

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

Витун В.Г., Витун Е.В.

ФГБОУ «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

В настоящее время в современном обществе активно ведется поиск путей повышения эффективности процесса профессиональной подготовки в вузах. В связи с этим различные ученые предлагают использовать в учебном процессе современные технологии обучения.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере – это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям [1].

Опираясь на мнения ученых и исследователей, а также, учитывая свой собственный опыт работы на кафедре физического воспитания, мы отмечаем, что с каждым годом ухудшаются показатели медицинских осмотров студентов, выявляются все большее количество студентов, имеющих хронические заболевания.

Так как одной из задач физической культуры является оздоровительная, то, на наш взгляд, необходимо использовать в учебном процессе по физическому воспитанию образовательные технологии, которые способствовали бы укреплению здоровья студентов.

Согласно, приведенному выше определению, технологию, применительно к поставленной проблеме ухудшения здоровья молодежи, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья учащихся и студентов.

Таким образом, речь идет о здоровьесберегающих образовательных технологиях.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных задатков студентов: их умственных способностей, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым студенты учатся находиться в коллективе и эффективно взаимодействовать.

Здоровьесберегающие технологии предполагают активное участие студентов в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности студента, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Существует несколько определений понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии».

Мы опираемся на определение, данное Н.К. Смирновым, который считает, что «здоровьесберегающие образовательные технологии» – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [2].

Рассмотрев понятие здоровьесберегающих образовательных технологий, мы считаем возможным их использование в учебном процессе вуза, в частности, в процессе физического воспитания.

Для этого необходимо ознакомиться с функциональной составляющей данных технологий.

К функциям здоровьесберегающих технологий относятся:

1) *формирующая*, которая осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности студентов. В основе формирования личности лежат наследственные качества, определяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, такие как: обстановка в семье, учебной группе, установки на сбережение и укрепление здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

2) *информативно-коммуникативная* обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующая бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

3) *диагностическая* заключается в мониторинге показателей физического развития и функциональной подготовленности студентов на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий преподавателя в соответствии с природными возможностями студентов, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития учебного процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым студентом;

4) *адаптивная* предполагает воспитание у студентов направленности на правильную организацию здорового образа жизни, оптимизацию состояния собственного организма и повышение устойчивости организма к

стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она также обеспечивает адаптацию студентов к учебной и будущей профессиональной деятельности;

5) *рефлексивная* заключается в переосмыслении своего личностного опыта в сохранении и приумножении здоровья, что предусматривает самоанализ и самооценку уровня физической и функциональной подготовленности, а также позволяет сравнение реально полученных результатов с перспективами;

б) *интегративная* объединяет общественный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья у студентов.

Для использования в учебном процессе предлагаются следующие типы технологий:

1) *оздоровительные* (использование различных видов физкультурно-спортивной деятельности, закаливающих процедур, физиотерапии, ароматерапии, массажа, фитотерапии);

2) *технологии обучения здоровью* (включение соответствующих теоретических разделов в программу учебных занятий);

3) *воспитание культуры здоровья* (дополнительные занятия по валеологическому воспитанию, физическому воспитанию, развитию личности студентов, спортивно-массовые мероприятия, такие как День здоровья, спортивные фестивали, конкурсы и т.д.);

4) *внесубъектные* технологии, предусматривающие рациональную организацию образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организацию здорового питания (включая диетическое) и др.

Проведение учебных занятий по физическому воспитанию в аспекте реализации здоровьесберегающих образовательных технологий должно сопровождаться соблюдением следующих требований:

- учет индивидуальных особенностей студентов;
- деятельность преподавателя должна включать ознакомление с результатами медицинских осмотров, оказание помощи в организации здорового образа жизни;
- при освоении нового учебного материала студенты не должны подвергаться чрезмерной физической и эмоциональной нагрузке;
- образовательный процесс должен протекать при благоприятном морально-психологическом климате в учебных группах.

С позиции здоровьесбережения учебное занятие по физическому воспитанию должно проводиться с соблюдением определенных требований.

Преподавателю в организации и проведении занятия необходимо учитывать:

- обстановку и гигиенические условия в спортивных залах: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

- число видов двигательной деятельности. Частые смены одного вида деятельности на другой требуют от студентов дополнительных адаптационных усилий. Через каждые 7-10 минут занятия рекомендуется изменять вид деятельности;

- число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех видов преподавания на одном занятии. Чередование видов преподавания должно производиться не позже чем через 10-15 минут;

- наличие и выбор места на занятии для методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения студентов;

- наличие у студентов мотивации к учебной деятельности на занятии (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые преподавателем методы повышения этой мотивации;

- наличие в процессе занятий времени для следующих вопросов: здоровье и здоровый образ жизни; формирование отношения человека к его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения; осознание студентами возможных последствий выбора поведения и т.д.;

- психологический климат на занятии;

- наличие на занятии эмоциональных разрядок.

В конце занятия следует обратить внимание на следующее:

- моторная плотность занятия, т.е. количество времени, затраченного студентами непосредственно на двигательную деятельность. Норма – не менее 50-60 %;

- момент наступления утомления студентов и снижения их активности;

- темп и особенности окончания занятия:

а) быстрый темп, «скомканность», отсутствие времени на вопросы студентов, комментарии к выполнению заданий различными студентами;

б) спокойное завершение занятия: студенты должны иметь возможность задать преподавателю вопросы, преподаватель обязательно должен отметить ошибки при выполнении тех или иных действий, дать задание на дом.

Проанализировав изложенное выше, мы считаем, что для осуществления здоровьесбережения студентов деятельность преподавателя физической культуры должна включать:

1) профилактику и коррекцию нарушений соматического здоровья студентов с использованием в учебном процессе комплексов лечебной физической культуры;

2) различные формы организации учебного процесса с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм студентов;

3) контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм организации учебного процесса;

4) контроль за соответствием учебной нагрузки возрастным и функциональным возможностям студентов, профилактику утомления;

5) оказание психологической помощи студентам по преодолению стрессов, тревожности, формирование доброжелательности и справедливых отношений в учебных группах;

6) разработку и реализацию обучающих программ по формированию здорового образа жизни у студентов;

7) систему медицинского и педагогического мониторинга состояния здоровья, уровня физического и функционального состояния студентов.

Список литературы

1. Сериков, В.В. *Обучение как вид педагогической деятельности: учебное пособие.* / В.В. Сериков. – Москва: Изд-во «Академия», 2008. – 258 с. – ISBN 978-5-7695-4443-9

2. Смирнов, Н.К. *Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе: учебное пособие.* / Н.К. Смирнов. – Москва: Изд-во «Аркти», 2006. – 306 с. – ISBN 978-5-9533-2809-8

3. Барчуков, И.С. *Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.* / И.С. Барчуков. – Москва: Изд-во «Академия», 2013. – 568с. – ISBN 978-5-4468-0198-5

4. Татарникова, Л.Г. *Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития.* /Л.Г. Татарникова. – СПб.: Изд-во «Петрос», 2005. – 348 с. – ISBN 5-88143-018-2

5. Витун, В.Г. *Роль физической культуры в повышении адаптационных возможностей организма студентов.* / В.Г. Витун. – Оренбург: Вестник Оренбургского государственного университета. - №10 – С.651-653. – ISBN 1814-6457