**Использование рекреационной зоны**

**сельской школы для реализации здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания: от теории к практике**

*Мотайло Д.,*

*студент 3 курса факультета физической культуры*

*ПИ НИУ "БелГУ"*

*Черниченко А.,*

*студент 3 курса факультета физической культуры*

*ПИ НИУ "БелГУ"*

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

Что крайне актуально в период пандемии, охватившей всю планету Земля…

Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно связаны с состоянием здоровья детей, подростков, молодежи. В начале третьего тысячелетия человеческое общество столкнулось с рядом глобальных проблем, обусловленных изменением ритма и образа жизни современного человека, информационными и другими перегрузками, разрушением гармонической связи человека с Природой, нарастанием экологической загрязненности, изменением характера питания.

Неопровержимым является тот факт, что образование в природной среде, обеспечивает благоприятное психоэмоциональное образовательное пространство, заботу о психическом, физическом, соматическом, социальном и духовно-нравственном здоровье школьников.

Начав в прошлом учебном году исследовательскую работу на базе родной школы, мы изучили труды учёных и практиков по реализации проблемы здоровья обучающихся [1-3, 5].

Наши первые научные наработки представлены в сборнике научных статей «Социально-экономическое образование молодёжи: проблемы и перспективы [3]. А также апробированы на конференции по итогам НИРС в университете в 2019 году. Наш доклад был отмечен грамотой декана факультета психологии.

К 2019 году нашими наставниками был накоплен значительный опыт здоровьесбережения. Тем более, что на базе МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП» проведено фундаментальное исследование с участием учёных московских вузов [2].

Благодаря усилиям администрации школы и руководства района, в целях обеспечения всестороннего физического и культурного развития, воспитания культуры здоровья школьников через альтернативные формы организации обучения и воспитания на территории МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП» была создана и сейчас функционирует природная рекреационно-образовательная зона, включающая:

* оснащенные необходимым оборудованием 3 природных класса для проведения учебных занятий (естественно-научный, гуманитарный, физико-математический);
* обустроенную учебно-развивающую площадку и площадку для проведения внеурочных занятий;
* оборудованную игровую площадку, школьный стадион;
* спортивные площадки для занятий воркаутом, паркуром, скалолазанием.

Побывав в роли учителя физкультуры, мы, теперь точно знаем, что образование детей и молодежи на природе – это мощный инструмент, который способствует улучшению успеваемости, социальному, эмоциональному, личностному развитию и способствует сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

В условиях рекреационно-образовательной зоны осуществляется урочная и внеурочная деятельность, направленная на воспитание культуры здоровья и ценностного отношения к собственному здоровью обучающимися.

К примеру, наш бывший учитель физического воспитания Ю.И. Линник, работая в Антоновской НСОШ, все свои уроки проводил в сосновом лесу (и зимой, и летом). Поэтому его воспитанники никогда не болели соматическими заболеваниями!

С целью эффективной работы природных рекреационных зон организовано взаимодействие всех участников образовательного процесса (обучающиеся школы, педагоги: учителя физической культуры и воспитатели дошкольных групп на базе школы, педагоги дополнительного образования), родители (законные представители). В программе «Здоровье», постоянно реализуемой в селе Головчино, определено содержание деятельности педагогов и обучающихся, условия, формы, методы и приемы организации образовательного процесса и обучающихся, формы и методы организации образовательного процесса [3].

Проходя педпрактику на 3-м курсе ФФК педагогического института НИУ «БелГУ», мы уяснили для себя, уже не из учебников: формы проведения занятий в рамках образовательного процесса в условиях природного образования разнообразны и нетрадиционны, построены на основе системно-деятельностного подхода и принципов здоровьесбережения.

К примеру, учитель физкультуры Таран, М.Ю., и школьный медицинский работник Понеделко Н.П. убедительно показали и доказали свою роль в сопровождении школьника по маршруту «здоровье» [3].

Придя в нынешнем учебном году на педагогическую практику, мы не только изучили вышепоименованные научные работы, но и применили передовой педагогический опыт на своих первых самостоятельных уроках.

Применяемые нами, на основе опыта старших коллег, здоровьесберегающие технологии (повышение двигательной активности школьников), оздоровительные технологии (физическая подготовка, различные виды закаливания, гимнастика, массаж) направлены на повышение познавательной активности и мотивации обучающихся, увеличение двигательной деятельности обучающихся, а, следовательно, развитие всех видов здоровья: физического, психического, духовного..

Теперь мы воочию убедились, что внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

Нами очень внимательно изучены результаты исследования, которые основаны на методическом руководстве авторского коллектива НИИ гигиены и охраны здоровья и детей под руководством профессора В.Р.Кучмы и профессора Л.М.Сухаревой [2].

Мониторинг проводился с использованием автоматизированного комплекса диагностических обследований (АКДО) в медицинском кабинете школы на основе следующих показателей: частота отклонений в физическом развитии, показатели заболеваемости (по пропускам занятий), частота отклонения в уровнях артериального давления, распределение учащихся на группы по уровням физической подготовленности, распределение обучающихся по группам здоровья. Данные показатели отмечаются в Картах здоровья всех обучающихся школы [1]. Проведенный мониторинг двух групп обучающихся 10 классов (экспериментальной и контрольной) и анализ его показателей представлен на диаграмме № 1-2:

*Диаграмма №1*

ЧАСТОТА ОТКЛОНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ УЧАЩИХСЯ

*Диаграмма №2*

ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Анализ результатов проведенного мониторинга контрольной и экспериментальной групп обучающихся 10 классов по всем критериям показал, что положительная динамика зафиксирована по всем показателям у обучающихся экспериментальной группы (отмечено снижение избытка массы тела на 2,3%, повышение мышечной массы у 2,7 % обучающихся, жизненной емкости легких на 5%, улучшились показатели физической подготовленности на 7%, на 2,93% стали ниже показатели заболеваемости ("индекс здоровья")).

**Полученная положительная динамика мониторинга уровня показателей здоровья обучающихся связана с увеличением числа занятий урочной деятельности на школьном стадионе и занятий внеурочной деятельности на спортивных площадках, которые в весенне-зимний период** при проведении их на улице приносят пользу: они воздействуют на опорно-двигательный аппарат и мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, помогают укрепить иммунитет, снизить количество простудных заболеваний, снять нервное и психическое напряжение, улучшить настроение, сформировать у детей и молодежи бережное отношение к собственному здоровью, приобрести различные двигательные навыки, выносливость и физическую активность.

Педагогами школы, с целью выявления результативности внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс в рамках Программы здоровья, теперь постоянно осуществляется мониторинг функционального состояния организма обучающихся. Мы также приняли в его проведении посильное участие.

Таким образом, использование рекреационной зоны для реализации здоровьесберегающих технологий как средства обучения и воспитания школьников способствует формированию культуры здорового, безопасного и экологически сообразного образа жизни обучающихся.

Прохождение нашей первой педагогической в процессе нашего становления как будущих учителей физического воспитания как раз и позволило нам перейти от теории к практике.

Свою исследовательскую деятельность мы намерены продолжать и вернуться в сельские школы нашего района компетентными, квалифицированными специалистами.

**Список литературы:**

1. Коломийцева, В.В. Карта здоровья как необходимое условие гармоничного развития личности/учебно-методическое пособие «Становление личности школьника: индивидуальное сопровождение, Белгород , 2013г.

2. Кучма, В. Р., Сухарева, Л. М., Рапопорт, И. К,Скоблина, Н.А./Самоконтроль школами своей здоровьесберегающей деятельности, Москва, 2014г

3. Таран, М.Ю., Понеделко, Н.П. Учитель физкультуры и медицинский работник и их роль в сопровождении школьника по маршруту «здоровье» / Проектное управление инновационным развитием школы: учебно-методическое пособие / В.Л. Холод, Н.П. Понеделко, Н.В. Краснокутский и др.; отв. Ред. В.Л. Холод. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017. 134 с. (С.92-97).

4. Холод В.Л., Мотайло Д.О., Черниченко А.В. Использование природных рекреационных зон для реализации технологий здоровьесбережения в процессе физического воспитания. // Социально-экономическое образование молодёжи: проблемы и перспективы: сборник научных статей. Выпуск 9 / отв. ред. проф. В.С. Шилова. – Ульяновск: Зебра. 2019 – 216 с. [С. 208-211].

5. Шамова, Т.И. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе, Москва, 2008.