

УДК 377

Ольга Викторовна Булдашева
г. Шадринск

Самостоятельная работа в подготовке будущих педагогов физической культуры и спорта к здоровьесбережению школьников

Автор рассматривает актуальную проблему подготовки будущих педагогов к здоровьесбережению школьников. Педагоги физической культуры и спорта играют важную роль в процессе здоровьесохранения школьников, поскольку владеют набором средств, сохраняющих и укрепляющих здоровье обучающихся. А также имеют представления в области методики организации занятий здоровьесберегающей направленности. В работе уточняется понятие «готовность будущего педагога физической культуры и спорта к здоровьесбережению школьников», а также характеризуются структурные компоненты готовности. В профессиональной подготовке будущих бакалавров, в том числе к здоровьесбережению школьников, доля самостоятельной работы увеличена. Этот факт требует нового подхода к организации самостоятельной работы, в том числе в области подготовки будущих педагогов к решению задач здоровьесбережения школьников. Задача преподавателя состоит в том, чтобы грамотно спланировать самостоятельную работу студентов, содержательно наполнить ее так, чтобы этот вид работы способствовал формированию готовности будущего педагога к здоровьесбережению школьников.

Ключевые слова: здоровье, причины ухудшения здоровья школьников, готовность будущих педагогов физической культуры и спорта к здоровьесбережению школьников, самостоятельная работа, организация самостоятельной работы.

Olga Viktorovna Buldasheva
Shadrinsk

Independent work in the preparation of future physical education and sports teachers for the healthcare of schoolchildren

The author considers the urgent problem of preparing future teachers for the healthcare of schoolchildren. Physical education and sports teachers play an important role in the healthcare process of schoolchildren as they possess a set of tools that preserve and strengthen the health of students. They also have ideas in the field of methods of organizing health-saving classes. The paper clarifies the concept “the readiness of a future teacher of physical education and sports for the health of schoolchildren” and also characterizes the structural components of readiness. The share of independent work has been increased in the professional training of future bachelors including the aspect of the schoolchildren’s healthcare. This fact requires a new approach to organizing independent work including the field of training future teachers to solve the healthcare tasks of schoolchildren. The task of the teacher is to competently plan the independent work of students, to fill it meaningfully so that this type of work contributes to the formation of the future teacher's readiness for the schoolchildren’s healthcare.

Keywords: health, the causes of deterioration in the health of schoolchildren, the readiness of future teachers of physical education and sports for the schoolchildren’s healthcare, independent work, organization of independent work.

В современных условиях одним из важных направлений государственной политики является работа по сохранению и укреплению здоровья детей. Последние десятилетия наблюдается негативная тенденция по ухудшению здоровья населения, в том числе детей и подростков. Исследователи отмечают снижение функциональных и адаптационных возможностей организма, уровня физической подготовленности детей, рост количества

соматических и нервно-психических заболеваний [4].

Современные школьники недостаточно четко осознают роль связи уровня здоровья и образа жизни, имеют низкий уровень ценностного отношения к собственному здоровью, не готовы к здоровьесохранению.

Основными причинами нарушения здоровья детей являются «школьные факторы», среди которых выделяют внешние (нарушения санитарно-гигиенических норм организации образовательного процесса) и внутренние (стрессовая педагогическая тактика, интенсификация учебного процесса, нерациональная организация учебного процесса, несоответствие выбранных методики и технологий возрастным особенностям обучающихся и др.). Кроме того, негативное влияние на состояние здоровья школьников оказывает недостаточное включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий, низкая компетентность родителей в области здоровьесохранения, малоподвижный образ жизни, наличие вредных привычек [10].

К указанным причинам в настоящее время также добавляются включение в образовательный процесс новых учебных предметов, внедрение инновационных методов обучения, требующих дополнительного использования гаджетов [11]. Все это увеличивает статическую нагрузку, время подготовки домашних заданий, поток информации и приводит к психо-эмоциональному напряжению. Указанное делает проблему сохранения здоровья обучающихся актуальной.

Общеизвестно, что на уровень здоровья влияет наследственность, степень развития системы здравоохранения в стране, экологическая ситуация, а также образ жизни. Последнему фактору принадлежит ведущая роль. Образ жизни, направленный на организацию рационального режима дня, соблюдение принципов рационального питания и правил личной гигиены, использование закаливания и занятий физической культурой, овладение правилами борьбы со стрессовыми ситуациями, называется здоровым. Отсюда важным направлением работы на здоровьесохранение подрастающего поколения будет работа по развитию интереса и желания у детей к соблюдению здорового образа жизни. Эта работа важна именно в школьном возрасте, поскольку в это время начинают формироваться привычки. Важно, чтобы они были не разрушающими, а здоровьесозидающими. С целью появления у обучающихся привычки к соблюдению здорового образа жизни необходимо: сформировать систему представлений о способах сохранения здоровья, развивать умения и навыки соблюдения принципов здорового образа жизни, формировать потребность придерживаться здоровьесохраняющего поведения и получать от этого процесса удовлетворение.

Исследователи отмечают, что такая работа должна быть комплексной, где будут задействованы различные субъекты: образовательная организация, организации дополнительного образования, системы здравоохранения, а также семья школьника. Ведущая роль в здоровьесохранении детей принадлежит образовательной организации. Это требует, чтобы школьные педагоги были не только компетентны в области своей учебной дисциплины, но и были готовы к созданию и поддержанию здоровьесберегающей среды. Однако, ряд исследователей (Б.А. Артеменко, З.И. Тюмасева, Н.Е. Пермякова, И.Л. Орехова, Э.Ф. Антонова) отмечают недостаточную подготовку будущих педагогов к здоровьесбережению школьников. В современных условиях вопросы подготовки будущих педагогов к сохранению и укреплению здоровья обучающихся актуальны. Указанное в полной мере относится ко всем будущим педагогам, в том числе и педагогам физической культуры и спорта.

Целевым ориентиром подготовки будущих педагогов ФКиС к сохранению здоровья детей является готовность к здоровьесбережению школьников.

Вопросы готовности будущих педагогов к сохранению здоровья детей рассмотрены в трудах М.М. Безруких, Ф.Н. Гоновой, В.И. Ковалько, Н.В. Кузьминой, Н.К. Смирнова, А.И. Щербакова и др. Готовность к здоровьесбережению школьников определяем как интегративное личностное образование, представленное единством теоретической,

практической и личностной составляющих, взаимосвязь которых обеспечивает активно-действенное субъективное состояние личности и мобилизованность сил для выполнения задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся [2].

В структуре рассматриваемого вида готовности можно выделить следующие компоненты:

- личностный, характеризующий уровень развития мотивации у будущих педагогов к здоровьесберегающей деятельности, сформированность ценностных ориентаций в области сохранения и укрепления здоровья занимающихся ФКиС, а также наличие интереса к этой деятельности;

- когнитивный, представленный совокупностью знаний относительно правил здорового образа жизни, а также рациональной организации занятий ФКиС, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,

- праксикологический, отражающий уровень развития умений и навыков в области осуществления здоровьесбережения [2,3].

Рассмотрим возможности вуза в формировании готовности будущих педагогов ФКиС к здоровьесбережению школьников, обучающихся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (профиль «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»).

У будущих педагогов ФКиС основы здоровьесбережения школьников могут формироваться в процессе освоения следующих учебных дисциплин: психология, педагогика, безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт, а также ряда медико-биологических предметов (анатомия и физиология, физиология физкультурно-спортивной деятельности, спортивная биохимия, гигиена физического воспитания и спорта, возрастная анатомия, физиология и культура здоровья), что представлено на рисунке 1.

Сегодня в подготовке будущих бакалавров педагогического образования доля самостоятельной работы значительно увеличена. Отсюда организация самостоятельной работы, в том числе в области подготовки будущих педагогов к решению задач здоровьесбережения школьников, требует нового подхода. Задача преподавателя состоит в том, чтобы грамотно спланировать самостоятельную работу студентов, содержательно наполнить ее так, чтобы этот вид работы способствовал формированию готовности будущего педагога к здоровьесбережению школьников.

В этой связи обратимся к сущности понятия «самостоятельная работа».

Вопросам организации самостоятельной работы обучающихся, в том числе и студентов вуза, посвящены работы П.И. Пидкасистого, М.Г. Гарунова, В.А. Слостенина, Б.П. Есипова, Н.Г. Дайри и др.

Анализ научных источников показал, что понятие «самостоятельная работа» описывается с разных позиций. Так, С.И. Архангельский считает, что самостоятельная работа – это самостоятельный поиск знаний с целью их использования для решения разнообразных учебных, научных, профессиональных задач. П.И. Пидкасистый рассматривает данный вид работы как средство организации и управления самостоятельной деятельностью в высшей школе [8]. С позиции И.А. Ларионовой самостоятельная работа – это деятельность студента, управляемая извне педагогом, и одновременно самоуправляемая студентом [5]. С точки зрения Т. В. Майдановой, самостоятельная работа студентов представляет собой многообразные виды индивидуальной и коллективной деятельности студентов, осуществляемые под руководством, но без непосредственного участия преподавателя [6]. Е.В. Минина считает, что самостоятельная работа – это планируемая познавательная, организационно и методически направляемая деятельность студентов, осуществляемая без непосредственного участия преподавателя, но под его руководством для достижения конкретного результата по освоению профессиональной образовательной программы. Итак, вслед за позицией Е.В. Мининой мы считаем, что самостоятельная работа будущих педагогов в области формирования готовности к здоровьесбережению школьников – это познавательная деятельность студентов, спланированная преподавателем,

осуществляемая под его руководством, но без непосредственного участия, а также направленная на подготовку студентов к здоровьесбережению школьников.



Рис. 1. Возможности учебных дисциплин в формировании готовности будущих педагогов ФКиС к здоровьесбережению школьников

Цель самостоятельной работы состоит в приобретении новых знаний; систематизации, углублении и закреплении полученных знаний; в формировании здоровьесберегающих компетенций; в приобретении и расширении опыта решения задач здоровьесбережения школьников без участия преподавателя, но под его руководством.

В образовательном процессе вуза наблюдается применение двух видов самостоятельной работы:

- аудиторная работа осуществляется во время лекционных, семинарских и практических занятий по заданию преподавателя или под его руководством;
- внеаудиторная работа выполняется студентами вне расписания по заданию преподавателя, без его непосредственного участия.

Ориентация современного учебного процесса в вузе на увеличение доли самостоятельной работы ставит перед преподавателями вопрос об управлении этим видом деятельности.

Анализ научных источников показал, что исследователи выделяют различные организационные задачи самостоятельной работы. Е.В. Минина в организации самостоятельной работы студентов выделяет следующие элементы:

- планирование данного вида деятельности;
- проектирование содержания, форм, методов;
- информационно-методическое обеспечение;
- педагогическое сопровождение;
- контроль процесса и результата самостоятельной работы [7].

Г.Ф. Свиридова, А.Ю. Тимошенко, описывая организацию самостоятельной работы, к оптимальным условиям относят: научно обоснованное нормирование объема обязательных для выполнения заданий; наличие разработанных графиков самостоятельной учебной и исследовательской работы студентов; наличие системы заданий, инструкций и указаний по их выполнению [9].

Т.И. Анисимова в организации самостоятельной работы выделяет следующие шаги:

- 1) разработка заданий, мотивирующих студентов к самостоятельному обучению;
- 2) распределение заданий во времени с целью развития навыков самоорганизации студента;
- 3) осуществление поддержки посредством консультаций;
- 4) четкое формулирование требований к оцениванию заданий, позволяющих каждому студенту самостоятельно определять качественный уровень их выполнения;
- 5) контроль за выполнением заданий [1].

Важным элементом в организации самостоятельной работы студентов является разработка системы специально подобранных заданий, направленных на освоение профессиональной образовательной программы.

В связи с вышеизложенным, нам представляется необходимым представить систему заданий, направленных на формирование готовности будущих педагогов ФКиС к здоровьесбережению школьников на примере изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» самостоятельная работа студентов, направленная на формирование готовности к здоровьесбережению школьников, может включать различные виды работ: выполнение индивидуальных заданий к практическим занятиям, изучение информационных источников, анализ документов, работа над проектами, проведение исследований и др. Содержание самостоятельной работы будущих педагогов ФКиС в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» по отдельным темам представлено в таблице 1.

Таблица 1.

Содержание самостоятельной работы будущих педагогов ФКиС в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Тема семинарского занятия	Примеры заданий для самостоятельной работы
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	1. Написать эссе на тему «Роль занятий двигательной активностью в педагогической профессии»

студентов	2. Написать синквейн на одну из тем «Физическая культура», «Спорт»
Основы здорового образа жизни	<p>1. Составить рациональный режим дня школьника, обучающегося в средней школе</p> <p>2. Проанализировать недельное расписание, выявить ошибки в расписании, исправить их, составив рациональное расписание.</p> <p>3. Составить план закаливания для обучающегося в средней школе (указать закаливающие процедуры, начальные и конечные температуры, продолжительность процедуры)</p> <p>4. Разработать проект на одну из тем «Рациональный режим дня как основа высокой работоспособности студентов», «Активный отдых в сохранении и укрепления здоровья студентов», «Стресс, его влияние на организм студента, способы преодоления», «Гигиенические требования к организации ночного сна студента»</p> <p>5. Акции по популяризации здорового образа жизни «ЗОЖ – мой выбор», «Быть здоровым модно!» и др.</p>
Оздоровительные системы физических упражнений	<p>1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики для школьника</p> <p>2. Составить комплекс физминутки для человека, занимающегося преимущественно умственным трудом</p> <p>3. Составить комплекс физкультпаузы для человека, занимающегося преимущественно умственным трудом</p>
Развитие двигательных качеств	1. Проанализировать ситуационные задачи, описывающие процесс развития двигательных качеств
Требования к организации занятий ФКиС	<p>1. Проанализировать ситуационные задачи, описывающие процесс организации занятий ФКиС</p> <p>2. Проанализировать ситуацию, в которой допущены ошибки в организации занятий ФКиС, исправить ошибки</p> <p>3. Проанализировать урок с позиций применения здоровьесберегающих технологий и сохранения здоровья школьников</p> <p>4. Провести санитарно-гигиеническое обследование мест занятий физической культурой и спортом</p>

Актуальность подготовки будущих педагогов, в том числе педагогов физической культуры и спорта, к здоровьесохранению школьников объясняется требованиями

современной образовательной системы. Необходимость формирования у студентов готовности к здоровьесбережению не вызывает сомнений. Поскольку в учебном плане будущих бакалавров педагогического образования самостоятельная работа представлена весомо, то и вопросы ее организации в подготовке студентов к решению здоровьесберегающих задач также становятся актуальными. Успешное решение этой задачи возможно при условии формулирования практических заданий, четкой организации контроля за выполнением заданий, оказания педагогической поддержки, формирования потребности у студентов к самостоятельной деятельности. Указанное позволяет посредством самостоятельной работы достичь желаемого результата – формирует готовность будущего педагога физической культуры и спорта к здоровьесохранению детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анисимова, Т.И. Организация самостоятельной работы бакалавров средствами дистанционного обучения / Т.И. Анисимова. – Текст : электронный // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 11-4. – С. 747-750 – URL: www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=10002465 (дата обращения: 25.05.2025).
2. Булдашева, О.В. Возможности курса «Физическая культура и спорт» в формировании у студентов педвуза готовности к здоровьесбережению / О.В. Булдашева. – Текст : электронный // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2021. – № 2 (50). – С. 35-38. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-kursa-fizicheskaya-kultura-i-sport-v-formirovanii-u-studentov-pedvuza-gotovnosti-k-zdoroviesberezeniyu> (дата обращения: 26.05.2025).
3. Деминцева, О.А. Критериальная оценка готовности будущих педагогов к здоровому образу жизни / О.А. Деминцева. – Текст : непосредственный // Вестник Марийского государственного университета. – 2019. – № 4. – С. 473-479.
4. Ибрагимова, Э.Э. Теоретическое обоснование и практическая разработка мероприятий по формированию навыков здорового образа жизни у учащихся при изучении школьного курса "Основ безопасности жизнедеятельности" / Э.Э. Ибрагимова. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 69. – С. 232-237.
5. Ларионова, И.А. Формирование субъектности специалиста путем самообразования, самовоспитания и самостоятельной работы / И.А. Ларионова. – Текст : непосредственный // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 11. – С. 174-178.
6. Майданова, Т.В. Из опыта развития навыков самоменеджмента и самостоятельной работы студентов / Т.В. Майданова. – Текст : непосредственный // Вестник социально-гуманитарного образования и науки. – 2014. – № 1. – С. 41-45.
7. Минина, Е.В. Условия организации самостоятельной работы студентов вуза: теоретический аспект / Е.В. Минина. – Текст : электронный // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 8. – С. 59-64. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-organizatsii-samostoyatelnoy-raboty-studentov-vuza-teoreticheskiy-aspekt> (дата обращения: 02.06.2025).
8. Педагогика : учебник для студентов высш. учеб. заведений / П.И. Пидкасистый, В.И. Беляев, В.А. Мищериков, Т.А. Юзефович; под ред. П.И. Пидкасистого. – Москва : Издательский центр «Академия», 2010. – 512 с. – Текст : непосредственный.
9. Свиридова, Г.Ф. Особенности организации самостоятельной работы студентов-бакалавров педагогического вуза / Г.Ф. Свиридова, А.Ю. Тимошенко. – Текст : электронный // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 2 (75). – С. 212-214. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-organizatsii-samostoyatelnoy-raboty-studentov-bakalavrov-pedagogicheskogo-vuza> (дата обращения: 02.06.2025).
10. Силакова, О.В. Теоретико-методические аспекты подготовки будущих бакалавров педагогического образования к реализации здоровьесберегающих технологий / О.В. Силакова, Т.А. Спицына. – Текст : непосредственный // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 8 (100). – С. 217-222.

11. Филькина, О.М. Единая профилактическая среда в образовательной организации - основное условие здоровьесбережения школьников / О.М. Филькина, Н.В. Долотова, Е.А. Воробьева, А.И. Малышкина, О.Ю. Кочерова. – Текст : электронный // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н.А. Семашко. – 2023. – № 1. – С. 35-40. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/edinaya-profilakticheskaya-sreda-v-obrazovatelnoy-organizatsii-osnovnoe-uslovie-zdoroviesberezeniya-shkolnikov> (дата обращения: 02.06.2025).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:

О.В. Булдашева, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и безопасности жизнедеятельности, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: buldasheva.olya@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-0534-4358.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR:

O.V. Buldasheva, Associate Professor, Department of Theoretical Foundations of Physical Education and Life Safety, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: buldasheva.olya@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-0534-4358.