

А. Н. Левицкий

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:  
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА**

Могилев 2016

УДК 377.6:796(075,8)

ББК 75.14.8

Л37

*Печатается по решению редакционно-издательского совета МГУ имени А. А. Кулешова*

**Рецензент**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры педагогики факультета педагогики и психологии детства  
МГУ имени А. А. Кулешова

*Е. А. Башаркина*

**Левицкий А. Н.**

Л37 **Здоровьесберегающие технологии физического воспитания: особенности использования в образовательном процессе педагогического колледжа : учебно-методические материалы / А. Н. Левицкий. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. – 52 с.**

**ISBN 978-985-568-177-0**

Учебно-методические материалы раскрывают теоретические основы и организационно-технологическое обеспечение использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа. В данных материалах представлены практико-ориентированные материалы по здоровьесберегающим технологиям: лекторий «Здоровьесберегающие образовательные технологии», информационный брифинг «Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа», «День интерактивного обучения по сохранению и укреплению здоровья личности».

Адресованы преподавателям и учащимся педагогических колледжей, студентам и преподавателям вузов.

**УДК 77.6:796(075,8)**

**ББК 75.14.8**

**ISBN 978-985-568-177-0**

© Левицкий А. Н., 2016

© МГУ имени А. А. Кулешова, 2016

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Учреждение образования  
**«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени А. А. КУЛЕШОВА»**

**А. Н. Левицкий**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: ОСОБЕННОСТИ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА**

**Учебно-методические материалы**



**Могилев**  
**МГУ имени А. А. Кулешова**  
**2016**

## ВВЕДЕНИЕ

Важнейшим ресурсом социального, профессионального и личного развития человека является здоровье. В условиях современного общественного развития создаются социально-экономические, педагогические и психологические условия по сохранению и укреплению здоровья населения страны. Особое внимание в решении данной задачи направлено на категорию учащейся молодежи, физическое здоровье которой определяет в дальнейшем развитие социального, профессионального, творческого потенциала государства. Вместе с тем, учащихся средних специальных учреждений можно отнести к группе повышенного риска, так как они находятся на этапе интенсивного возрастного развития – физического, духовного, социального.

Нормативно-правовая обращенность к приоритету данной проблемы подтверждается анализом следующих документов: «Кодекса Республики Беларусь об образовании», «Закона Республики Беларусь о физической культуре и спорте», «Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Республики Беларусь», «Положения о физическом воспитании учащихся Республики Беларусь», «Концепции учебного предмета «Физическая культура и здоровье», «Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011 – 2015 годы».

В организации современной образовательной практики необходимо осмысление современных тенденций сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, поведенческих характеристик, социально-гигиенических факторов и факторов учебного процесса, влияющих на здоровье. Особое значение в данном контексте приобретает проблема использования в условиях образовательной деятельности здоровьесберегающих технологий.

В настоящее время существует определенная теоретическая база по изучению данной проблемы. Исследованию категории «здоровье и здоровый образ жизни» посвящены работы Алешиной Л. И., Баженовой Н. А., Бердникова И. Г., Васильева С. В. и др. Проблему сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса рассматривали исследователи Борисюк О.Л., Корзенко В. Н., Купчинова Р. И. и др. Категорию «здоровьесберегающие технологии» в своих исследованиях раскрыли, Митина Е. П., Сонькин В. В. и др., категорию «здоровьесберегающие образовательные технологии» – Петров О. В., Смирнов Н. К. и др.

Проектированию модели образовательного учреждения на основе здоровьесберегающей организации образовательного процесса посвящены работы Соловьевой Н. И., Школы Е. О. Исследование проблем разработки и реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе отражено в работах Резера Г. М., Смирнова Н. К. и др. Особенности создания педагогических условий реализации здоровьесберегающей деятельности в учреждениях образования охарактеризованы в работах Десятова С. М., Морозова О. В. и др. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры исследовали Максименко А. М., Матвеев Л. П., Лях В. И., Холодов Ж. К. и др.

Однако проблема использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа изучена в недостаточной степени. В рамках решения данной проблемы автором были разработаны теоретические основы и организационно-технологическое обеспечение использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа посредством физического воспитания.

## СУЩНОСТЬ И СТРУКТУРНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Гармоничное развитие личности предполагает не только достижение высокого уровня образованности, но и сохранение и укрепление здоровья. *Здоровье* – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье формируется в результате взаимодействия *внешних* (природных и социальных) и *внутренних* (наследственность, пол, возраст) факторов.

К *признакам индивидуального здоровья* относятся специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов; показатели роста и развития; текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности; наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Исследования ученых Брехмана И. И., Татарниковой Л. Г. позволяют выделить следующие *факторы риска нарушения здоровья*.

*Внешние факторы* (вне образовательного учреждения): экология; семья и микроклимат в ней; наследственность; круг общения; вредные привычки; питание; здоровый образ жизни.

*Внутренние факторы* (в образовательном учреждении): стрессовая педагогическая тактика; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся; несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса; интенсификация учебного процесса; функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья; отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Сила влияния перечисленных факторов риска определяется тем, что они действуют:

- комплексно и системно;
- длительно и непрерывно.

К *средствам сохранения и укрепления здоровья*, по мнению Максимова А. М. относятся следующие группы средств:

- 1) средства двигательной направленности;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К *средствам двигательной направленности* относятся следующие двигательные действия: движение; физические упражнения; физкультурминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя», гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование *оздоровительных сил природы* оказывает существенное влияние на достижение целей по сохранению и укреплению здоровья. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т. д.

Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменение атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности учащихся может способствовать снятию негативного воздействия обучения на учащихся.

Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапию, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды и т. д.).

К *гигиеническим средствам* достижения целей здоровьесбережения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; обучение элементарным приемам здорового образа жизни, простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи; организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Наряду с названными средствами сохранения и укрепления здоровья в современных образовательных условиях, как самостоятельные средства выделяют здоровьесберегающие технологии.

Для выявления сущностных характеристик здоровьесберегающих технологий рассмотрим исходные для него понятия «здоровьесбережение», «технология».

Термин «технология» произошел от греческого *techné* – искусство, мастерство, умение и возник в связи с техническим прогрессом.

Понятие «педагогическая технология» является предельно широким и может описывать любые технологии, образующие личность.

Педагогическая технология – это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся (В. В. Монахов).

Педагогическая технология характеризуется рядом признаков. В. П. Беспалько выделяет следующие:

- 1) четкая, последовательная педагогическая, дидактическая разработка целей обучения, воспитания;
- 2) структурирование, упорядочение, уплотнение информации, подлежащей усвоению;
- 3) комплексное применение дидактических, технических, в том числе компьютерных, средств обучения и контроля;
- 4) усиление, насколько это возможно, диагностических функций обучения и воспитания;
- 5) гарантированность достаточно высокого уровня качества обучения.

Здоровьесбережение – это сущностная динамическая характеристика процесса жизнедеятельности человека, характеризующаяся наличием знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления здоровьесберегающей деятельности и устанавливающей в образовательном социуме приоритеты личности.

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.

Теоретический анализ понятий «здоровьесбережение» и «технология» позволяют выделить ведущие характеристики, с которыми будет согласовываться понятие «здоровьесберегающие технологии»:

- пропаганда здорового образа жизни;
- бережное отношение к своему здоровью;
- применение физических упражнений для профилактики заболеваний.

В научной и методической литературе представлены результаты осмысления исследуемой категории.

По определению Серикова В. В. здоровьесберегающие технологии – это педагогическая деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Здоровьесберегающая технология, по мнению Сонькина В. Д., – это:

1. условия обучения ребенка в учебном заведении (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
2. рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
3. соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
4. необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

В систему здоровьесберегающих технологий исследователи Резер Г. М., Смирнов Н. К. включают следующее:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
2. Учет особенностей возрастного развития учащихся и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности учащихся данной возрастной группы.
3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Наряду с категорией «здоровьесберегающие технологии» исследователи определяют «здоровьесберегающие образовательные технологии».

Под *здоровьесберегающей образовательной технологией* Петров О. В. понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения,

укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов, родителей учащихся и др.).

Здоровьеформирующие образовательные технологии, по определению Смирнова Н. К., – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Проанализировав сущностные характеристики здоровьесберегающих технологий, обратимся к их структурным компонентам. Смирнов Н. К. выделяет следующие *основные компоненты здоровьесберегающих технологий*: аксиологический, гносеологический, здоровьесберегающий, эмоционально-волевой, экологический и физкультурно-оздоровительный.

*Аксиологический*, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется на *формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье*, здоровьесбережение и здоровотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.

*Гносеологический компонент*, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его

факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности, обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует обучающегося на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для собственного организма и образа жизни.

*Здоровьесберегающий компонент*, определяющий формирование системы гигиенических умений и навыков, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

*Эмоционально-волевой компонент*, который включает в себя проявление психологических механизмов – эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля – психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.

*Экологический компонент*, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определенными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здоровьесберегающего воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая учреждения образования, является мощным оздоровительным фактором.

*Физкультурно-оздоровительный компонент* предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Здоровьесберегающие образовательные технологии характеризуются следующим *функциональным комплексом*.

*Формирующая функция* осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде.

*Информативно-коммуникативная функция* обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.

*Диагностическая функция* заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными

возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком.

*Адаптивная функция* проявляется в воспитании обучающихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, способности оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию обучающихся к социально-значимой деятельности.

*Рефлексивная функция* заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

*Интегративная функция* объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Сущность и структурные характеристики здоровьесберегающих образовательных технологий определяют теоретические основы для проектирования их в условиях образовательного процесса педагогического колледжа.

# **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА**

Составной частью образовательного процесса в средних специальных учебных заведениях является физическое воспитание.

Физическое воспитание подрастающего поколения является органической частью системы непрерывного образования и воспитания учащихся. Целью физического воспитания для всех ступеней системы образования является содействие всестороннему развитию личности учащегося.

Физическое воспитание призвано дать учащимся базовое физкультурное образование, обеспечивающее укрепление здоровья, физическую готовность к трудовой деятельности и семейной жизни.

Физическое воспитание в учебных заведениях организуется с учетом дифференцированного применения средств физической культуры на занятиях с учащимися разного пола и возраста, с учетом состояния их здоровья, степени физического развития и уровня физической подготовленности. Оно регламентируется учебными планами, учебными программами, инструктивно-методическими документами Министерства образования Республики Беларусь.

Педагоги физического воспитания в соответствии с «Положением о среднем специальном учебном заведении» обеспечивают:

- организацию физического воспитания в учебном заведении;
- санитарно-гигиенический режим, технику безопасности и другие необходимые условия для проведения уроков физической культуры, организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и проведение внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий;
- педагогический контроль за выполнением действующих учебных программ и анализ профессиональной деятельности преподавателей, своевременное направление их на курсы повышения квалификации;
- своевременное прохождение учащимися ежегодного углубленного медицинского осмотра.

Систему взаимосвязанных форм физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений составляют:

1. Занятия физической культурой.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
3. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

4. Внеклассная физкультурно-оздоровительная работа.

5. Внешкольная спортивно-массовая работа.

Учебное занятие является основной формой физического воспитания во всех типах учебных заведений.

Уроки проводятся не менее трех часов в неделю на протяжении всего периода обучения и включаются в учебные планы. Содержание уроков определяется действующими учебными программами физического воспитания.

Организация и проведение мероприятий в режиме учебного дня – гимнастика до занятий, физкультурные паузы на уроках, «динамические» перемены – обеспечивают необходимый объем двигательной деятельности учащихся и являются составной частью учебно-воспитательного процесса.

Занятия с учащимися специальных медицинских групп являются основной формой физического воспитания детей и подростков с ослабленным здоровьем. Содержание занятий с указанной категорией учащихся определяется соответствующим разделом действующих программ физического воспитания.

Учебные занятия планируются и проводятся во внеурочное время не менее трех раз по 45 минут каждое. Группы учащихся комплектуются по заключению врача и оформляются приказом директора учебного заведения. Минимальное количество учащихся в группе 8–12 человек.

Внеклассная физкультурно-оздоровительная работа является неотъемлемой частью системы физического воспитания в учебном заведении и включает в себя организацию и проведение:

- занятий в группах «здоровья», общей физической подготовки и туризма;
- учебно-тренировочных занятий в кружках и группах спортивной направленности;
- спортивных мероприятий внутри учебного заведения (физкультурные праздники, «Старты надежд», «Смотры-конкурсы физической подготовленности», «Дни здоровья», туристские походы и слеты);
- подготовка и участие команд учебного заведения в территориальных спортивно-массовых мероприятиях.

Содержание внеклассной физкультурно-оздоровительной работы определяется вариативным компонентом действующих программ физического воспитания и программ по видам спорта для детско-юношеских спортивных школ.

Внешкольная спортивно-массовая работа (занятия физкультурой и спортом за пределами учебного заведения) включает: занятия в детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских клубах физической подготовки, физкультурно-оздоровительных центрах по месту жительства, туристских станциях, техническими и военно-прикладными видами спорта, самостоятельными

занятиями физическими упражнениями в семье являются занятия по интересам с целью проявления и развития индивидуальных способностей занимающихся.

Содержание внешкольной спортивно-массовой работы определяется программами по видам спорта для детско-юношеских спортивных школ.

В организации физического воспитания составлена *профессиограмма руководителя*, координирующего и организующего работу педагогического коллектива, который:

- несет ответственность за организацию физического воспитания, выполнение всеми преподавателями учебной программы, планирует учебные занятия и организует учебно-воспитательный процесс;

- осуществляет организационно-методическое руководство и контроль за качеством и эффективностью проведения уроков, внеурочных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися;

- организует учет посещаемости и успеваемости, проведение тестирования и определения уровня физической подготовленности занимающихся;

- проводит работу по созданию и обеспечению кабинета физического воспитания необходимыми пособиями, учебно-методической литературой и техническими средствами обучения, организует работу предметной (цикловой) комиссии по физическому воспитанию;

- изучает и внедряет в практику передовой опыт организации, методики проведения уроков, физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской работы;

- несет ответственность за состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, тренажерных устройств, их соответствие правилам техники безопасности;

- своевременно организует приобретение недостающего спортивного инвентаря и оборудования, обеспечивает их правильную эксплуатацию и хранение;

- ведет учетно-отчетную документацию по физическому воспитанию; спортивной и туристской работе, отчитывается о состоянии физического воспитания учащихся на заседаниях педагогического совета учебного заведения;

- ведет практическую работу в пределах утвержденной педагогической нагрузки.

*Преподаватель физического воспитания:*

- проводит учебно-воспитательный процесс, планирует и реализует содержание действующих программ по физическому воспитанию учащихся;

- проводит уроки, внеклассные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия с учетом соблюдения санитарно-гигиенических требований и мер безопасности, предупреждающих травматизм, несчастные случаи, обеспечивает сохранность здоровья и жизни учащихся;

- в соответствии с действующими регламентирующими документами организует и проводит занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;
- ведет систематический учет уровня подготовленности учащихся, используя современные методы, приемы и методики физического воспитания учащихся;
- формирует у учащихся наряду с двигательными умениями, навыками и развитием физических качеств знаний по личной и общественной гигиене, оказанию первой медицинской помощи, использованию средств, содействующих поддержанию работоспособности организма;
- организует внеклассную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в учебном заведении, вовлекая максимальное число учащихся в физкультурные кружки, группы общефизической подготовки, секции по видам спорта, а также в различные массовые спортивные мероприятия;
- проводит занятия в спортивных секциях, группах общей физической подготовки или физкультурных кружках во внеурочное время, участвует в организации групп начальной подготовки детско-юношеских клубов и детско-юношеских спортивных школ на базе своего учебного заведения;
- поддерживает контакт со спортивными обществами и организациями, в которых занимаются учащиеся данного учебного заведения;
- оказывает организационную и методическую помощь учителям начальных классов, воспитателям групп продленного дня общеобразовательных школ в проведении занятий по физическому воспитанию учащихся;
- координирует работу физкультурного актива учебного заведения, готовит общественных инструкторов и судей по видам спорта из числа учащихся и привлекает их в доступных формах к проведению различных физкультурно-оздоровительных мероприятий в учебном заведении и по месту жительства;
- совместно с кураторами учебных групп обеспечивают соблюдение учащимися режима дня, правил личной и общественной гигиены, выполнение утренней и производственной гимнастики, физкультурных минут и пауз;
- содействуют вовлечению учащихся в спортивные кружки и секции, организуют физкультурный и туристический актив и направляют его деятельность;
- организуют и проводят в соответствии с планами учебно-воспитательной работы физкультурно-оздоровительные и туристские мероприятия внутри группы;
- совместно с руководителем специальной подготовки организуют различные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия по прикладной физической подготовке, проводят смотры уровня физической подготовленности допризывников;

– организуют работу спортивных секций, кружков по военно-техническим видам спорта, готовят из числа физкультурного актива инструкторов и судей по военно-прикладным видам спорта.

Анализ раздела «Положения о среднем специальном учебном заведении» позволяет обобщить следующие особенности организации физического воспитания в образовательном процессе педагогического колледжа:

– организация физического воспитания носит целенаправленный, планомерный характер, обеспечивающий системность включения физического воспитания в единый образовательный процесс;

– 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;

– в организации физического воспитания образовательного процесса педагогического колледжа учитываются возрастные характеристики учащихся;

– организация физического воспитания в образовательном процессе педагогического колледжа соответствует его педагогической направленности;

– освоение физической культуры как учебного предмета, сопровождается развитием умений и навыков применения комплекса физических упражнений, направленных на сохранение и укрепление здоровья в последующей профессиональной деятельности.

Использование здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания в образовательном процессе педагогического колледжа находится в значимой зависимости от физических, психологических и социальных характеристик учащихся.

Учащимися колледжа являются дети и молодежь в возрасте 15–19 лет (старший подростковый и юношеский возраст). В этом возрасте темпы роста тела в длину замедляются, зато увеличивается прирост в весе, в силу чего в конце периода по пропорциям тела и внешнему виду подростки приближаются постепенно к взрослым. В этом возрасте все еще продолжается окостенение скелета (оно заканчивается к 24–25 годам), но мышцы достигают уже 43–44% веса тела, отмечается большой рост мышечной силы и выносливости, улучшается координация движений. В этом периоде часто отмечаются функциональные расстройства, обусловленные быстрым ростом всего тела, отдельных органов, а также неустойчивостью вегетативной, нервной и эндокринной системы. В этом возрасте полностью формируется характер.

Этот период считается трудным периодом психологического развития. Под влиянием занятий физической культурой в старшем подростковом

и юношеском возрасте происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спортивно-оздоровительной, физкультурной деятельности.

Целью управления процессом формирования мотивов в физическом развитии в подростковом и юношеском возрасте является правильная организация мотивированной направленности при начальном усвоении содержания двигательной деятельности.

Юношеский возраст самый сложный в процессе формирования мотивов занятий физической культурой, спортом, что в большей степени влияет на отказ юношей и девушек от занятий спортом. Именно в этот период чаще всего происходит «переоценка ценностей», и они покидают спортивную секцию или спортивную школу. Важной причиной ухода юношей и девушек является неудавшаяся «спортивная карьера», отсутствие способностей к достижению высокого спортивного результата.

В. А. Зобков, изучавший условия формирования мотивационной сферы юных спортсменов, выяснил, что в зависимости от содержательных особенностей доминирующих мотивов занятий спортом их можно разделить на две группы: «спортивно-деловая» и «лично-престижная» мотивация. Для подростков с доминированием спортивно-деловых мотивов характерно стремление к достижению спортивного результата, чувство социальной ответственности, активная жизненная позиция в системе отношений спортивной группы. И, как следствие, более высокая психическая готовность на всех этапах соревновательной борьбы. Общей особенностью спортсменов с доминированием лично-престижных мотивов является стремление к личному самоутверждению средствами спорта, желание получить от окружающих положительные оценки в ущерб задачам спортивной деятельности, боязнь поражений и т. д.

Обращаясь к данным исследовательским результатам, можно определить ряд задач, требующих решения в организации физического воспитания учащихся.

Учащихся старшего подросткового и юношеского возраста необходимо мотивировать на занятия спортом как важное средство физического развития, сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни. В свою очередь занятия спортом при отсутствии специальной спортивной подготовки, будут осуществляться посредством организации учебного процесса по физической культуре.

Физическая культура, физическая деятельность является одним из эффективных средств формирования психического здоровья человека. Одна из главных задач преподавателя физической культуры заключается в том, чтобы проводимые им занятия были использованы не только для физического

развития учащихся, но и в целях формирования положительных черт личности, интеллекта, а психологическая атмосфера занятий способствовала подавлению эгоизма, лицемерия, нечестности и т. д. При этом необходимо акцентировать внимание учащихся на их индивидуальных особенностях и возможностях. Это способствует активизации процессов самопознания – основы воспитания.

Самопознание через физическую активность обусловлено наличием теснейшей связи между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим состоянием. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье. Таким образом, в процессе обучения необходимо не только способствовать тому, чтобы физические упражнения благоприятно воздействовали на психическое развитие учащихся, но и сами учащиеся должны получать определенные знания о механизмах такого воздействия.

Физическое воспитание определяет формирование здоровых привычек, привычек здорового образа жизни, самоконтроль за стрессовыми ситуациями, отказ от агрессивного поведения и готовность к избеганию агрессивных посягательств. В процессе физического воспитания вырабатывается образ «Я» учащегося, формируется чувство уверенности в себе.

Двигательная активность должна включить в себя не только освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, но познавательный и личностный аспекты. Известно, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития двигательных способностей, а также (в игровой форме) для интеллектуального развития.

Соответственно существует прямая взаимосвязь между воспитанием в целом и физическим воспитанием в частности. Так, например, на жизненное самоопределение личности, особенно важное в подростковый период, большое влияние оказывает самопознание. Оно, в свою очередь, формируется, в частности, под влиянием положительной мотивации к преодолению физической нагрузки (более эффективно – в процессе подвижных и спортивных игр). Увеличение физических ресурсов организма создает возможность для более успешной социализации.

Для старшего подросткового и юношеского возраста ведущими формами социализации являются:

- идеологическое воспитание;
- социально-педагогическое просвещение;
- образование;
- профессиональное обучение.

Идеологическое воспитание направлено на развитие основополагающих ценностей, идей, убеждений и включает информирование, понимание и следование реализации приоритетных идеологических ориентиров:

- подготовка к самостоятельной жизни и труду;
- формирование нравственной, эстетической и экологической культуры;
- овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;
- формирование культуры семейных отношений и др.

Социально-педагогическое просвещение направлено на усвоение учащейся молодежью определенной социальной информации, отбор содержания данной информации. Для старшего подросткового и юношеского возраста наиболее востребованной информацией является: сведения о ведении здорового образа жизни, о предупреждении вредных привычек: табакокурения, наркомании, алкоголизма, употребления психоактивных веществ; информация, подтверждающая социальную значимость развития молодежных инициатив в различных социальных сферах, в том числе и в спортивно-оздоровительной.

Уровень среднего специального образования, согласно «Кодекса Республики Беларусь об образовании», в условиях получения специальной теоретической и практической подготовки специалистов, определяет основные направления развития личности учащегося (интеллектуальное, нравственное, творческое, физическое и др.).

Профессиональное обучение является непосредственной социализирующей средой. В контексте данной среды значимое социализирующее воздействие на личность оказывает физическое развитие. Физическое развитие учащейся молодежи включает в себя те качественные изменения, которые происходят в укреплении и совершенствовании физических сил человека и его здоровья под воздействием благоприятной природной среды и специально организованного физического воспитания.

Наряду с осуществлением физического развития оно призвано вызывать интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического воспитания и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию.

Физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой

и спортом, осмысление их психологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек здорового образа жизни. Соответственно, обращение к формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья средствами физического воспитания обеспечивают эффективную, соответствующую общественным нормам социализацию учащихся средних специальных учебных заведений.

Таким образом, физические, психологические и социальные характеристики учащихся средних специальных учебных заведений, позволяют актуализировать использование здоровьесберегающих технологий физического воспитания в образовательном процессе.

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

*Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании* – это 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.

Использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании осуществляется при выполнении следующих требований:

- учет индивидуальных особенностей учащегося;
- деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров, их учет в учебно-воспитательной работе;
- недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала; обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Исследованием здоровьесберегающих технологий физического воспитания занимались такие отечественные ученые как Максименко А. М., Матвеев Л. П., Лях В. И., Холодов Ж. К. и др. Исследователями были теоретически обоснованы значение, содержание физкультурных занятий, отработаны вопросы методики проведения, опираясь на разные их типы и формы. Физкультурные занятия рассматриваются как оптимальные средства сохранения и укрепления здоровья учащихся, создания благоприятных условий для формирования здорового образа жизни учащихся.

Среди основных направлений здоровьесберегающих технологий физического воспитания Лысковцева Л. В. определяет следующие:

- укрепление дисциплины и привитие сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение общего среднего уровня физической подготовки учащихся;
- популяризация и агитация здорового образа жизни;
- стимулирование участия детей в соревнованиях по различным видам спорта.

Ковалько В. И. рассматривает здоровьесберегающие технологии физического воспитания, исходя из реализации следующих *принципов*:

- учет возрастных индивидуальных особенностей;
- учет состояния здоровья учащихся и их индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;

- структурирование урока на 3 части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная);
- использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

По мнению Ковалько В. И., реализация названных принципов и обеспечивает здоровьесберегающую направленность учебного занятия (урока), а успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от: активного участия в этом процессе самих учащихся; создания здоровьесберегающей среды; высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов; планомерной работы с родителями; тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Здоровьесберегающие технологии физического воспитания рассматриваются исследователями в соответствии с возрастными особенностями учащихся. В соответствии с ними использование силовых упражнений в старшем подростковом и юношеском возрасте на уроках физического воспитания ограничено. Они должны «иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов». Необходимо применять скоростные, скоростно-силовые упражнения и упражнение для развития скоростной выносливости: прыжки, многоскоки, переменные ускорения в беге, метания, а также повторное преодоление коротких дистанций (до 100 м) с максимальной скоростью.

Скоростные упражнения нужно сочетать с упражнениями на расслабление мышц (например, в беге после отталкивания нужно расслаблять мышцы голени).

Теоретический анализ сущностных характеристик здоровьесберегающих технологий физического воспитания позволил определить структуру и содержание данного вида технологий, которые включают следующие компоненты:

1) *Отбор здоровьесберегающих ресурсов* преподавания физической культуры. К ним относятся: время проведения занятия, физическая нагрузка, продолжительность двигательной деятельности.

*Время проведения занятий* физической культуры должно соответствовать гигиеническим требованиям, которые предполагают правильное сочетание их с другими занятиями в расписании учебного дня и недели. Не рекомендуется проводить занятия физической культурой в первые и последние часы учебного дня, лучшее время для их проведения 3-4 урок. В недельном расписании предпочтительно включать физическое воспитание в дни, когда наблюдается снижение работоспособности у учащихся (среда, четверг). Не рекомендуется проведение сдвоенных уроков физической культуры (за исключением лыжной подготовки и плавания).

*Физическая нагрузка* – это определенная мера влияния физических упражнений на организм обучающихся. Доза нагрузки – это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности. Дозировать нагрузку – значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражем преодоленного расстояния и другими показателями.

Интенсивность характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.

Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу. Ее показатели – частота сердечных сокращений и внешние признаки утомления учащихся.

Теоретико-методическую основу оптимального дозирования нагрузок составляют закономерности адаптации организма к воздействию физических упражнений, развития тренированности. Исходя из этого, сформулированы и научно обоснованы следующие методические положения: адекватность нагрузок, постепенность повышения нагрузок, систематичность нагрузок.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам, что обеспечивает тренирующий эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учебного времени, а чрезмерные – наносят вред организму.

Если нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом. По указанной причине постепенное увеличение физической нагрузки является необходимым требованием.

Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина частоты сердечных сокращений (от 130 до 170 уд/мин).

Следовательно, наибольший общеукрепляющий оздоровительный эффект на занятиях с учащимися подросткового и юношеского возраста достигается упражнениями аэробной направленности средней и большой интенсивности.

Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность органов и структур организма детей школьного возраста.

Регулирование параметров нагрузки на занятии физической культуры достигается многими разнообразными способами и методическими приемами. Наиболее эффективными и доступными приемами являются:

- изменение количества повторений одного и того же упражнения;

- изменение суммарного количества упражнений;
- изменение скорости выполнения одного и того же упражнения;
- увеличение или уменьшение амплитуды движений;
- варьирование величин внешних отягощений;
- выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях;
- изменение исходных положений;
- изменение длины дистанций в беге, плавании, лыжах;
- проведение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке;
- варьирование применяемых методов;
- увеличение или уменьшение времени и характера отдыха между выполнением упражнений.

В каждом конкретном случае преподавателем применяются наиболее оптимальные способы регулирования физической нагрузки для эффективного решения задач физкультурного занятия.

*Продолжительность двигательной деятельности.* Многолетние научные исследования Виленского М. Я., Ильинич В. И. позволили детально разработать гигиенические принципы организации физического воспитания детей и подростков, которые предполагают: обеспечение оптимального двигательного режима с учетом потребности растущего организма в движениях и функциональных возможностей. Двигательной активностью называется суммарное количество движений за отдельный отрезок времени.

Суточная двигательная активность складывается из активности в процессе физического воспитания, физической активности во время обучения, общественно-полезной и трудовой деятельности, спонтанной физической активности в свободное время и может быть измерена и оценена на протяжении суток по продолжительности динамического компонента и отдельных видов деятельности, по количеству локомоций (шагов), по величине энергозатрат и изменениям частоты сердечных сокращений.

Причины малоподвижного образа жизни учащейся молодежи весьма многообразны. Это – наличие у детей хронических заболеваний, учебная деятельность, дополнительные занятия, длительный неконтролируемый просмотр телепередач, компьютерные игры и др. Все это сказывается на показателях их физической подготовленности.

Полноценный урок физической культуры дает в среднем 10% необходимого суточного объема движений. Дефицит движения обозначается термином гипокинезия, которая у здорового человека сопровождается заметными изменениями функционального состояния двигательного анализатора: уменьшается точность и координация движений, снижается выносливость к статическому напряжению, утрачиваются такие навыки, как сила, быстрота, ловкость;

возникают изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, отмечается атрофия мышц и замена мышечной ткани жировой.

Чрезмерная двигательная активность (гиперкинезия) у детей развивается в связи с ранней спортивной специализацией. Высокая двигательная активность и эмоциональное напряжение при форсированном режиме тренировок и соревнований могут приобретать характер чрезмерного раздражителя (стрессора). При этом могут наблюдаться истощение симпатoadrenalовой системы, дефицит белка и снижение иммунитета организма.

Для правильного роста и развития, а также укрепления здоровья учащегося, ему необходимо обеспечить оптимальный уровень двигательной активности – такой уровень, который окажет наибольшее благоприятное влияние на организм, обеспечит физиологическую потребность его в движениях.

2) *Организация здоровьесберегающей активности.* В учреждениях образования должны быть созданы условия для удовлетворения биологической потребности учащихся в движениях. Эта потребность может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности учащихся в объеме не менее 2 часов. Такой объем двигательной активности возможен при участии учащихся в комплексе ежедневных мероприятий, проводимых учреждениями образования. В этот комплекс входит выполнение некоторых, так называемых малых форм физического воспитания. К ним относятся:

- утренняя гимнастика, направленная на снятие утреннего торможения, повышение мышечного тонуса, активизацию процесса внимания – проводится в течение 10 минут перед началом занятий;
- динамические паузы (физкультминутки) в структуре каждого урока с выполнением в течение 3 минут упражнений, направленных на снятие статического напряжения с «позных» мышц, а также для профилактики зрительного утомления;
- активный отдых на переменах способствует восстановлению сниженной в процессе занятий работоспособности и упрочнению ее на более высоком уровне.

3) *Предупреждение физического напряжения.* Физическое напряжение – это напряжение, которое человек ощущает физически в своем теле. Физическое напряжение вызвано в большей степени переутомлением и повышенной физической нагрузкой – дискомфортом в мышцах. Внешними признаками утомления являются: покраснение кожных покровов, потливость, учащенное дыхание, нарушение координации движений, искаженная мимика, невнимательность и др.

Одно из важных направлений предупреждения утомления – дифференцированный подход к учащимся. При прохождении одинакового для всех обучающихся программного материала, преподаватель должен: видоизменять

и уточнять задания применительно к особенностям отдельных групп учащихся; варьировать скорость и продолжительность выполнения упражнений для юношей и девушек; учитывать подготовленность учащихся; при освоении техники движений изменять объем и характер упражнений, исходя из способностей учащихся.

Для того, чтобы более точно определить нагрузку на уроке, преподавателю надо учитывать состояние здоровья и функциональные возможности всех учащихся, их физическую подготовленность, индивидуальные особенности, а также степень предшествующих нагрузок при изучении ранее пройденного материала.

Определяя заранее содержание занятия, необходимо регламентировать величину нагрузки, ориентируясь на учащихся со средней физической подготовленностью. А затем, используя индивидуальный подход, корректировать задания для более сильных или слабых учащихся.

4) *Закрепление двигательных умений и навыков.* Двигательные умения определяются как степень владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного, сознательного контроля за действием всех основных опорных точек, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, небольшой прочностью запоминания. Двигательные умения последовательно переходят в навык. Двигательный навык – это степень владения техникой действия, при которой управление движениями осуществляется, автоматизировано, и действия отличаются высокой надежностью. Двигательный навык требует постоянного подкрепления, в противном случае он разрушается. Двигательный навык может ухудшаться и тогда, когда снижается уровень развития физических качеств, функциональных возможностей организма, показателей основных видов движений. На этапе закрепления двигательных умений и навыков продолжается совершенствование техники движений. Сформированные двигательные умения и навыки позволяют экономить физические силы. Если учащийся делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнения большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества.

5) *Определение перспективных линий укрепления физического здоровья вне образовательного процесса.* Данный компонент включает:

– ведение здорового образа жизни в естественных жизненных условиях: чередование труда и отдыха, личная гигиена, рациональное и сбалансированное питание, профилактика и отказ от вредных привычек, закаливание, включающее навыки использования естественных природно-климатических факторов, снижение психо-эмоциональных и стрессовых ситуаций и т. д.;

– участие в спортивно-оздоровительной деятельности, как виде досуга и отдыха: организованные занятия с учетом спортивных интересов, пешие прогулки и туристские походы (пешеходные, велосипедные, лыжные и др.), участие в различных спортивных мероприятиях и праздниках, посещение школы здоровья и др.;

– систематическое укрепление физического здоровья: необходимое условие жизнедеятельности в целом. Известно, что здоровье – одно из основных условий полноценной и счастливой жизни каждого человека. Здоровье помогает добиваться запланированных целей, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать всяческие трудности. Хорошее физическое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое человеком, обеспечивает долгую и активную жизнь.

Для здоровьесберегающих технологий физического воспитания педагогического колледжа, преподавание физической культуры рассматривается как основа здорового образа жизни, что выражается в: обеспечении двигательной активностью, соблюдении гигиенического режима, чередовании труда и отдыха; приобретении теоретических сведений о бережном отношении к своему здоровью, профилактике вредных привычек, культуре питания и др.

Для изучения особенностей использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа, могут быть использованы диагностические материалы: анкета по выявлению уровня знаний о здоровьесберегающих технологиях образовательного процесса (Приложение А), «незавершенный тезис» для понимания сущности понятия «здоровьесберегающих технологий».

На основании полученных автором данных было выделено 3 уровня использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа: высокий, средний и низкий. Их критериями выступили охваченные диагностикой составляющие. Критерии раскрыты через показатели, соответствующие трем уровням.

#### Уровни использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа

№	Критерии	Показатели		
		Низкий	Средний	Высокий
1	Частота использования здоровьесберегающих технологий	Редкое использование, связанное с директивными указаниями	Частое использование, вызванное учебными ситуациями	Постоянное использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе

2	Учет специфики образовательного процесса педагогического колледжа	Элементы здоровьесберегающих технологий используются только для активизации двигательной деятельности в процессе преподавания отдельных учебных дисциплин	Использование здоровьесберегающих технологий в процессе преподавания дисциплин профессиональной подготовки как средства перемены видов деятельности и дисциплин физкультурного цикла как средства физического развития	Использование здоровьесберегающих технологий в процессе преподавания всех учебных дисциплин как средства сохранения и укрепления здоровья учащихся
3	Численность учащихся охваченных использованием здоровьесберегающих технологий	Менее 30% от общего числа учащихся	От 30% до 70% от общего числа учащихся	Больше 70% от общего числа учащихся

Данные результаты дают основания для разработки модели использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа.

Электронный архив библиотеки ФГУ имени А.А. Кулецова

# МОДЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Организация здоровьесберегающей деятельности учащихся может быть представлена различными научно обоснованными моделями. Под моделью понимается «способ абстрактной репрезентации или абстрактного представления некоторого объекта или состояния дел». Моделирование различных педагогических объектов и явлений раскрыто в исследованиях Бабошиной Е. Б., Катович Н. К., Снопковой Е. И. и др. Изучение разработанных и внедренных в педагогическую практику моделей дает возможность сделать вывод, что в педагогике, наиболее научно значимой является полная описательная модель, имеющая методологические основы, теоретические положения, технологические этапы, систему управления.

В контексте обозначенной проблемы модель использования здоровьесберегающих технологий в процессе преподавания физической культуры включает следующие взаимосвязанные компоненты: методологический, теоретический, технологический и управленческий.

*Методологический компонент модели* представлен системным, деятельностным, личностно ориентированным, культурологическим подходами.

*Системный подход*, как направление методологии научного познания и социальной практики, основывается на исследовании объектов как систем и ориентирует исследование на раскрытие целостности объекта, а также выявление многообразных типов связей объекта и теоретического интегрирования, обеспечивающих системное включение физического воспитания в единый образовательный процесс педагогического колледжа.

*Деятельностный подход* включает в себя комплекс мероприятий, направленный на приобретение новых знаний и совершенствование имеющихся умений и навыков, необходимых для осуществления физического воспитания в соответствии с функциональной структурой исследуемого феномена – здоровьесберегающих технологий.

*Личностно ориентированный подход* определяет учет возрастных особенностей учащейся молодежи в условиях использования здоровьесберегающих технологий; обеспечивает условия для личностного становления, раскрытия личностно значимых способностей и возможностей, функций физического здоровья.

*Культурологический подход* дает возможность рассматривать физическую культуру личности, в рамках здоровьесбережения, как общечеловеческую ценность, являющуюся содержательной основой развития личности и общества, а организацию физического воспитания как культурологический процесс.

*Теоретический компонент модели* включает:

- цель и принципы реализации здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания;
- основные положения использования здоровьесберегающих технологий в едином образовательном процессе.

*Цель* здоровьесберегающих образовательных технологий – создание условий для сохранения и укрепления здоровья в период получения профессионального образования; формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни; определение их практико-ориентированной направленности для использования в повседневной жизни. Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии – регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения определяют принципы обучения, которые соответствуют социальным запросам в оздоровлении учащейся молодежи. Они выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общие и частные принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления.

*Принцип научности* предполагает использование в здоровьесберегающей деятельности методов, средств обучения и форм организации учебной деятельности, которые получили научные рекомендации специалистов теории и практики физического воспитания детей и учащейся молодежи.

*Принцип сознательности и активности* – нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности и активности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы педагогики оздоровления. Осознавая оздоровительное воздействие активной деятельности на организм, учащийся учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.

*Принцип наглядности* – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм, привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. Наглядность, применяемая в физическом воспитании, позволяет реализовать соответствующие здоровьесберегающие технологии.

*Принцип последовательности и систематичности* проявляется в последовательности физических упражнений при проведении занятий по

физической культуре, обеспечении при построении системы занятий постоянной преемственности, устранении больших перерывов между ними с целью сохранения двигательных умений и навыков.

*Принцип закрепления умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, различных формах заданий.

*Принцип доступности и индивидуализации* имеет свои особенности в оздоровительной направленности здоровьесберегающих образовательных технологий. Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает обучающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности учащегося, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные учащихся, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Назначение принципа доступности и индивидуализации видится в исключении негативных и вредных последствий для организма учащихся вследствие чрезмерных требований и заданий.

*Принцип системного чередования нагрузок и отдыха* заключается в сочетании высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся, повышающую их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

*Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению двигательных и, связанных с ними, психических функций у занимающихся – повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

*Принцип возрастной адекватности направления физического воспитания* обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.

*Принцип циклического построения занятий* заключается в замкнутом круговороте определенных занятий и этапов процесса физического воспитания, образующих циклы. В соответствии с этим различают 3 вида циклов: *микроциклы* (недельные), характеризующие повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием

нагрузки и отдыха; *мезоциклы* (месячные), включающие в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств; *макроциклы* (годовые), в которых разворачивается процесс физического воспитания на протяжении долговременных стадий. Данный принцип нацеливает специалистов по физическому воспитанию и спорту осуществлять построение системы занятий с учетом и в рамках завершенных циклов.

Данные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга.

Использование здоровьесберегающих технологий учащейся молодежью должно соответствовать приоритетам образования в Республике Беларусь на современном этапе. Организация здоровьесберегающей деятельности учащейся молодежи должна быть ориентирована на реализацию в едином образовательном пространстве учреждения образования, составляющими которого является физическое, идеологическое, гражданско-патриотическое, трудовое воспитание.

Здоровьесберегающая деятельность должна быть ориентирована на приоритеты:

- *физического воспитания*: содействие всестороннему развитию личности учащихся, сохранение и укрепление физического и психического здоровья, воспитание бережного и ответственного отношения к собственному здоровью, формирование гигиенических навыков и здорового образа жизни; развитие физических способностей и приобретение знаний в сфере физической культуры и спорта, формирование двигательных навыков;

- *идеологического воспитания*: овладение ценностями и навыками здорового образа жизни, осознание значимости своего здоровья и здоровья других граждан как ценности, готовность к самостоятельной жизни и труду;

- *гражданско-патриотического воспитания*: формирование физической готовности к конституционной обязанности по защите Родины (служба в Вооруженных Силах Республики Беларусь), подготовленность учащихся к физическому самовоспитанию в различные периоды жизни;

- *трудового воспитания*: формирование качеств организованности, настойчивости, работоспособности через укрепление физического здоровья в процессе физического воспитания, воспитание трудолюбия через физическую активность человека.

*Технологический компонент* представлен следующими этапами: информационным, деятельностным, рефлексивно-прогностическим.

*Информационный этап* предполагает изучение основных характеристик здоровьесберегающих технологий и специфических особенностей использования технологий физического воспитания, формирование у учащихся основ здорового образа жизни, через использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий.

Изучение сущностных характеристик и особенностей использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа, может быть осуществлено через следующие системно-информационные мероприятия:

– лекторий «Здоровьесберегающие образовательные технологии» (Приложение Б);

– информационный брифинг «Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа».

Лекторий включает цикл лекционных встреч по следующим темам:

№ п/п	ТЕМА ЛЕКЦИИ
1	«Здоровье – главная ценность в жизни человека»
2	«Средства сохранения и укрепления здоровья человека»
3	«Здоровьесбережение и здоровьесберегающие образовательные технологии»
4	«Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании»
5	«Особенности использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа»

В ходе лекционных занятий преподаватели должны повысить уровень теоретических сведений по основным направлениям в области сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи.

Информационный брифинг «Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа» может быть проведен в форме пресс-конференции, на которой участники мероприятия задают вопросы по теме здоровьесбережения, приглашенным специалистам (преподаватель физической культуры, психолог, педагог дополнительного образования).

Проблемное поле обсуждения:

- здоровье – ведущая ценность жизни;
- психология здоровья личности;
- физическое здоровье личности;
- культура досуга и отдыха;
- личный пример педагогов по ведению здорового образа жизни;
- борьба с вредными привычками.

Результаты проведения брифинга будут способствовать расширению знаний преподавателей в области здоровьесберегающих образовательных технологий, закреплению и систематизации ранее полученных знаний.

*Деятельностный этап* направлен на практическую реализацию здоровьесберегающих технологий. На данном этапе происходит применение сформированных знаний, умений и навыков в области здоровьесбережения в организации образовательного процесса.

На деятельностном этапе реализуется следующая технологическая цепочка использования здоровьесберегающих технологий:

- аналитический отбор здоровьесберегающих технологий для использования в образовательном процессе педагогического колледжа;
- подготовка ресурсной базы для использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа;
- использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа;
- анализ промежуточных результатов использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа, коррекция организационных и методических условий;
- реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа;
- анализ результатов использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа.

В рамках данного этапа возможно проведение «Дня интерактивного обучения по сохранению и укреплению здоровья личности». Целевые ориентиры мероприятия:

- организация информационного обмена о здоровьесберегающих технологиях образовательного процесса;
- установление обратной связи при обмене информацией о здоровьесберегающих технологиях между участниками взаимодействия;
- активизация мыследеятельности участников взаимодействия, направленная на практико-ориентированное применение здоровьесберегающих технологий.

Организационные особенности заключаются в том, что участники данного вида обучения находятся в режиме общения, взаимодействуют друг с другом по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

Составляющими «Дня интерактивного обучения по сохранению и укреплению здоровья личности» могут быть интерактивные упражнения и задания, которые выполняются его участниками. Важное отличие интерактивных упражнений и заданий от обычных в том, что выполняя их, участники не только и не столько повторяют известные сведения о здоровьесберегающих технологиях, сколько изучают новое – раскрывают и обсуждают новые существенные характеристики здоровьесберегающих технологий образовательного процесса.

В рамках мероприятия возможна реализация следующих упражнений и заданий:

- «Быть здоровым – это здорово»;
- «Гимнастика здоровья»;
- «К здоровью вместе»;
- «Педагогика здоровьесберегающих технологий».

Совместная деятельность учащихся в процессе познания, освоения учебного материала означает, что каждый вносит в этот процесс свой особый индивидуальный смысл, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Причем происходит это в атмосфере доброжелательности и взаимной поддержки, что позволяет не только получать новые знания, но и развивает саму познавательную деятельность, переводит ее на более высокий уровень сотрудничества. Для этого организуется индивидуальная, парная и групповая работа, дискуссии, дебаты, выставки по тематике сохранения и укрепления здоровья.

В «Дне интерактивного обучения по сохранению и укреплению здоровья личности» должны принимать участие и учащиеся, и преподаватели педагогического колледжа. В итоге повышается уровень знаний участников мероприятия о сущности здоровьесбережения и здоровьесберегающих технологий, о причинах ухудшения состояния здоровья в период обучения в учреждении образования, методах и приемах по сохранению и укреплению здоровья в образовательном процессе педагогического колледжа для обучающихся и педагогов.

*Рефлексивно-прогностический этап* предполагает оценку здоровьесберегающих технологий участниками педагогического процесса, анализ результатов внедрений и перспектив использования данных технологий.

Рефлексивно-прогностический этап включает:

- выявление и обобщение наиболее значимых образцов профессионального опыта по использованию здоровьесберегающих технологий;
- фиксацию достигнутых результатов по сохранению и укреплению здоровья учащейся молодежи, через использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа в целом, и в преподавании физической культуры в частности;
- определение перспектив развития достигнутых результатов, эффективности использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа.

В рамках поставленной проблемы возможно проведение технологии рефлексии «Заверши фразу» (по Кашлеву С. С.). Участникам педагогического взаимодействия для выявления результативности овладения сущностными характеристиками здоровьесберегающих технологий и особенностями

их использования в образовательном процессе, предлагается завершить ряд фраз, касающихся содержания данной категории (Приложение В). Результаты должны показать уровень усвоения преподавателями основных понятий в данной области, основных причин ухудшения состояния здоровья в условиях образовательного процесса, способов сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи через использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа в целом, и в преподавании физической культуры в частности.

Итогом данного этапа является мотивирование педагогического коллектива к систематическому использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа, как эффективного средства сохранения и укрепления здоровья всех его участников, повышению уровня знаний преподавателей колледжа в данной области, в зависимости от изменения условий их реализации.

*Управленческий компонент* включает деятельность, направленную на обеспечение качества реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа. Данный компонент включает мотивацию, планирование, организацию, руководство и контроль использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа.

*Мотивация.* Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе детерминировано мотивом, который направлен на сохранение и укрепление физического здоровья учащейся молодежи, которое имеет важное значение в их дальнейшем жизненном и профессиональном становлении. Данный мотив должен отвечать следующим требованиям: отвечать задачам системы образования Республики Беларусь, иметь социально значимый характер, широкую распространенность среди учащейся молодежи, способствовать реализации целей и задач здоровьесберегающей деятельности.

*Планирование* определяется четким, продуманным выбором здоровьесберегающих технологий образовательного процесса, составлением плана их использования с указанием сроков и ответственных за проведение мероприятий по здоровьесбережению. План характеризуется содержательностью, систематичностью здоровьесберегающих мероприятий, реальностью сроков реализации.

*Организация* объединяет педагога, реализующего здоровьесберегающие технологии и всех ее участников в согласованном решении поставленных целей и задач. Руководитель направляет свои действия на то, чтобы были определены основные области здоровьесберегающей деятельности, а ее содержание было разнообразным, лично и общественно значимым, социально обусловленным, ресурсно-обеспеченным, актуальным. Руководитель закрепляет за собой

право уточнения, корректировки организационных решений, аргументированного объяснения участникам здоровьесберегающей деятельности их необходимости. Все участники должны хорошо владеть организационно значимой информацией, проявлять внимание и заинтересованность в принятии организационных решений, активно участвовать в реализации здоровьесберегающей деятельности, координировать свою деятельность с руководителем и другими участниками процесса.

*Руководство* включает четкое представление педагогом, реализующего здоровьесберегающие технологии того, что участники здоровьесберегающих технологий ожидают от их реализации. В руководстве здоровьесберегающей деятельности руководитель осуществляет самоанализ, который требует от него следующих умений: использовать психолого-педагогические знания о современном состоянии той деятельности, которую он организует; видеть причинно-следственную зависимость между целями, задачами, способами, средствами, условиями, результатами деятельности; фиксировать процесс и результаты своего руководства; оценивать свои управленческие умения.

*Контроль* включает диагностику, сравнение, анализ полученных результатов в ходе реализации здоровьесберегающих технологий посредством анкетирования, тестирования, бесед, индивидуальных собеседований, дискуссий и др. Обработанные результаты диагностики фиксируются в схемах, таблицах, диаграммах и т.д., что позволяет сравнить первоначальные и последующие результаты, проследить динамику здоровьесберегающей деятельности на основании полученных данных и их анализа, определить дальнейший ход работы по использованию здоровьесберегающих технологий.

Моделирование здоровьесберегающей деятельности позволяет выстроить целостную систему ее организации и осуществления, и в тоже время является гибким процессом, позволяющим вносить коррективы в созданную модель, обусловленные новыми социокультурными условиями общественного развития.

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Модель использования здоровьесберегающих технологий в процессе преподавания физической культуры реализуется при выполнении следующих педагогических условий: соответствие здоровьесберегающих технологий специфике образовательного процесса педагогического колледжа, ценностно-ориентированная направленность на сохранение и укрепление здоровья учащихся, интегрирование здоровьесберегающих технологий в процесс профессиональной подготовки учащихся, соответствие здоровьесберегающих технологий социально-педагогическим характеристикам учащихся, сформированности личного примера педагога в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

*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 использовании 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.

*Ценностно-ориентированная направленность на сохранение и укрепление здоровья учащихся.* Сохранение и укрепление здоровья является ведущей ценностью и обязательным условием для раскрытия потенциала личности учащихся 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 правильных решений, содействующих 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.

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

*Интегрирование здоровьесберегающих технологий в процесс профессиональной подготовки учащихся.* В образовании здоровье участников учебно-воспитательной 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 формирования 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 использованию 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.

*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, отнесенных к специальной медицинской группе по физической культуре.

Здоровьесберегающие технологии, с одной стороны, доступны учащимся колледжа, несмотря на уровень их успеваемости, так как не требуют наличия только высоких интеллектуальных возможностей, 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.

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 учителя в целом:

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

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Алешина, Л. И.* Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки. Дис. канд. пед. наук. Волгоград, 1999.
2. *Ахутина, Т. В.* Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21 – 28.
3. *Башаркина, Е. А.* Общая педагогика : методические рекомендации / Е. А. Башаркина. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2011. – 164 с.
4. *Башаркина, Е. А.* Гуманистическое воспитание подростков : монография / Е. А. Башаркина. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2010 – 200 с. : ил.
5. *Безруких, М. М.* Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2004. – 240 с.
6. *Бережков, Л. Ф.* Гигиенические аспекты охраны здоровья детей и подростков / Л. Ф. Бережков. – М. : 1984. – 133 с.
7. *Беспалько, В. П.* Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М. : Просвещение, 1999. – 105с.
8. *Брехман, И. И.* Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л. : Наука, 1987. – 196 с.
9. *Зайцев, Г. К.* Валеологический анализ и обеспечение здоровья педагогическими средствами в системе образования / Валеология, 1997. № 4. – С. 14 – 21.
10. *Кашлев, С. С.* Технология интерактивного обучения / С.С. Кашлев. – Минск : Белорусский верасень, 2005. – 196 с.
11. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 января 2011 г. – № 243-3. – Минск : Алмафeya, 2011. – 496 с.
12. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь / Проблемы выхавання. – 2007. – № 2. – С. 3 – 19.
13. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1976, т. 1. – 303 С., т. 2. – 256 с.
14. *Максименко, А. М.* Основы теории и методики физической культуры / А. М. Максименко. – М., 1999. – 345с.
15. *Митина, Е. П.* Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е. П. Митина. – Начальная школа, 2006. – 124 с.
16. *Мишин, Б. И.* Настольная книга учителя физической культуры / Б. И. Мишин. – Арстель Москва, 2003. – 137 с.
17. *Монахов, В. М.* Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса / В. М. Монахов. – Волгоград, 1995. – 360 с.
18. *Мудрик, А. В.* Социальная педагогика / А. В. Мудрик. – М. : 1999. – 89 с.
19. *Петров, О. В.* Личностный подход в работе преподавателя физической культуры / Развитие личности в образовательных системах Южно Российского региона. Сб. науч. тр. / Ростов н/Д : изд. РГПУ, 2003. ч. 3., – 188 с.

20. *Петров О. В.* Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителя сельской школы / Сельская школа как личностно-ориентированная образовательная система : Материалы научно-практической конференции (май 2004 г.). Вып. 1. – Ростов-н/Д : РГПУ, 2004.

21. Положение об организации процесса физического воспитания в ССУЗах.

22. Психология спорта : метод. указания к практ. занятиям / сост. Ж. А. Барсукова, И. Т. Кушнер. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2010. – 104 с.

23. *Резер, Т. М.* Медико-педагогический подход к организации здоровьесберегающей деятельности : научн. сообщение / Т. М. Резер / Педагогика. – 2006. – № 5. – С. 29 – 37

24. *Селевко, Г. К.* Современные образовательные технологии / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 256 с.

25. *Селевко, Г. К.* Энциклопедия образовательных технологий / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 2005. – 208 с.

26. *Сериков, В. В.* Образование и личность: теория и практика проектирования образовательных систем / В. В. Сериков. – М., 1999. – 124 с.

27. *Смирнов, Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2006. – 167 с.

28. *Снопкова, Е. И.* Педагогические системы и технологии: учеб. пособие / Е. И. Снопкова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2010. – 416 с.

29. *Татарникова, Л. Г.* Российская школа здоровья и индивидуального развития детей / Л. Г. Татарникова. – Спб. : УМП, 1993. – 188 с.

30. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физической культуры / Ж. К. Холодов. – М. : 4-й филиал Воениздата, 2001., – 320 с.

## Анкета по выявлению уровня знаний о здоровьесберегающих образовательных технологиях

*Приветствуем Вас! Проводится опрос для исследования, целью которого является выявление уровня знаний о здоровьесберегающих образовательных технологиях. Опрос анонимен, просим Вас честно ответить на вопросы, в связи с тем, что Ваши ответы важны для нас и помогут нам в данном исследовании.*

1. Что Вы понимаете под здоровьесбережением? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Часто ли Вы сталкивались с данным термином? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Как Вы считаете, какими способами можно сохранить и укрепить здоровье во время учебного процесса? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Какие способы укрепления здоровья Вы используете? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Применялись ли во время обучения в школе технологии по сохранению и укреплению здоровья? Если да, то какие? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Используют ли преподаватели колледжа здоровьесберегающие технологии на учебных занятиях? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Как Вы считаете, в процессе преподавания каких учебных предметов в колледже, можно применять здоровьесберегающие технологии? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Целесообразно ли использовать здоровьесберегающие технологии с учащимися колледжа? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. Как Вы считаете, есть ли ограничения по использованию здоровьесберегающих технологий относительно состояния здоровья обучающихся? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Хотели бы Вы узнать больше о здоровьесберегающих технологиях с целью их использования в укреплении своего здоровья? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Спасибо за участие!*

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

## ЛЕКЦИЯ 1

**Тема:** «Здоровье – главное богатство»

**Цель:** раскрыть сущностные характеристики категории «здоровье» как витальной ценности; провести аналитический обзор данных о причинах нарушения здоровья, условиях его сохранения и укрепления.

**Структура лекции:**

I. *Вводная часть.* Представление темы лекции, вопросов, которые будут рассматриваться на лекции.

II. *Основная часть.* Изложение и обсуждение лекционных вопросов.

III. *Заключительная часть.* Подведение итогов лекции, рефлексия.

**Вопросы для изучения:**

1. Состояние здоровья учащейся молодежи Республики Беларусь.
2. Сущность понятия «здоровье» и его компоненты.
3. Причины нарушения здоровья.

## ЛЕКЦИЯ 2

**Тема:** «Средства сохранения и укрепления здоровья»

**Цель:** раскрыть сущность системы охраны здоровья и воспитания здорового образа жизни у учащихся в учреждениях, обеспечивающих получение среднего специального образования, познакомить со способами сохранения и укрепления здоровья.

**Структура лекции:**

I. *Вводная часть.* Представление темы лекции, вопросов, которые будут рассматриваться на лекции.

II. *Основная часть.* Изложение и обсуждение лекционных вопросов.

III. *Заключительная часть.* Подведение итогов лекции, рефлексия.

**Вопросы для изучения:**

1. Направления охраны здоровья и воспитания здорового образа жизни у учащихся в учреждениях, обеспечивающих получение среднего специального образования.
2. Постановка целей и задач охраны здоровья учащихся и воспитания здорового образа жизни.
3. Средства сохранения и укрепления здоровья.

### ЛЕКЦИЯ 3

**Тема:** «Здоровьесбережение и здоровьесберегающие технологии»

**Цель:** раскрыть сущностные характеристики категории «здоровьесбережение», «здоровьесберегающие технологии», рассмотреть функции и принципы здоровьесберегающих технологий.

**Структура лекции:**

I. Вводная часть. Представление темы лекции, вопросов, которые будут рассматриваться на лекции.

II. Основная часть. Изложение и обсуждение лекционных вопросов.

III. Заключительная часть. Подведение итогов лекции, рефлексия.

**Вопросы для изучения:**

1. Понятие «здоровьесбережение», «здоровьесберегающие технологии».
2. Функции здоровьесберегающих технологий.
3. Принципы здоровьесберегающих технологий.

### ЛЕКЦИЯ 4

**Тема:** «Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании»

**Цель:** раскрыть сущность здоровьесберегающих технологий физического воспитания, структуру и содержание данного вида технологий.

**Структура лекции:**

I. Вводная часть. Представление темы лекции, вопросов, которые будут рассматриваться на лекции.

II. Основная часть. Изложение и обсуждение лекционных вопросов.

III. Заключительная часть. Подведение итогов лекции, рефлексия.

**Вопросы для изучения:**

1. Сущность здоровьесберегающих технологий физического воспитания, его компоненты.
2. Принципы здоровьесберегающих технологий физического воспитания.

## ЛЕКЦИЯ 5

**Тема:** «Особенности использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа»

**Цель:** ознакомить с особенностями модели использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа, педагогическими условиями эффективного ее применения.

**Структура лекции:**

I. Вводная часть. Представление темы лекции, вопросов, которые будут рассматриваться на лекции.

II. Основная часть. Изложение и обсуждение лекционных вопросов.

III. Заключительная часть. Подведение итогов лекции, рефлексия.

**Вопросы для изучения:**

1. Модель использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа.

2. Педагогические условия реализации модели использования здоровьесберегающих технологий в процессе преподавания физической культуры.

Электронный архив библиотеки МГУ имени К. Кулешова

## «Заверши фразу»

*Приветствуем Вас! Вам предлагается завершить ряд фраз для выявления уровня полученных Вами знаний о здоровьесберегающих образовательных технологиях. Надеемся на добросовестность и честность. Ваши ответы важны для нас и помогут нам в исследовании по использованию названных технологий.*

1. Здоровье человека определяется как \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Здоровьесберегающие технологии – это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Перечислите внутренние (в образовательном учреждении) факторы риска нарушения здоровья: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. К средствам сохранения и укрепления здоровья относятся: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. В содержание здоровьесберегающих технологий физического воспитания входит: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Здоровьесберегающие технологии физического воспитания рассматриваются, исходя из реализации следующих принципов: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. При использовании здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе педагогического колледжа необходимо учитывать следующее: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. Роль педагога при использовании здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе сводится к \_\_\_\_\_

---

---

10. В будущем, в рамках своего предмета, я буду использовать следующие элементы здоровьесберегающих технологий: \_\_\_\_\_

---

---

*Спасибо за участие!*

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулемина

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
СУЩНОСТЬ И СТРУКТУРНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ .....	4
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА ...	12
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА .....	21
МОДЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	29
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	42
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	44

Учебное издание

**Левицкий Алексей Николаевич**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: ОСОБЕННОСТИ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА**

Учебно-методические материалы

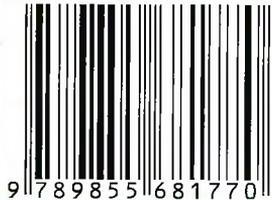
Технический редактор *А. Л. Позняков*  
Компьютерная верстка *И. Г. Куранцев*  
Корректор *И. Г. Латушкина*

Подписано в печать *6.05.2016*. Формат 60x84/16  
Гарнитура Times New Roman. Усл.-печ. л. 3,0  
Уч.-изд. л. 3,5. Тираж *35* экз. Заказ № *160*.

Учреждение образования "Могилевский государственный университет  
имени А. А. Кулешова", 212022, Могилев, Космонавтов, 1.  
Свидетельство ГРИИРПИ № 1/131 от 03.01.2014 г.

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии  
МГУ имени А. А. Кулешова, 212022, Могилев, Космонавтов, 1.

ISBN 978-985-568-177-0



9 789855 681770

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова