

страшны никакие нагрузки, он сделает свою работу с приложением максимальных усилий.

Итак, мы перечислили требования, которые предъявляют работодатели к своим сотрудникам помимо обладания высокими профессиональными качествами, еще и требования в отношении их физической формы.

Все перечисленные выше факторы и причины, по которым предприятиям, организациям и учреждениям требуются физически подготовленные и здоровые работники и определяют значение и роль физической культуры в профессиональной деятельности людей.

Сказанное отнюдь не предрекает судьбу и карьеру людей с физическими недостатками. Однако есть повод для того, чтобы задуматься и начать строить свою жизнь по-новому, положив в ее основу занятие спортом, физической культурой. Человек, ведущий здоровый образ жизни - полноценный и полноправный член современного общества. На таком человеке может строиться новая Россия. Россия сильных, здоровых людей, которые возродят ее, отстроят заново, поднимут на достаточную высоту. Для таких людей любые проблемы, которые повстречаются у них на пути не встанут помехой, они справятся с ними, так как закалены физически, а значит и подкованы морально.

ИНФОРМАЦИОННО-ПРЕДМЕТНАЯ СРЕДА УЧЕБНОГО КАБИНЕТА, КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Ратькина В.И.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Кузнецкий многопрофильный колледж, г. Кузнецк, Россия

Образовательная среда учебного заведения играет огромную роль в становлении личности, способствует раскрытию и реализации внутренних возможностей студентов. Наиболее эффективное решение задач образовательной среды возможно на основе реализации здоровьесберегающего

эргономического подхода в образовательном процессе, то есть защиты психического и физического здоровья за счет системного улучшения всего образовательного пространства, включающего в себя искусственную среду, учебную среду, информационную среду, социальную среду, культурную среду и внутреннюю среду всех участников образовательного процесса.

Насыщенность учебных программ образовательных учреждений НПО и СПО, обусловленная необходимостью трансляции общих гуманитарных и профессиональных знаний, интенсивность учебного процесса, наряду с часто возникающими проблемами взаимоотношений педагогов и студентов, создает у студентов стрессовые перегрузки и является фактором обострения проблем, связанных с их здоровьем. В этой связи представляют интерес теоретические положения современной эргономики и психологии как научные основы здоровьесбережения.

С позиции основ педагогической эргономики любое явление в педагогике имеет свой смысл и оценивается через функциональную структуру системы «преподаватель – обучающийся – учебная среда» [3]. Таким образом, для оптимизации и формирования деятельности преподавателей и студентов, учебной среды, как единой функциональной системы, должны быть обеспечены все ресурсы, в том числе и рациональная, эффективная информационно-предметная среда учебных кабинетов.

Здоровьесберегающая педагогическая технология – это в первую очередь условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания), рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями.

Организованная информационно-предметная среда учебных кабинетов – это часть образовательной среды, место непосредственного осуществления образовательного процесса и взаимодействия его субъектов, отображающее элементы будущей профессиональной деятельности студентов и стимулирующее их интерес к получаемой специальности. Информационно-

предметная среда включает в себя материально-техническое, учебно-методическое обеспечение и организационно-методические средства.

В деятельности преподавателя как элемента системы педагогической эргономики важнейшими является решение следующих задач:

- развитие у студентов интереса к учебе, профессии, потребности в знаниях;
- внедрение развивающего обучения;
- внедрение воспитательного обучения;
- формирование у студентов умений и навыков учебного труда;
- планирование и проектирование учебного занятия, и практическое решение их;
- поддержка активной работоспособности студентов в течение занятия;
- анализ и самооценка преподавателем своей работы на занятии.

В грамотно построенной информационно-предметной среде учебного кабинета с учетом педагогико-эргономических условий, направленных на реализацию вышеперечисленных задач цели, содержание, методы и организационные формы обучения становятся мобильными и доступными. Это способствует комфортности и эффективности педагогической деятельности преподавателя и учебной деятельности студента, обеспечивает здоровьесбережение при эффективном формировании профессиональных знаний, умений, профессиональных компетентностей, развитию профессиональной направленности личности и, как следствие, повышению качества подготовки будущих специалистов.

С позиций педагогической эргономики интегральная характеристика нормирования студенческой деятельности выражается через показатели ее производительности, качества ее результатов, энергозатрат для осуществления этой работы и психофизиологического состояния организма после выполнения определенной работы. Оптимальным для студента, как элемента системы педагогической эргономики, считается такое состояние, которое наилучшим образом обеспечивает обработку информации в течение учебного времени. При

этом осуществление работы не вызывает скрытых форм усталости, заданная деятельность не вызывает негативного отношения, а все отрицательные функциональные сдвиги состояния, которые возникают вследствие осуществляемой деятельности, вполне устраняются во время перерывов.

При организации и проведении урока педагогу необходимо учитывать:

- обстановку и гигиенические условия в кабинете: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

- число видов учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, решение задач и др. В норме 4-7 видов деятельности за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют дополнительных адаптационных усилий;

- чередование и количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. В норме чередование должно происходить каждые 10-15 минут;

- наличие и выбор методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения студентов;

- место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение преподавателя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

- оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность;

- наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и охраной труда;

- психологический климат на уроке;

- плотность урока, т.е. количество времени, затраченного студентами на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

- момент наступления утомления студентов и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у них в процессе учебной работы;

– темп и особенности окончания урока (быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы студентов, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания; спокойное завершение урока: студенты имеют возможность задать преподавателю вопросы, преподаватель может прокомментировать задание на дом, попрощаться со студентами; задержка студентов в кабинете после звонка на перемене).

Качество организации информационно-предметной среды учебного кабинета оценивается с учетом влияния на участников образовательного процесса психофизиологических, физиологических, антропометрических и гигиенических факторов, которые определяются соответствующими параметрами учебной среды [3]. Другими словами – качество среды учебного кабинета определяется по таким показателям, как умственная утомляемость преподавателя и студентов; уровень субъективного комфорта преподавателя и студентов; рациональность подготовки и проведения учебного занятия в данной информационно-предметной среде; удовлетворенность информационно-предметной средой учебного кабинета. Кроме того показателями качества также являются знания, умения студентов по учебным дисциплинам и уровень развития компетентностей студентов.

Итак, роль эргономико-педагогической составляющей учебного процесса заключается в создании благоприятных условий для реализации психологического и социокультурного потенциалов, сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, для обеспечения высокого качества обучения, развития творческих способностей, оздоровления педагогического труда. Данное направление работы, осуществляемое в образовательном учреждении, позволит перестроить обучение в эргономичную форму, которая будет обеспечивать успешное усвоение учебного материала и всестороннее развитие личности студента при снижении уровня его напряженности и усталости.

Список литературы

1. Баетова Д.Р. Реализация эргономического подхода в информационно-предметной среде учебного кабинета вуза - Омский научный вестник, – 2007 - №3(55)
2. Мунипов В.М., Зинченко В.П. Эргономика: человекоориентированное проектирование техники, программных средств и среды. Учебник для вузов - М.: ЛОГОС, 2001. - 356с.
3. Окулова Л.П. Педагогическая эргономика: монография – М.–Ижевск: Институт компьютерных исследований. – 2011.
4. Эргономика учебного процесса [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sv-sidorov.ucoz.com/publ/10-1-0-85> (дата обращения: 13.01.2013).
5. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. М.; Просвещение, 1987.
6. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/авт.-сост. Н.Н. Шапцева. Волгоград: Учитель, 2009. – 184с.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Руденко О.П.

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, г. Брест, Белоруссия

В современных социально-экономических условиях повысилось внимание к здоровому образу жизни студентов. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья будущих специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Здоровье современного человека почти на 58% зависит от образа жизни, который он ведет [1]. Следовательно, генеральной линией сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи является здоровый образ жизни. К большому сожалению культура здорового образа жизни пока еще не получила широкого распространения среди молодого поколения россиян. Повседневная учебная работа, зачеты и экзаменационные сессии (2 раза в год), учебные практики – все это требует от студентов не