

Психологическим обоснованием данного этапа является положение Б.Г.Ананьева о неравномерности и гетерохронности развития человека, как личности, как индивида и как субъекта деятельности

Поэтому использование принципов индивидуализации и дифференциации становится важной составляющей построения работы на данном этапе. Наряду с вышеуказанными принципами остаются актуальными принцип сотрудничества, сотворчества, принцип свободы выбора, принцип обратной связи.

Итогом данного этапа становится становление субъектной позиции учащегося, связанной с осознанием ими себя субъектами деятельности и самосовершенствования.

Представленная выше мотивационная технология, направленная на создание условий для становления осознанного отношения учащихся к урокам физической культуры показала свою эффективность.

В ходе учебных занятий более чем у 70% учащихся было отмечено активно-положительное отношение к урокам физической культуры, преобладание таких мотивов посещения занятий, как мотив интереса, удовольствия от достижения поставленных целей, стремления к развитию своих способностей.

#### Библиографический список

1. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2004. 713с.
2. *Шадриков В.Д.* Психология деятельности и способности человека, 1996. 317с.

Тетерин Е.Б.  
(КУПК, г. Каменск-Уральский)

### ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ – ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В настоящее время многие педагогические коллективы пытаются решить проблему сохранения здоровья учащихся в процессе обучения, используя различные здоровьесберегающие технологии. Основное их содержание, как правило, заключается в совокупности методов, процессов и создании условий, способствующих сохранению здоровья и социально-

педагогической адаптации учащихся в процессе обучения в общеобразовательной и профессиональной школе.

Любое образовательное учреждение, занимающееся здоровьесберегающими технологиями, имеет отличительные особенности, своё понимание их сути и используемых методов. Социально эффективным можно считать такое образовательное учреждение, которое своей деятельностью последовательно выражает и поддерживает объективные прогрессивные тенденции общественного развития, а образование рассматривает как процесс целенаправленного, педагогически организованного духовного, интеллектуального и физического развития человека.

В последние годы термин «технология» широко вошел в педагогическую практику, а педагогическая наука дала теоретическое обоснование понятий и содержания образовательной и педагогической технологий.

Следовательно, здоровьесберегающую технологию можно рассматривать как одну из разновидностей педагогических технологий, оказывающих активное воспитательное воздействие на личность и учащегося, и учителя, а также специалистов других отраслей, активно сотрудничающих с образовательным учреждением в сфере здоровьесбережения (психологов, медицинских и социальных работников и др.).

Формулируя принципы здоровьесберегающей технологии, мы должны ясно представлять конечный результат технологического процесса в общеобразовательной и профессиональной школе, а именно, обучения и воспитания. Конечным результатом обучения, несомненно, должен стать не только уровень образованности выпускника, но и сохранение его физического и психического здоровья, развития его как личности на основе формирования личностных ценностей самосохранения собственного здоровья. Поэтому здоровьесберегающая технология, с одной стороны, является составной частью образовательного процесса, а с другой – условием, обеспечивающим реализацию образовательных программ на основе сохранения здоровья всех участников образовательного процесса и самореализации учащихся.

Современные ритмы жизни характеризуются интенсивным темпом, повышенной активизацией эмоциональной и интеллектуальной сфер деятельности человека. Дефицит физической активности и стрессы являются важнейшими причинами негативных изменений в состоянии здоровья учащихся.

Пропаганда здорового образа жизни, формирование у молодежи потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом – вот основное направление в учебной и внеклассной работе.

В Каменск-Уральском политехническом колледже постоянно ведется работа по внедрению здоровьесберегающих технологий. На протяжении многих лет в колледже осуществляется анализ здоровья студентов от поступления до выпуска, составляется таблица роста функциональных возможностей. Проводится каждый семестр тестирование студентов I – IV курсов по теории физической культуры и практическим навыкам.

Педагогический коллектив колледжа постоянно решает вопросы повышения здоровья, совершенствует здоровьесберегающие технологии.

Преподаватели физической культуры проводят семинары для студентов и их родителей по здоровому образу жизни, воспитанию волевых качеств личности. Для студентов-инвалидов детства организованы занятия «Школы Здоровья», где решаются вопросы реабилитационной помощи, обучения по индивидуальной программе. Студенты, освобожденные от занятий физической культуры, готовят рефераты по дисциплине «Здоровый образ жизни», выполняют большую работу по сбору и оформлению материала из истории спортивной жизни.

На занятиях физической культуры применяются индивидуальные объемы нагрузки, особенно в циклических видах и силовых упражнениях. Для студентов основной группы занятия проводятся в тренировочном режиме, студентов подготовительной и специальной групп – в оздоровительном. В результате системы индивидуальной работы физическая подготовка растёт от курса к курсу. Большое внимание уделяется занятиям на свежем воздухе. Так за зимний период каждый студент получает от 60 до 80 км лыжной подготовки.

В колледже введен в расписание предмет «Здоровый образ жизни». Итог изучения – написание реферата «Я и моё здоровье». Работают секции: лыжная, лёгкой атлетики, футбола, баскетбола, аэробики, атлетической гимнастики, настольного тенниса, волейбола и др.

Традиционными стали внутриколледжные соревнования: спартакиада групп I курса «Дебют» («Весёлые старты», кросс футбол, баскетбол);

осенний кросс II–III курсов; первенство по настольному теннису I–III курсов; первенство по баскетболу I–III курсов; смотр-конкурс по гимнастике «Сила каждому нужна!» I–III курсов; первенство по гиревому спорту; лыжные эстафеты I–II курсов; лыжный пробег «Снежный марафон»; соревнования по зимнему многоборью IV курса «За полгода до диплома» (лыжные гонки, стрельба, подтягивание); первенство по волейболу I–III курсов; первенство по плаванию I–III курсов; первенство по футболу I–III курсов (три тура – осень-зима-весна); спортивный праздник «Всей группой – на старт!» I курса; туристический слёт III курса и др. Каждый студент в течение учебного года принимает участие в 10–12-ти соревнованиях. Ежегодно проводится смотр-конкурс на звание «Лучшая спортивная группа курса».

Система спортивно-массовой работы дает свои результаты. Наблюдение за выпускниками колледжа показывает, как подростки первокурсники становятся физически крепкими, закалёнными, выносливыми, волевыми людьми, преданными родному колледжу. Они имеют устойчивую нравственную позицию в жизни, умеют самостоятельно принимать решения, ответственны в делах и поступках, ответственно относятся к собственной жизни.

Соломина Г.М. (РГПШУ, г. Екатеринбург)

### РОЛЬ «ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Современные условия жизни и работы выдвигают перед преподавателями вуза требования обладать не только высокими профессиональными знаниями, но крепким здоровьем и творческим долголетием, поскольку только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности. Однако преподаватели высшей школы часто жалуются на повышенную утомляемость, раздражительность, снижение работоспособности, ухудшение памяти особенно в конце учебного года.

Развитие синдрома усталости в большинстве случаев связано не только с выполнением большого объема работы, но и с влиянием на человека неблагоприятных экологических факторов окружающей среды особенно в условиях большого города, с состоянием, когда человек постоянно переживает самые различные стрессовые ситуации, в которых в большом