству общества» [Захарова, 2014, 52].

Структурно-логический анализ дал нам возможность более обоснованно раскрыть функциональное содержание компонентов данной технологии, ее практическое использование на базе муниципального общеобразовательного учреждения начальной школы № 29 г. Тулы.

Социально-психологический компонент

На этом уровне обеспечивалось решение вопросов о готовности ребенка к поступлению в школу: рекомендации по формированию классов индивидуально-дифференцированного обучения; выделение групп риска (детей, имеющих низкую адаптивность и нуждающихся в коррекционной помощи); определение интересов, наклонностей и способностей детей. Данные условия обеспечили реализацию положений по определению диагностической готовности и перспективности обучения, а также адаптационных возможностей учащихся, что в свою очередь позволило вносить коррективы в режим учебного дня, в частности при проведении занятий по физической культуре, в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся.

Организационно-методический компонент

На этом уровне предполагалось решение вопросов, связанных с координацией совместной деятельности преподавателей различных предметов, направленной на оптимизацию образовательного процесса: обеспечение адекватного учебного режима, рационализацию учебной и внеучебной работы, оздоровительных мероприятий и т.д.

Данные условия обеспечили ритмичную организацию учебного процесса, рациональное чередование умственных и физических нагрузок. В связи с

чем основной задачей этого этапа работы являлось структурирование режима и расписания работы школы на учебный год.

Составление расписания уроков

При составлении расписания уроков в основу были положены результаты научных исследований, которые определяют умственную работоспособность и психологическое состояние учащихся и дают общую оценку с точки зрения влияния каждого предмета на психофизическое и умственное развитие младшего школьника.

При разработке режима дня, учебной недели в соответствии с существующей шкалой нами учитывалась балловая оценка, позволяющая определить сложность предмета.

Балловая оценка учебных предметов (дисциплин) в начальной школе:

Русский язык – 7 баллов

Математика – 11 баллов

Чтение – 7 баллов

Природоведение – 6 баллов

Ин. яз. – 10 баллов

Труд – 4 балла

Физкультура – 3 балла

Музыка – 1 балл

Изобр. иск. – 2 балла

Дозировка умственной и психологической нагрузок определялась с учетом следующих моментов: максимального соответствия суммарной умственной и психологической нагрузок психофизиологическим возможностям школьников; особенностей возраста в соотношении с оздоровительными мероприятиями и распорядком дня.

Разработка режима работы школы

При разработке режима школы учитывался следующий момент: как максимально приблизить режим работы школы к физиологическим возможностям школьников. В связи с этим была выдвинута следующая схема режима работы школы на I и II полугодие.

Схема предполагала 5-ти дневную учебную неделю, в среднем по 4 урока в день. Начало уроков в 8.30, окончание в 12.00. продолжительность уро-

ка 40 минут: из них 35 минут отводилось на освоение учебного материала, 5 минут на восстановительные паузы, которые включали разнообразные физические упражнения из исходных положений сидя, стоя; идеомоторные упражнения, упражнения на релаксацию, пальчиковая и звуковая гимнастика и т. д. Нами были разработаны специальные комплексы упражнений, которые рекомендовалось использовать учителям-предметникам во время восстановительных пауз на уроках.

В нашей практике вводились восстановительные паузы на образовательных уроках, препятствующие нарастанию утомления, благотворно влияющие на восстановление, повышающие эмоциональный настрой на восприятие учебного материала. Для младших школьников наиболее целесообразно было проводить восстановительные паузы между 15-ой и 20-ой минутами урока. Восстановительные паузы осуществлялись в классе под руководством учителя, проводящего урок, и не превышали 2 – 3 минут. Они состояли из 3 – 5 упражнений. Кроме этого схема предполагала введение больших перерывов (до 20 минут) на 2 и 3 переменах, что позволит школьникам спокойно посещать столовую и отдохнуть между уроками. По окончании уроков у всех классов была запланирована прогулка с 12.00 до 13.00 ч. Освобожденные по состоянию здоровья дети занимались с дежурным воспитателем. На прогулке присутствовали восемь учителей, в связи с этим обеспечивалась возможность организации детей по интересам. Каждый учитель отвечал за свой блок: подвижные игры, рисование, лепка и т. д. С 13.15 до 14.00 ч. – обед. Затем начинались занятия в группе продленного дня, которые включали самоподготовку; посещение кружков (ритмики, танцев, хореографии); факультативов (ОФП; народные промыслы; ОБЖ; риторика; занимательная математика; астрономия для младших классов); платных занятий (английский язык, обучение игры на гитаре, бассейн). Данный блок функционировал строго по своему расписанию, которое было составлено таким образом, чтобы учитывать интересы и желания каждого ребенка. Такое расписание органично включалось в режим учебно-воспитательного процесса в школе и основывалось на принципе индивидуализации – одном из принципов педагогики. Все занятия заканчивались в 15.00 ч.

В конце каждой учебной недели (пятница), по окончании уроков проходила общешкольная линейка, на которой подводились итоги недели по успеваемости, поведению, участию в кружках, секциях, по соблюдению чистоты в школе, выделялись лучшие ученики, которые награждались переходящими вымпелами.

Интеграционный медико-педагогический компонент

Этот блок предполагал формирование у учащихся мотивационного отношения к здоровью путем интеграции в единой оздоровительной работе учебных предметов и упражнений физической культуры. Данные условия позволили в соответствии с целями и задачами, которые стояли на данном этапе, с позиции существенности (значимости) структурировать (распределить) признаки классификации оздоровительных упражнений.

Под оздоровительными упражнениями мы понимаем физические упражнения, способствующие улучшению психоэмоционального, функционального состояния организма, повышению физических кондиций человека. При определении данного понятия мы, прежде всего, положили в основу принцип функционального подхода, т. е. избирательно-направленного (адресного) воздействия с целью повышения оздоровительного эффекта с учетом уровня психического и физического здоровья человека. Оздоровительные физические упражнения имеют определённую упорядоченность (подклассы). Это упражнения не включённые в школьную программу по физическому воспитанию. Они имеют точное назначение в соответствии с целью и задачами – коррекция, оздоровление и развитие, с учётом функционального состояния занимающихся, характером занятий [Сайкина, 2009].

В силу сказанного, классификация оздоровительных упражнений представлена тремя группами, назначение которых заключается в обеспечении оздоравливающего эффекта путем избирательной и направленной функциональной активности мышечных групп глобального (когда в состоянии активности находятся более 50 % мышечной массы), регионального (от 50 % до 25 % мышечной массы включены в работу) и локального (до 25 % мышечной массы). Характерная активность мышц может быть в виде общей, средней и мелкой моторики. Естественно, что для каждого из этих случаев формируется

и обеспечивается свойственная данному виду деятельности функциональная система.

1. Локальные оздоровительные упражнения – избирательно-направленного действия (мелкая моторика).

Эта группа включает следующие блоки (подгруппы упражнений):

а) упражнения для улучшения функций нервно-психической и эмоциональной сфер:

- пальчиковая гимнастика;
- идеомоторные упражнения;
- пуантилизм (пальчиковая живопись);

б) упражнения профилактически-развивающего характера для функций зрительного анализатора.

2. Региональные оздоровительные упражнения – функционально-направленного действия (средняя моторика).

Эта группа представлена следующими блоками упражнений:

а) упражнения дыхательной системы:

- дыхательная гимнастика;
- фонационная гимнастика.

б) упражнения для соматовегетативных систем и органов:

- элементы йоги в игре;
- упражнения на релаксацию.

3. Глобальные оздоровительные упражнения – общеукрепляющие, функционально-развивающие и тренирующие упражнения (общая моторика).

В эту группу входят следующие коррекционно-оздоровительные упражнения:

а) упражнения для улучшения функций и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата: корригирующие упражнения для опорно-двигательного аппарата;

б) комплексные межсистемные упражнения, направленные на развитие взаимосвязи социально-духовной, психофизиологической сфер детей:

- элементы сюжетно-ролевых игр;
- элементы подвижных игр;

– элементы музыкальных игр;

– психогимнастика;

в) комплексные интеграционно-системные упражнения избирательно-направленного характер:

– элементарные упражнения из различных видов спорта (бег, ходьба, плавание и т.д.)

– музыкально-ритмические упражнения (ритмо-пластические виды гимнастики – РПВГ).

Представляется целесообразным отдельно классифицировать музыкально-ритмические упражнения для детей. Основу данных видов составляют следующие элементы: общеразвивающие упражнения (ОРУ) для всех мышечных групп; элементы хореографии; упражнения художественной гимнастики (без предметов и с предметами); акробатические и полуакробатические элементы; упражнения мимики и пантомимики.

Нами были разработаны примерные комплексы упражнений по каждому из представленных блоков данной классификации оздоровительных упражнений. Представляется необходимым раскрыть основные общие положения рекомендуемой методики использования данных коррекционно-оздоровительных упражнений [Лисицкая, Сиднева, 2002].

Индивидуально-личностный компонент

Проблема здоровья детей выдвигает на первый план индивидуализацию образовательно-воспитательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе обучения и воспитания, и как коррекцию образовательного процесса с учетом своеобразия личности.

В связи с этим предполагалось наряду с физическим совершенствованием большое внимание уделять духовному развитию детей. Эта проблема решается посредством микросоциумов, цель которых – создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития способностей и дарований ребенка, для его полноценной жизни на каждом из возрастных этапов, для его самоопределения и корректировки индивидуального развития. Микросоциум – это микроколлектив (объединение) родителей, детей, педагогов. Характер деятельности микросоциумов – самый разнообразный: оздоровитель-

ный, лечебно-развивающий, профилактический, формирующий интерес и т. д. Формы организации – кружки и факультативы. С помощью микросоциумов решалась проблема создания единого коллектива родители – дети – учителя. Данные условия способствовали решению основных задач этого этапа работы. Основными задачами на данном этапе являлись: включение ребенка в школьный коллектив с уровнем требований к нему, адекватным его возможностям, предусматривающим оказание педагогической помощи в плане оздоровления и развития ребенка [Панфилов и др., 2012].

Выводы

Таким образом, описанные выше педагогические условия, создаваемые нами при осуществлении педагогической технологии оздоровительной работы в начальной школе, способствовали как физическому, так и личностному развитию учащихся младших классов. Оказывая влияние на становление их физической культуры, мы предполагали единство формирования знаний, умений, навыков, мотивов; поддержание оптимального уровня здоровья и развития физических качеств. На занятиях реализовывалась гуманистическая направленность физического воспитания, которая определяла его значимость не только для повышения уровня развития физических качеств, но и для духовного самоопределения детей.

Библиография

1. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 389 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: Молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-8.
3. Борисова В.В. Педагогическая технология оздоровительной работы как фактор оптимизации режима учебного дня младших школьников: дисс. ... канд. пед. наук. – М., 2002. – 202 с.

4. Захарова М.Н. Развитие эмоциональной сферы как фактор повышения интеллектуального уровня младших школьников // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2014. – № 1-2. – С. 49-68.
5. Коц Я.М. Спортивная физиология – М.: ФиС, 1986. – 226 с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
7. Панфилов О.П., Борисова В.В., Руднева Л.В., Шестакова Т.А., Давиденко В.Н. Теоретико-методологические аспекты проектирования инновационных технологий в подготовке специалиста по физической культуре // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 4(40). – С. 36-39.
8. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: дисс. ... д-ра пед. наук. – СПб, 2009. – 560 с.
9. Физкультурно-оздоровительные технологии: монография / под ред. проф. А.А. Горелова, проф. А.В. Лотоненко. – М: Еврошкола, 2011. – 300 с.

Components of educational technology improving work in the mode of school day at elementary school

Vera V. Borisova

PhD (Pedagogics), associate professor,
Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University,
300026, 125 Lenina Prospect, Tula, Russia;
e-mail: borisovav5@rambler.ru

Abstract

In the article, based on the methodology of system approach, a pedagogical technology of health promotion is described, with the use of physical training in the school day procedure of junior schoolchild. The content of the functional components of this technology is systematized and disclosed, as well as multi-

variate sports and athletic ways connected with the age and morpho-functional features of the contingent. The author gives the classification of integrated innovative exercises. Classification of recreational exercises is represented by three teams, the purpose of which is to provide health-improving effect by selective and targeted functional activity of the muscle groups of the global (when more than 50% of muscle mass are activated), regional (50% to 25% of muscle mass are included) and local scale (to 25% of muscle mass). Described pedagogical conditions in the implementation of educational technology of health promotion in elementary school, contributed to both physical and personal development of junior schoolchildren, forming a unity of knowledge, abilities, skills, motivation; maintaining optimal health and development of physical qualities.

For citation

Borisova, V.V. (2014) Komponenty pedagogicheskoi tekhnologii ozdorovitel'noi raboty v rezhime uchebnogo dnya v nachal'noi shkole [Components of educational technology improving work in the mode of school day at elementary school]. *Pedagogicheskii zhurnal [Pedagogical Journal]*, 5, pp. 27-39 (In Russian).

Keywords

Pedagogical technology, health promotion, components of pedagogical technology, pedagogical conditions, physical exercises; local, regional and global physical exercises.

References

1. Artamonova, L.L., Panfilov, O.P., Borisova, V.V. (2010) *Lechebnaya i adaptivno-ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura [Medical and adaptive physical culture]*. Moscow: Vlados.
2. Bal'sevich, V.K., Lubysheva, L.I. (1995) Fizicheskaya kul'tura: Molodezh' i sovremennost' [Physical education: youth and modernity]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, 4, pp. S. 2-8.
3. Borisova, V.V. (2002) *Pedagogicheskaya tekhnologiya ozdorovitel'noi raboty kak faktor optimizatsii rezhima uchebnogo dnya mladshikh shkol'nikov [Educational technology of health promotion as a factor of optimization of the school day of younger schoolchildren]*. Moscow: Vlados.

- tional technology of health promotion as a factor of optimization of the school day of junior schoolchildren*]. Unpublished thesis abstract (PhD.), Moscow.
4. Zakharova, M.N. (2014) Razvitie emotsional'noi sfery kak faktor povysheniya intellektual'nogo urovnya mladshikh shkol'nikov [The development of the emotional sphere as a factor of increasing the intellectual level of primary school students]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 1-2, pp. 49-68.
 5. Kots, Ya.M. (1986) *Sportivnaya fiziologiya* [Sport Physiology]. Moscow: FiS.
 6. Lisitskaya, T.S., Sidneva, L.V. (2002) *Aerobika* [Aerobics]. Vol. 2, *Chastnye metodiki* [Private methods]. Moscow: Russian aerobics federation.
 7. Panfilov, O.P., Borisova, V.V., Rudneva, L.V., Shestakova, T.A., Davidenko, V.N. (2012) Teoretiko-metodologicheskie aspekty proektirovaniya innovatsionnykh tekhnologii v podgotovke spetsialista po fizicheskoi kul'ture [Theoretical and methodological aspects of the design of innovative technologies in the training of specialists in physical education]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical culture and health], 4(40), pp. 36-39.
 8. Saikina, E.G. (2009) *Fitnes v sisteme doshkol'nogo i shkol'nogo fizkul'turnogo obrazovaniya* [Fitness in the pre-school and school sports education]. Unpublished thesis abstract (PhD.), Saint-Petersburg.
 9. Gorelova, A.A., Lotonenko, A.V. (ed.) (2011) *Fizkul'turno-ozdorovitel'nye tekhnologii* [Physical and health technology]. Moscow: Evroshkola.