

Ефремова Татьяна Геннадьевна

канд. пед. наук, доцент

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Литовская Ева Васильевна

студентка

Академия архитектуры и искусств

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПРОЕКТОВ В ФОРМИРОВАНИИ КОМПЕТЕНЦИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

***Аннотация:** в статье рассмотрены основные образовательные результаты дисциплины «Культура здоровья» в контексте здоровьесберегающего подхода. Аворами представлен опыт проектной деятельности в качестве инструмента формирования здорового образа жизни студентов.*

***Ключевые слова:** проектная деятельность, здоровьесбережение, компетентностный подход, формирование здорового образа жизни.*

Модернизация и реформирование образования, переосмысление его роли в раскрытии потенциала всех участников образовательного процесса определяют широкий интерес педагогов к методам и технологиям проектирования. Важность применения метода проектов в контексте компетентностного подхода связана со способом их формирования: компетенции проявляются только в процессе деятельности, а качество компетенций во многом обусловлено мерой включённости и особенностями взаимодействия субъекта в данной деятельности [2, с. 3]. Без сомнения, воспитание здоровой личности и в целом – здорового поколения является важнейшим и необходимым условием педагогического процесса. Компетенции в области здоровьесбережения предполагают не только теоретическое пони-

мание того, как сохранить и укрепить здоровье, но и оценку потенциала здоровья, осознание здоровья как фактора конкурентоспособности, стимула к движению вперёд, активную гражданскую позицию к формированию культуры здорового образа жизни в социуме.

Культура здорового образа жизни личности – это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определённым уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретённых в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощённых в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизиологическом здоровье [1, с. 70–71].

Изменение парадигмы образования предполагает не только формирование культуры здоровья отдельного индивида, но сохранение и управление состоянием здоровья всех участников образовательного взаимодействия, охватывая образовательные, интеллектуальные, методические, аксиологические аспекты данного процесса. Эти положения отражены в образовательных результатах дисциплины «Культура здоровья», реализуемых в Южном федеральном университете для всех направлений подготовки бакалавриата и предусматривающих овладение:

- теоретическими, методическими, организационными, социально-биологическими основами культуры здоровья, физической культуры и здорового образа жизни; основами и принципами оздоровительных технологий, методами оценки состояния здоровья и деятельности функциональных систем организма;

- интеллектуальными и практическими навыками разработки и реализации оздоровительных программ с учётом состояния здоровья, задач воспитания и развития личности; решения учебных и профессионально ориентированных задач по реализации здоровьесберегающего поведения; педагогического контроля и самоконтроля при различных видах умственной и физической деятельности для обеспечения охраны здоровья обучающихся; оценки режима питания, пище-

вого рациона, двигательного режима с позиций сохранения здоровья; комплексной оценки уровня физического здоровья и функционального состояния организма; поддержания необходимого уровня физической подготовленности и, в целом, управления состоянием собственного здоровья.

В рамках реализации вышеуказанных аспектов широкие возможности представляет проектная деятельность, предполагающая:

- анализ социально-значимых проблем и процессов, обобщение фактического и теоретического материала с установлением причинно-следственных связей и формулировкой конкретных выводов;
- разработку определённой учебно-практической, исследовательской или научной темы с публичным представлением полученных результатов;
- самостоятельный выбор методов исследования, обработку и интерпретацию результатов исследования;
- формирование навыков практического и творческого мышления, взаимодействия в коллективе, эффективного сотрудничества в решении учебных, профессиональных, воспитательных задач;
- активизацию творческого поиска, активности и самостоятельности в обучении, реализацию задач самообразования, саморазвития, повышения профессиональной компетентности.

Метод проектов можно рассматривать как «способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне определённым...практическим результатом, оформленным тем или иным образом» [3, с. 66].

В зависимости от доминирующей деятельности различают исследовательский, игровой, практико-ориентированный, творческий виды проектов, имеющие специфическую структуру, методы реализации, исследования и обработки результатов. Классификация проектов также может учитывать характер проектируемых изменений, масштабы и направления деятельности, особенности финансирования, сроки реализации, характер контактов в ходе реализации проекта и количество его участников.

Тематика проектов и проектных заданий направлена на проблемно-поисковую, экспериментальную, исследовательскую, творческую деятельность студента и затрагивает такие вопросы, как проблема ухудшения состояния здоровья студенческой молодёжи; здоровье и физическая культура в иерархии ценностей современных студентов; средства и методы сохранения здоровья и повышения работоспособности обучающихся; комплексная оценка уровня физического здоровья; оценка собственного двигательного режима, составление индивидуальной оздоровительной программы.

Новой формой в реализации метода проектов стало проведение в рамках Недели академической мобильности ЮФУ проектной мастерской «Здоровьесберегающие технологии в условиях образовательной и социальной среды», посвящённой обобщению и аккумуляции идей относительно средств и методов укрепления и сохранения здоровья молодёжи, направлений формирования здоровьесберегающего пространства, продвижения здорового образа жизни в образовательной и социальной сферах. При этом сохранение здоровья выступает не в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, но является одним из необходимых условий её достижения. Новизна такого рода проектной деятельности заключается в том, что в создании и реализации проекта могут участвовать студенты, обучающиеся на разных курсах и направлениях подготовки Южного федерального университета, с различными склонностями и интересами, разным творческим потенциалом, но объединённые общей идеей или концепцией.

Структура проектов строится по определённому алгоритму (информационная карта проекта), раскрывающему деятельность субъектов процесса проектирования на различных его этапах и включает:

- название проекта, разработчиков, исполнителей, целевую аудиторию, сроки его выполнения;
- определение идеи, цели, задач проектной деятельности, формулировку краткой аннотации проекта;
- постановку и анализ проблемы, обоснование актуальности проекта;

- стратегию достижения поставленной цели и задач (проектные направления, средства, методы, действия по их достижению, показатели измерения результатов, хронологический план-график мероприятий и ожидаемых результатов проекта);
- оценку эффективности (количественные и качественные показатели реализации проекта, перспективы дальнейшего развития проекта);
- ресурсное обеспечение реализации проекта: материально-техническое, финансовое, кадровое.

Итогами работы проектной мастерской стали проекты «Палитра жизни» и «Социально-психологическая адаптация студентов первого курса», представленные творческими группами студентов, обучающихся на различных курсах и направлениях подготовки Южного федерального университета. Объединяющее начало этих работ – разработка стратегии действий на формирование социального, нравственного, психологического здоровья студентов ЮФУ; направленность на формирование их активной гражданской позиции; осознанный выбор в пользу здоровьесберегающего поведения, основанный на мотивационном стремлении к личностному и профессиональному росту.

Формирование основ физической культуры личности являлось основным образовательным вектором при проведении мастер-класса «Проектирование индивидуальной физкультурно-оздоровительной траектории: оценка уровня физической подготовленности». В рамках данного мероприятия студенты смогли приобрести навыки методов практического исследования: измерение, тестирование, выполнение функциональных проб, вычисление индексов физического развития и физической подготовленности. Особый интерес вызвало определение собственного уровня физических кондиций в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Второй этап мастер-класса включал непосредственное составление программы рациональной двигательной активности (индивидуальной тренировочной программы). В ходе этой работы обеспечивалась интеграция знаний в области физического воспитания,

гигиены, физиологии, педагогики (обоснование режима занятий, направленности, объёма, интенсивности нагрузки, расчёт максимальных и целевых значений пульса при занятиях и др.).

Аспекты рационального построения собственного режима, оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки рассматриваются в процессе индивидуальной проектной деятельности студентов. Основными её направлениями являются:

- оценка индивидуального состояния здоровья и обобщённый анализ состояния здоровья студенческого контингента;
- планирование и организация здоровьесберегающих мероприятий в режиме обучения;
- использование разнообразных средств формирования здорового образа жизни: гигиенических (оптимизация режима дня, питания, двигательной активности, закаливания), физкультурных (организованные и самостоятельные формы занятий физическими упражнениями), педагогических (развитие творческого потенциала, самообразование, противодействие факторам риска и нарушения здоровья).

Отличительной особенностью применения проектирования в образовании является широкое использование разнообразных методов, стимулирующих творческий потенциал, коммуникативные, организаторские, исследовательские способности обучающихся: работа в малых группах, анализ проблем и целей, заполнение логико-структурной матрицы, «мозговая атака», методы опроса (анкетирование, беседа, интервьюирование), коллективное обсуждение, дискуссия, защита и оппонирование представляемой позиции, привлечение представителей общественных организаций и заинтересованных сторон, систематизация и интерпретация результатов исследования, экспертиза проекта [2, с. 29–30].

Рассмотренные виды и формы проектной деятельности студентов могут служить одними из направлений реализации концепции здоровьесбережения в образовательном пространстве. Именно активную деятельность по формированию здорового мировоззрения, творческое применение знаний для сохранения

здоровья и управления им в течение жизни, по нашему мнению, можно считать одним из важнейших показателей сформированности ключевой компетенции «быть здоровым».

Список литературы

1. Абаскалова Н.П. Здоровьеориентированные педагогические технологии в системе непрерывного образования (на примере метода проектов): Монография по проблеме сохранения здоровья / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Зверкова. – Новосибирск: Сибпринт, 2013. – 160 с.

2. Малкова И.Ю. Проектирование в образовании: метод. материалы / И.Ю. Малкова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.edu.tsu.ru/resurces/resurces_get.html?id=1669.

3. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: Учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева, А.Е. Петров; под ред. Е.С. Полат. 4-е изд., стер. – М: Академия, 2009. – 272 с.