

3. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / под ред. В.С. Дмитриева и А.В. Сахно Т I и Т II // М.: МОГИФК,ВНИИФК, 1993. Т I. – 272 с. Т II. – 292 с.

Сапегина Т.А., Триандафилиди К.А.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА

Аннотация. Сложная проблема современности – сохранение и укрепление здоровья, решить которую самостоятельно обучающиеся не в силах, для этого нужно скоординировать применяемые технологии обучения, соблюдать периодичность в организации циклов деятельности, увеличивать учебные возможности студентов, правильно распределить объем и структуру учебного материала в рабочем плане студента.

Ключевые слова: здоровьесбережение, студенты.

Сегодня в связи с отчетливой, негативной динамикой состояния здоровья студентов назрела острая необходимость оценки эффективности образования с позиции здоровьесбережения. Эффективность образования сегодня – это непременно и высокие показатели здоровья личности. Это безоговорочное требование к образованию в современном мире продиктовано социально – экономическими условиями.

Процесс здоровьесбережения в образовательном пространстве вуза включает в себя следующие компоненты: целевой, содержательный, деятельностный, результативный.

Целевой компонент включает развитие интеллектуальной и эмоциональной сфер личности, улучшение показателей здоровья студентов, что, в итоге, направлено на повышение работоспособности, а, следовательно, и увеличение эффективности учебной деятельности.

Содержательный компонент определяет всю совокупность формируемых отношений, ценностных ориентаций, опыта деятельности и общения, знаний. Содержательный компонент здоровьесбережения в образовательном пространстве включает умственное воспитание, направленное на формирование культуры интеллектуального труда; физическое воспитание, направленное на развитие физических качеств личности, физическое развитие и совершенствование; психогигиеническое обучение и воспитание, имеющее целью формирование гармоничных отношений с собой и своим окружением; духовно – нравственное воспитание, формирующее систему ценностей, которые определяют содержание и направленность человеческого бытия; экологическое воспитание, направленное на осознание социально – нравственной обусловленности взаимоотношений людей между собой и природой; половое воспитание, имеющее целью сохранение и развитие репродуктивного здоровья. Изменение

содержание обучения призвано способствовать персонализации (индивидуализации) с опорой на природные задатки и индивидуальные способности.

Процессуальный компонент процесса здоровьесбережения деятельности включает разработку и использование системы методов, средств и организационных форм вариативной и индивидуализированной деятельности, создание индивидуальной траектории здоровьесбережения в образовательном процессе с учетом индивидуальных особенностей студента: пола, возраста, предпочтений, интересов, склонностей, потребностей, мотивов и т.д.

Результативный компонент показывает результаты процесса здоровьесбережения, отражающие в единстве и целостности уровень личностных приобретений студента, развитие интеллектуальной и эмоциональной сфер его личности, улучшение показателей здоровья.

Для успешной реализации процесса здоровьесбережения в образовательном пространстве вуза нами выделен комплекс педагогических условий.

Первое педагогическое условие – формирование отношения к здоровью как основополагающей ценности. Во всех цивилизованных странах главным богатством человека является его здоровье. Здоровый человек является творцом в любой избранной им деятельности, обладает энергопреобразующим потенциалом, представляет собой источник радости, интеллектуальной и физической работоспособности.

Второе педагогическое условие – опора в образовательном процессе на витальный опыт студента, т.е. привлечение субъективного жизненного опыта. Жизненный опыт обучающегося осмысливается как ценный источник нового знания. В нашем случае речь идет о знании студентом своих возможностей, способностей, наличие представления о своем здоровье (физическом и психическом), знаний о здоровом образе жизни и способах его реализации.

Третье педагогическое условие – стимулирование рефлексивной деятельности и осознания будущим педагогом личной ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих. Рефлексивная деятельность является формой теоретической деятельности человека, направленной на осмысление своих собственных действий и их законов с позиции здоровьесбережения; включает в себя самонаблюдение, самопознание и самоанализ; предполагает размышление студента о своем внутреннем состоянии (физическом, психическом и духовном).

Четвертое педагогическое условие – разработка и реализация в образовательном процессе вуза спецкурса по педагогике здоровья, в задачи которого входит, во-первых, осуществление переноса знаний из других дисциплин (педагогике, психологии, физиологии, социологии и др.), во-вторых, интеграция знаний с целью формирования единого представления о таком сложном феномене, как «здоровье» и педагогических аспектах его сбережения.

Образование – это специально организованная и тщательно продуманная среда жизнедеятельности детей, молодежи и взрослых, которая из поколения в поколение передавала бы, закрепляла и обогащала лично и общественно ценные глубинные ментальные качества, и напротив, корректировала бы нежелательные с точки зрения соответствующей системы критериев, ментальные характеристики, как личности, так и общества в целом. Именно эта сфера способна аккумулировать в себе наиболее

ценные компоненты культуры здоровья, педагогически трансформировать их в целях адаптации к реальным, познавательным возможностям студента и последовательно организовать процесс здоровьесбережения, активной жизнедеятельности и активного участия студента в процессе обучения и самообучения, направленного на повышение его эффективности. По мнению Третьяковой Н.В., задача образования – перевести заботу о человеке в заботу человека о самом себе.

Библиографический список

1. Амонашвили Ш.А. Педагогика здоровья / Ш.А. Амонашвили, А.Г. Алексин. – М: Педагогика, 1990. – 288 с.

2. Добротворская С.Г. Ориентация школьников и студентов на здоровый образ жизни / С.Г. Добротворская. – Казань: КГУ, 2001. – 156 с.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебное пособие / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 1999. 128 с.

4. Учебно-методический комплекс программы краткосрочных курсов повышения квалификации (72 часа) для работников системы образования по подготовке тьюторов здорового образа жизни (авторы-составители: к.п.н., доц. Т.Н. Леван, к.п.н., доц. Н.В. Третьякова), Российский университет дружбы народов (Институт медико-биологических проблем) по поручению Министерства образования и науки Российской Федерации, www.zdorov-tutor.anonii.ru, 2015.

Сафронова Р.В.

ГБОУ СПО СО «Свердловский областной педагогический колледж»
г. Екатеринбург

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, молодежь.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни - это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения - важнейшая социальная задача государственного значения и масштаба в России.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также