

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Поскокова Наталья Павловна

методист

Тихорецкий техникум железнодорожного транспорта – филиал РГУПС

г. Тихорецк, Краснодарский край

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Аннотация: в данной статье повествуется о здоровье современной молодежи, кроме того, автор дает подробные рекомендации, направленные на улучшение физического состояния студентов.

Здоровье – по определению Всемирной организации здравоохранения – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия; а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь.

Многочисленные научные исследования указывают на существование тесной связи между здоровым образом жизни и профессиональной подготовкой учащейся молодежи. Задачи гармонического развития личности, укрепления здоровья и повышения работоспособности, формирование навыков здорового образа жизни возможны при условии хорошей организации педагогического процесса.

В настоящее время здоровье молодежи имеет тенденцию к снижению. Не-

достаточная двигательная активность, наличие вредных привычек, не умение преодолевать стрессовые ситуации приводит к ограничению развития учащихся.

Доказано, что сочетание средств физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности способствуют профессиональной ориентации и формированию здорового образа жизни учащихся. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы техникума.

Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

Студент должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления студентов.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Организуя образование в области здоровья необходимо помнить мудрые слова:

- если ребёнка часто подбадривают – он учится уверенности в себе;
- если ребёнок живёт с чувством безопасности – он учится верить;
- если ребёнку удаётся достигать желаемого – он учится надежде;
- если ребёнок живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

Необходимо формировать у ребёнка нравственное отношение к своему

здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Чтобы мотивировать его на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающего мира, личный пример преподавателей и родителей.

Как помочь студентам сохранить, и укрепить здоровье, как сформировать культуру здорового образа жизни?

– Решить проблему здоровья в рамках учебно–воспитательного процесса могут единые усилия, направленные на формирование представлений о факторах, влияющих на здоровье (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания, переутомление);

Также следует обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки – рефлексии:

– осознавать влияние позитивных и негативных эмоций на состояние здоровья, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

– научить детей делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

– научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

– знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, влияние рекламы на здоровье человека.

В рамках методических требований: корректировка действующих учебных программ с учетом психологических, оздоровительных требований, составление и разработка специальных учебных программ по физической культуре для учащихся различных возрастных групп, составление перечней функциональных обязанностей специалистов службы, планирование учебно–воспитательной работы в соответствии с основными направлениями работы техникума, разработ-

ка основных классификаций параметров здоровья.

Организационные требования: подбор специалистов, повышение их квалификации, привитие студентам чувства ответственности за свое здоровье.

Необходимо информирование педагогического коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости, об адаптационных изменениях психики при повышенной умственной нагрузке, о последствиях психической травматизации студентов в процессе обучения.

На практике в работе любого педагога должны применяться элементы валеологических технологий.

В валеологические аспекты урока могут входить следующие компоненты:

- Воздействие на физические компоненты здоровья (применение приёмов, укрепляющих физическое состояние, укрепление здоровья тела).
- Воздействие на социальные компоненты здоровья (укрепление нервной системы, психики и компонентов, её составляющих: ум, воля).
- Воздействие на социальные компоненты здоровья (работа с семьёй).
- Воздействие на коллектив, в котором учится, воспитывается ребёнок. (Работа с самим ребёнком по привитию ему здорового образа жизни, сохраняющего и укрепляющего его здоровье).

Рассмотрим элементы валеологического образования в ходе уроков образовательного цикла и на занятиях по специальным дисциплинам.

На уроках русского языка, истории, обществознания, географии (т.е. там, где есть литературное чтение), знакомятся с правилами культуры чтения и письма, формируются и закрепляются гигиенические умения и навыки чтения и письма (правильная осанка, положение книги, тетради и т.д.). В ходе уроков используются стихи, пословицы, рассказы валеологической направленности.

«Голову держи в холоде, а ноги в тепле», «Гнев человеку сушит кости, крушит сердце», «Заболел живот – держи пустым рот», «Землю сушит зной, а человека – болезнь», «Здоров будешь – всё добудешь», «Кто рано встаёт, тот долго живёт», «Кто любит спорт, тот здоров и бодр».

На уроках математики решается много задач, пусть одной из их разновид-

ностей, будут задачи с валеологической направленностью. В процессе решения таких задач студент не только усваивает общий способ выполнения действий, но и обдумывает полученный результат. Валеологические задачи обеспечивают эмоциональный подъём, снижают уровень тревожности, облегчают процесс запоминания материала, формируют познавательный интерес к учёбе. В конце каждой задачи поставить вопрос, который позволит осознать ценность здоровья, будет порождать тревогу за возможность утраты здоровья. Преподаватель должен помочь преобразовать возникшую энергию опасения в энергию действия. Таким образом, математическая задача формирует у студента сложное психическое «новообразование» – ответственное отношение к здоровью. Например:

– Для нормальной жизнедеятельности в организм человека постоянно должны поступать белки, жиры и углеводы. Зная массу своего тела, определи, сколько белков и жиров содержится в твоём организме. Известно, что на долю жиров приходится 11% веса тела, а белков – в 5 раз больше. Какое значение имеют белки, жиры и углеводы для человека?

На уроках физической культуры учащиеся должны получить сведения об образовательном значении тех или иных физических упражнений, о двигательном режиме.

Спортивные соревнования, праздники являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы. Они содействуют сплочиванию коллектива, повышают физическую подготовленность студентов.

На специальных дисциплинах знакомятся с правилами безопасности на учебных занятиях, во время практики, на экскурсиях.

Главное условие для успешного решения оздоровительной программы – воспитание соответствующей культуры у педагога и ученика: культуры физической (управление движением); физиологической (управление процессами в теле); психологической (управление своими ощущениями, внутренним состоянием); интеллектуальной культуры (управление мыслительным процессом и размышлениями).

Проведение бесед в группах о режиме дня, правильном питании, здоровом образе жизни, значении спорта в жизни человека и др.

Большую роль играет психотренинг, его применяют после урока по физическому воспитанию, после большой перемены, после какого-то стрессового воздействия, или когда возникают ситуации «неуправляемости» группы. Такие тренинги могут изменить стереотип мышления (при переходе от образно-чувственного к абстрактно-логическому мышлению – от литературного творчества к математическому решению задач), при переходе на другие формы воздействия.

Они отвлекут внимание, помогут уйти от постороннего шума, неадекватных поступков со стороны отдельных студентов, тем самым добиваясь переключения акцентов внимания и управляемости ситуаций.

Каждый человек в течение всей своей жизни должен находиться в сфере норм и правил ЗОЖ. Совершенно ясно, что эти нормы и правила у каждого человека в зависимости от возраста будут видоизменяться, что в дотрудоспособном (до 15 лет), трудоспособном (16–59) и послетрудоспособном (после 60 лет) периодах они будут заметно отличаться друг от друга.

Лекции и семинары, практические и лабораторные занятия, учебные и полевые практики, зачетные и экзаменационные сессии – основное время становления личности будущего специалиста высшей квалификации. Все виды учебной работы рассчитаны из 54-часовую учебную недельную нагрузку, куда входят аудиторные и внеаудиторные занятия, самостоятельные работы, контрольные мероприятия и т.д. Все это требует от студентов не только основательной эрудиции и подготовленности, но и большой сосредоточенности, высокой работоспособности, хорошего, крепкого и стабильного здоровья, чрезвычайной нацеленности и прямого использования всех своих резервов, навыков и умений в области ЗОЖ на решение всех основных задач и проблем, связанных с формированием специалиста высшей квалификации.

Необходимо настоятельно рекомендовать студентам являться на учебные занятия полностью отдохнувшими, быть активными на учебных занятиях, т.к.

пассивное пребывание (присутствие во имя «галочки») – враг всех успехов; умело и активно использовать перерывы между занятиями. Помнить: движения являются лучшим источником восстановления и отдыха; курение и наркотики, водка и пиво, безделье и сквернословие – тайные и явные враги профессионального роста.

В настоящее время, когда наша страна переживает серьезный социально–демографический кризис, когда российский народ вырождается, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования ЗОЖ россиян становятся сверхактуальными.

Современная педагогика должна работать в интересах ребёнка – личности, значить современная педагогика должна быть «педагогикой здоровья». Добиться этого можно только тогда, когда весь коллектив преподавателей будет заинтересован работать творчески, накапливать свой педагогический опыт и применять его в профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Закон Российской Федерации.
2. Золотухина Л.Н.. Гармония естества. Волгоград, 2007.
3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Москва ТЦ Сфера, 2004.
4. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья. Ярославль Академия развития, 2003.
5. Шорыгина Т.А. Беседа о здоровье. Творческий центр г. Москва, 2008.