

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Русанов Александр Васильевич

преподаватель

ГАПОУ «Алданский политехнический техникум»
г. Алдан, Республика Саха (Якутия)

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ТЕХНИКУМА

Аннотация: в данной статье здоровьесберегающая образовательная технология представляется как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью обучающихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление здоровья.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, принцип оптимизации, физические нагрузки, учёт общей работоспособности, комплексное планирование, задачи воспитания.

Концепция здоровьесберегающей образовательной технологии представляет собой систему взглядов, объединенных фундаментальным замыслом, ведущей идеей и целью. Она указывает способ построения системы здоровьесохраниющих условий и средств обучения и воспитания на основе целостного понимания их сущности, психолого-физиологических процессов, сопряженных с обучением и воспитанием обучающихся. Логически грамотно выстроенная концепция здоровьесохраниющей образовательной технологии необходима для того, чтобы ознакомление с ней способствовало пробуждению концептуального педагогического мышления, которое отличается от рационально-прагматического (ремесленнического, исполнительского) тем, что основано на глубинном понимании смысла заложенных идей; проникновением в существо принципов реализации цели.

Все, что делается в процессе внедрения и становления здоровьесберегающей системы образования, должно быть понятным, логически обоснованным и информационно открытым для обучающихся и педагогов.

Принцип объективной оценки конечного результата. Это один из главных принципов, лежащих в основе образовательных технологий. Только при выполнении этого требования возможен продуктивный контроль и коррекция, поиск способов управления и коррекции допущенных ошибок.

Принцип оптимизации. Данный принцип требует в каждом конкретном случае:

во-первых, выбор наилучшего варианта плана урока (содержание, средства, формы, методы внедрения и функционирования здоровьесберегающих технологий, затраты времени, усилий, степень трудности, научности);

во-вторых, создание оптимальных условий для деятельности (учебно-материальных, санитарно-гигиенических, морально-психологических, культурно-эстетических); в-третьих, умелое стимулирования и регулирования действий;

в-четвертых, оперативный контроль и коррекция деятельности, как педагога, так и студента.

Оптимальность. Оптимальность является таким принципом, который предъявляет требования рациональности, разумности, чувства меры в применении всех принципов научной организации труда на уроках. Он не противоречит закономерностям функционирования технологии, а, напротив, конкретизирует ее важные психолого-педагогические стороны. Оптимизация условий сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса не представляет собой какой-то особый технологический метод и прием. Это целенаправленный подход к построению здоровьесберегающей системы образования на основе закономерностей и принципов обучения, сознательный научно обоснованный (а не стихийный, не спонтанный) выбор наилучшего варианта построения уроков в целом.

Основными критериями оптимизации функционирования здоровьесберегающей системы образования могут быть:

Развитие современного образования: теория, методика и практика

Эффективность и качество решения образовательных задач с учетом диагностично поставленной цели – качественных, диагностируемых и проверяемых характеристик здоровья субъектов образовательного процесса.

Оправданные затраты времени на достижение намеченных результатов.

Доступные затраты усилий на достижение намеченных результатов за отведенное время.

Отмеченные критерии предусматривают ряд взаимосвязанных действий педагогов в техникуме:

- комплексное планирование наиболее важных задач воспитания, образования и развития на основе их рационального сочетания;
- конкретизацию задач, касающихся здоровьесберегающей системы образования и функционирования культуры здорового образа жизни обучающихся;
- выбор оптимального варианта распределения программного материала и логической – определение оптимального объема и сочетания психофизических и физических нагрузок с учетом общей работоспособности и условий научной организации учебной деятельности;
- выбор наиболее рациональных методов и средств управления учебной и внеучебной деятельностью, осуществления ее контроля, коррекции и мотивационной поддержки;
- создание благоприятных условий и морально-психологического климата при проведении уроков.

На основе логически складывающихся представлений о здоровьесберегающей образовательной системе можно заключить, что общая цель в образовании должна состоять в следующем: научить мыслить, трудиться, сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды в соответствии с моделью выпускника техникума.

Учебный процесс накладывает на развивающийся и формирующийся молодой организм немалые нагрузки. Важно, чтобы это не вызвало негативных последствий для здоровья обучающихся. Необходимо соблюдать выработанные

врачами и гигиенистами рекомендации по учебному режиму (санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПиН 2.4.3. 1186 – 03), обеспечивая тем самым высокий уровень трудовых функций на протяжении учебного занятия, способствуя хорошему самочувствию и настроению обучающихся, сохранению их здоровья.

Вредны большие физические нагрузки, приводящие к перенапряжению всех систем организма, снижению их функционального состояния, уменьшению противляемости к инфекциям и так далее. Поэтому формирование необходимых знаний, умений и навыков для определения оптимальных двигательных режимов, повышающих функциональное состояние и здоровье человека, – одна из основных задач обучения в подготовке специалистов.

Чтобы образовательные технологии стали действительно здоровьесберегающими, необходимо, чтобы сами педагоги приходили в техникум с соответствующей внутренней позицией, личностной философией здоровьесберегающего образования.

В качестве основных принципов, которые должны лежать в основе построения здоровьесберегающих технологий в обучении могут быть предложены следующие:

- учебно-материальная база обучения должна соответствовать оптимальным гигиеническим условиям для работы студентов;
- режим работы в кабинетах, лабораториях, мастерских должен предусматривать чередование непрерывной работы с периодами отдыха;
- учитывать психофизиологического воздействия цветовой гаммы;
- способствовать осознанию студентами собственных психосоматических процессов;
- формировать творческую активность и навыки закаливания.

Немаловажным фактором при проведении занятий является периодический отдых от нагрузок в виде физкультминуток:

1. Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения

И. п. – сидя, руки на поясе: 1 – поворот головы направо; 2 – и. п.;

3 – поворот головы налево; 4 – и. п.; 5 – плавно отклонить голову назад; 6 – и.п.; 7 – голову наклонить вперёд. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти

И. п. – сидя, руки подняты вверх: 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти (повторить 6–8 раз); руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнения для снятия утомления с мышц туловища

И. п. – стойка, ноги врозь, руки за головой: 1 – резко повернуть таз вправо; 2 – резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс остаётся неподвижным.

Повторить 4–6 раз. Темп средний.

4. Упражнения для мобилизации внимания

И. п. – стоя, руки вдоль туловища: 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс;

3 – правую руку на плечо; 4 – левую руку на плечо; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7–8 хлопки руками над головой; 9 – опустить левую руку на плечо;

10 – правую руку на плечо; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс;

13–14 – хлопки руками по бёдрам. Повторить 4–6 раз. Темп: 1 раз медленный; 2–3 раза средний; 4–5 быстрый; 6–медленный.

Список литературы

1. Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие / В.Г. Чайцев, И.В. Пронина. – М.: Аркти, 2011.

2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина. – Школа здоровья, 2011.

3. Шубина А.А. Применение здоровьесберегающей образовательной технологии в техникумах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://annetc.ucoz.ru/news/kak_otsledit_rezultaty_primenenija_zdorovesberegajushhikh_tekhnologij_primenenie_zdorovesberegajushhej_obrazovatelnoj_tekhnologii_v_tekhnikumakh/2015-10-03-52