

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
КОЛЛЕДЖА**

В статье рассматриваются особенности организации эффективной здоровьесберегающей деятельности в условиях педагогического колледжа. Особое внимание уделено таким компонентам здоровьесберегающей деятельности как двигательная активность, популяризация здорового образа жизни, приобретение валеологических знаний.

Ключевые слова: педагогический колледж, здоровьесберегающая деятельность, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, физическое воспитание, двигательная активность, сохранение и укрепление здоровья.

The article discusses the features of the organization of effective health-saving activities in a teacher training college. Particular attention is paid to such components of health-preserving activity as physical activity, the promotion of a healthy lifestyle, and the acquisition of valueological knowledge.

Keywords: college of education, health-saving activities, health saving, healthy lifestyles, physical education, physical activity, maintaining and promoting health.

Здоровьесбережение в образовании как ценность представлено тремя взаимосвязанными блоками: здоровьесбережение как ценность государственная, общественная, личностная. Здоровье человека как личное достояние – это залог полноценной жизни. Здоровый человек может учиться, овладеть любой специальностью, полностью развить свои способности, работать при любой нагрузке, родить и вырастить детей. Ценность здоровья для общества – это производительность труда и богатство общества, обеспечение рабочих мест и решение проблемы занятости населения. Здоровье ценно для государства в регуляции народонаселения, борьбе со старением общества, защите государства.

Воспитание физически здорового и духовно-зрелого молодого поколения в Республике Беларусь поднято на уровень государственной политики, что нашло свое отражение в «Кодексе Республики Беларусь об образовании», «Закоме Республики Беларусь о физической культуре и спорте», «Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Республики Беларусь», а также в государственных программах, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащейся и студенческой молодежи: «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» (2016–2020 гг.), «Образование и

молодежная политика» (2016–2020 гг.), государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь (2016–2020 гг.) и др.

В контексте этого, важное значение приобретает организация эффективной здоровьесберегающей деятельности в педагогическом колледже, так как формирование осознанного отношения учащихся к здоровому образу жизни во время обучения в колледже должно быть направлено на необходимость и важность его использования в качестве основного средства сохранения и укрепления здоровья детей при осуществлении профессиональной деятельности.

По мнению М. М. Безруких, здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения – это система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, включающая:

- рациональную организацию образовательного процесса;
- организацию физкультурно-оздоровительной работы;
- просветительно-воспитательную работу с учащимися, направленную на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- организацию системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями [1, с. 3].

Одним из самых главных компонентов здоровьесберегающей деятельности в любом учреждении образования является *двигательная активность*. В условиях педагогического колледжа его наиболее эффективно можно реализовать через физическое воспитание, как составную часть образовательного процесса в учреждениях среднего специального образования. Систему взаимосвязанных форм физического воспитания учащихся в педагогическом колледже составляют:

- занятия физической культурой;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;
- внегрупповая физкультурно-оздоровительная работа;
- внеколледжная спортивно-массовая работа.

Анализ практической стороны процесса позволяет выделить основные элементы результативности организации физического воспитания в образовательном процессе педагогического колледжа:

- физическое воспитание обеспечивает наряду с получением учащимися базового физкультурного образования, укрепление здоровья, физическую готовность к трудовой деятельности и семейной жизни;
- физическое воспитание является одним из ведущих компонентов для базовой культуры личности, в условиях реализации которого максимально используются здоровьесберегающие технологии;
- освоение физической культуры как учебной дисциплины, сопровождается развитием умений и навыков применения комплексов физических упраж-

нений, направленных на сохранение и укрепление здоровья в последующей профессиональной деятельности.

Следующим немаловажным компонентом здоровьесберегающей деятельности является *популяризация здорового образа жизни*. Каждый учащийся за период обучения в колледже должен усвоить, что понятие здорового образа жизни включает в себя следующие позиции:

- отказ от вредных привычек (табакокурение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств);
- регулярная физическая и двигательная активность, оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма (прием воздушных ванн, водные процедуры, ультрафиолетовые лучи);
- личная и общественная гигиена;
- рациональное и сбалансированное питание (постоянное время приема пищи, пропорциональное по времени суток соотношение их содержания и калорийности);
- правильный режим дня и др.

Приобретение валеологических знаний позволит существенно повысить информированность учащихся колледжа по многим вопросам, связанных с сохранением и укреплением здоровья. Эти знания закрепляются в регулярной здоровьесберегающей деятельности и представляют собой сведения:

- о способах сохранения и укрепления здоровья человека;
- о закономерностях развития организма человека;
- о закономерностях физического и психического развития человека;
- о правилах личной и общественной гигиены;
- о принципах здорового образа жизни;
- о формировании у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни;
- о вовлечении всех участников образовательного процесса в здоровьесберегающую деятельность и т. д.

Однако, следует отметить, что для организации эффективной здоровьесберегающей деятельности в условиях педагогического колледжа требуются определенные управленческие усилия, направленные на закрепление ценности здоровой жизни в здоровой среде, освоение всеми субъектами основ здоровьесберегающей деятельности, формирование готовности к здоровьесбережению.

Литература

1. Безруких, М. М. Здоровьесберегающая школа. Лекции 5–8 / М. М. Безруких. – Москва : Педагогический университет «Первое сентября», 2006. – 70 с.
2. Кодекс Республики Беларусь об образовании: 13 января 2011 г. – № 243-З. – Минск : Алмафед, 2011. – 496 с.
3. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь // Проблемы выхавання. – 2007. – № 2. – С. 3–19.