

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ

В решении проблемы сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи эффективным педагогическим средством является реализация модели применения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания учащихся педагогического колледжа. Реализация данной модели требует выполнения ряда педагогических условий, научно обоснованному изложению которых посвящена данная статья.

Здоровье – социально-педагогическая, национальная, общечеловеческая ценность. Будущее нашей республики во многом определяется не только интеллектуальным потенциалом ее граждан, но также физическим и психическим здоровьем подрастающего поколения.

Сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи является важной государственной задачей. От физического, нравственного и морального здоровья молодого поколения зависит демографическое и социально-экономическое воспроизводство социума. Разработка проблемы сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи имеет стратегическое значение для образовательного процесса не только в теоретическом, но и в практическом плане и осуществляется через [3]:

- систему высшего и среднего специального образования;
- систему семейного воспитания, привитие семейных и национальных ценностей;
- целенаправленную деятельность государственных и негосударственных систем.

Одним из эффективных педагогических средств сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи может быть разработка и реализация модели применения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания учащихся педагогического колледжа. Названная модель стала результатом выполненного научного исследования.

Для понимания сущностных характеристик разработанной модели смысловое значение задают определения ведущих категорий, структурирующих ее название.

Физическое воспитание – педагогически организованный процесс передачи от поколения к поколению знаний и способов деятельности, необходимых для физического совершенствования. Цель физического воспитания – разностороннее развитие личности человека, его физических качеств и способностей, формирование двигательных навыков и умений, укрепление здоровья. Для решения поставленной цели используются следующие средства: физические упражнения, использование естественных сил природы (солнечная энергия, воздушная и водная среды), соблюдение правил гигиены (личной, трудовой, бытовой и т.п.) Физическое воспитание осуществляется по

трем направлениям: общая физическая, профессиональная физическая и спортивная подготовка [5].

Теоретические основы физического воспитания разработаны в фундаментальных трудах П.Ф. Лесгафта. Вопросы физического воспитания глубоко проанализированы в работах В.К. Бальсевича, В.М. Волкова, В.В. Кузина, Л.И. Лубышевой, Л.П. Матвеева, М.Я. Набатниковой, А.Д. Новикова, Н.И. Пономарева, В.Н. Столярова, В.П. Филина и др.

В контексте педагогической науки различные аспекты проблемы физического воспитания учащихся изучали М.Я. Виленский, Ю.А. Виноградов, Т.В. Воликова, А.Г. Калашников, Б.Т. Лихачев, В.А. Слостенин, И.Ф. Харламов и др.

Я.А. Коменский одним из первых предложил включать физическую подготовку в программы обучения и соотносить ее с уроками по другим предметам. Теорию физического воспитания также развивали Дж.Локк, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, И.К. Гутс-Мутс и др.

Педагогические теории нового воспитания и свободного воспитания рассматривали физическое воспитание как составную часть прогрессивного школьного образования. В России научные основы физического воспитания были разработаны в последней четверти XIX века (Н.И. Пирогов, И.М. Сеченов и др.). Популяризации идей физического воспитания в семье и школе способствовали работы врачей Е.М. Дементьева и Е.А. Покровского. Особенно важную роль в развитии отечественного физического воспитания сыграл П.Ф. Лесгафт, который ввел понятие «физическое образование». В своих трудах «Семейное воспитание» (1884), «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» (1888–1901) и других П.Ф. Лесгафт утверждал, что главная цель воспитания – гармоническое развитие ребенка, под которым он понимал правильное сочетание умственных и физических сил, их неразрывную связь и активное включение в деятельность человека при ведущей роли его сознания.

Физическое воспитание определяется как целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма: стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью (физическими упражнениями), а также путем оптимизации индивидуального и рационального использования природных условий внешней среды [9].

Одним из основных средств физического воспитания является использование здоровьесберегающих технологий.

Под *здоровьесберегающей образовательной технологией* О.В. Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов, родителей учащихся и др.) [6].

Цель здоровьесберегающих технологий в образовании применительно к учащейся молодежи – обеспечение высокого уровня реального здоровья и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отно-

шения к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей учащемуся самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения; задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи [2].

Наиболее значимыми с точки зрения наибольшей эффективности являются здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании.

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании определяются как совокупность методов, приемов, форм и средств обучения и воспитания в образовательном процессе, реализация которых направлена на сохранение и укрепление здоровья личности как ценностно-значимый результат [4, с. 14].

Структура и содержание здоровьесберегающих технологий физического воспитания характеризуется через следующие компоненты: *отбор здоровьесберегающих ресурсов* преподавания физической культуры (время проведения занятия, физическая нагрузка, продолжительность двигательной деятельности), *организацию здоровьесберегающей активности* (создание условий для удовлетворения биологической потребности учащихся в движениях), *предупреждение физического напряжения* (дифференцированный подход к учащимся), *закрепление двигательных умений и навыков* (умения и навыки, позволяющие энергоэкономно выполнять физические нагрузки), *определение перспективных линий укрепления физического здоровья вне образовательного процесса* (ведение здорового образа жизни в естественных жизненных условиях; участие в спортивно-оздоровительной деятельности, как виде досуга и отдыха; систематическое укрепление физического здоровья) [4, с. 23].

В контексте проведенного исследования модель применения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания учащихся педагогического колледжа состоит из четырех системообразующих компонентов: *методологического* (следование методологии системного, деятельностного, личностно ориентированного и культурологического подходов), *теоретического* (обоснование и раскрытие комплекса научных принципов, основных положений применения здоровьесберегающих технологий в едином образовательном процессе и целеполагания в здоровьесберегающей деятельности), *технологического* (реализация организационно-информационных мероприятий по изучению сущностных характеристик и особенностей применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа, реализация здоровьесберегающих технологий), *управленческого* (мотивация участников здоровьесберегающей деятельности, планирование и организация применения здоровьесберегающих технологий, руководство и контроль реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе).

В ходе опытно-экспериментальной работы данная модель была успешно реализована при выполнении следующих педагогических условий [4, с. 38].

1) *Соответствие здоровьесберегающих технологий специфике образовательного процесса педагогического колледжа.* Реализация здоровьесберегающих технологий отражает особенности образовательного процесса педагогического колледжа, который характеризуется целями, задачами, содержанием, методами, формами взаимодействия педагогов и обучающихся и достигаемыми при этом результатами. Целеполагание образовательного процесса педагогического колледжа отражает цели реализации здоровьесберегающих технологий, которые направлены на воспитание гражданственности, патриотизма, активной позиции по овладению ценностями и навыками здорового образа жизни. В данном случае учащиеся колледжа, как участники реализации здоровьесберегающих технологий, осознают свою значимую роль в решении общих целей и задач. Это создает атмосферу заинтересованного участия в реализации здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии сочетаются с основными направлениями воспитательной системы педагогического колледжа: идеологическим, патриотическим, нравственным и физическим воспитанием, в процессе осуществления которых реализуются и здоровьесберегающие технологии.

В процессе взаимодействия педагогов и учащихся педагогического колледжа при применении здоровьесберегающих технологий улучшается результат совместной деятельности в обучении, воспитании и развитии в рамках образовательного процесса.

Таким образом, когда здоровьесберегающие технологии соответствуют содержанию образовательного процесса педагогического колледжа, отмечается максимальная эффективность данных технологий как для ее участников, так и для учреждения образования.

2) *Ценностно-ориентированная направленность на сохранение и укрепление здоровья учащихся.* Сохранение и укрепление здоровья является ведущей ценностью и обязательным условием для раскрытия потенциала личности учащегося в период получения среднего специального образования.

Поскольку здоровьесберегающие технологии реализуются на основе лично ориентированного подхода, то предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирование ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

В качестве показателей сформированности мотивации по сохранению и укреплению здоровья выделяют следующие:

- потребность в получении знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- осознание социальной значимости здоровья и здорового образа жизни;
- осознание ценности здоровья и здорового образа жизни;

- сознательные, целенаправленные действия на благо здоровья;
- организация двигательной активности;
- способность к самоорганизации и мобилизации сил для принятия решений, способствующих сохранению здоровья;
- эмоциональная устойчивость;
- способность аргументировать свою позицию по отношению к проблемам здорового образа жизни, отстаивать ее;
- высокий уровень интереса к содержанию здорового образа жизни;
- степень соответствия действий и поступков требованиям здорового образа жизни;
- готовность к овладению умениями и навыками ведения здорового образа жизни и др.

Реализация задачи формирования у учащихся установки на сохранение и укрепление здоровья и обучение основам здорового образа жизни возможна при освоении преподавателями содержания и методики профессиональной деятельности по применению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, и требует от них профессиональной компетентности в вопросах организации и содержания здоровьесберегающей жизнедеятельности.

3) *Интегрирование здоровьесберегающих технологий в процесс профессиональной подготовки учащихся.* Здоровье участников образовательной деятельности является системообразующей составляющей процесса развития личности, без которой не осуществляется ни определение содержания обучения и воспитания, его методов, ни оценка результативности их содержательных и практико-ориентированных аспектов.

Преподаватели и учащиеся выступают партнерами в процессе здоровьесбережения, действуют в одном образовательном пространстве и их деятельность в этом пространстве имеет единую цель – научить и научиться тому, что выработано предыдущими поколениями. Это долговременный и нелегкий труд, рассчитанный на человеческую жизнь и требующий не только формирование интеллектуальных, моральных, но и физических возможностей как учащегося, так и преподавателя.

В настоящее время перед учреждениями образования, обеспечивающими подготовку педагогических кадров, стоят задачи воспитания и развития соответствующей мотивации здорового образа жизни, нацеленной на сохранение и укрепление здоровья коллектива, формирование направленности личности на здоровый образ жизни, духовное и физическое совершенство, и развитие способности внедрять полученные знания в профессиональную деятельность.

Таким образом, формирование осознанного отношения учащихся к применению здоровьесберегающих технологий во время обучения в колледже должно быть направлено на необходимость и важность их использования в качестве основного средства сохранения и укрепления здоровья детей при осуществлении профессиональной деятельности.

4) *Соответствие здоровьесберегающих технологий социально-педагогическим характеристикам учащихся.* Учащимися учреждений среднего специального образования являются лица старшего подросткового и юношеского возраста. Реализация здоровьесберегающих технологий или отдельных ее элементов осуществляется во все периоды жизни человека, без деления по половому признаку. Однако названный этап является важным периодом в развитии основных систем и функций организма человека и связан с риском ухудшения состояния здоровья учащихся в условиях образовательного процесса. При этом следует отметить, что для использования здоровьесберегающих технологий в условиях педагогического колледжа практически нет ограничений. Исключением являются элементы здоровьесберегающих технологий физического воспитания, которые противопоказаны лицам со значительными отклонениями в состоянии здоровья и отнесены к специальной медицинской группе по физической культуре.

Здоровьесберегающие технологии, с одной стороны, доступны учащимся колледжа, несмотря на уровень их успеваемости, с другой стороны, использование здоровьесберегающих технологий повышает уровень не только физического, но и социального здоровья: ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, соблюдение правил личной и общественной гигиены и др., что находит одобрение в социальном окружении личности.

5) Не меньшее значение имеет и *личностный пример педагога в сохранении и укреплении здоровья*, что требует от него самого поддержания того образа жизни, к которому он хочет приобщить учащихся.

Направленность на здоровый образ жизни, осознание его значимости для саморазвития и дальнейшей профессиональной деятельности вносит вклад в развитие личности будущего педагога в целом:

- обогащается его профессиональная культура;
- увеличиваются функциональные возможности отдельных качеств личности, в том числе и профессионально-значимых;
- расширяется сфера его деятельности и отношений с действительностью;
- повышаются творческие возможности для самореализации в обучении и дальнейшей профессиональной деятельности, в формировании здоровья учащихся.

Таким образом, выполнение названных педагогических условий в процессе реализации модели применения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания учащихся педагогического колледжа обеспечивают эффективность решения социально-педагогической проблемы сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи.

Литература

1. *Безруких, М. М.* Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2004. – 240 с.
2. *Валошина, Л. А.* Организация здоровьесберегающего пространства / Л. А. Валошина // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 114–117.

3. *Вайнер, Э. Н.* Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования / Э. Н. Вайнер // Валеология. – 2004. – №1. – С. 21–26.
4. *Левицкий, А. Н.* Урок физической культуры в начальной школе в условиях здоровьесберегающей деятельности : методические рекомендации / А. Н. Левицкий. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – 28 с.
5. *Максименко, А. М.* Основы теории и методики физической культуры / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 1999. – 345с.
6. *Петров, О. В.* Здоровьесберегающая деятельность в школе / О. В. Петров // Воспитание школьников. – 2005. – № 2. – С. 19–22.
7. *Резер, Т. М.* Медико-педагогический подход к организации здоровьесберегающей деятельности : научное сообщение / Т. М. Резер // Педагогика. – 2006. – № 5.
8. *Смирнов, Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2006. – 167 с.
9. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физической культуры / Ж. К. Холодов. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 320 с.