

4. Усцеломова Н.А., Иванова Е.А. Физкультурно-спортивная деятельность как средство формирования у будущих бакалавров физической культуры профессиональной устойчивости // Вестник ОГУ. 2017. №3 (203). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturno-sportivnaya-deyatelnost-kak-sredstvo-formirovaniya-u-buduschih-bakalavrov-fizicheskoy-kultury-professionalnoy> (дата обращения: 08.10.2019).

Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМЫ КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Аннотация. В данной статье рассматриваются конструктивные подходы и возможные модели повышения эффективности физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности учебных заведений различного типа.

Ключевые слова: образование, здоровье, здоровьесберегающие образовательные технологии.

Цель работы - представить методологию здоровьесберегающих образовательных технологий обучения: дать школьнику возможность сохранить здоровье за период обучения в школе, сформировать у него знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - можно рассматривать, и как качественную характеристику любой образовательной технологии, и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения [2].

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в пирамиде потребностей и ценностей человека в обществе в целом. Но если мы организуем образовательную среду на основе здоровьесберегающих технологий, научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут здоровее и развиты не только по личным качествам, но и физически тоже.

Существует несколько групп здоровьесберегающих технологий. В каждом используется разный подход к защите нашего здоровья, разные методы и формы работы.

Рассмотрим медико-гигиенические технологии. Все проблемы, связанные со здоровьем человека, относятся, в первую очередь, к компетенции больниц и врачей. Понятие «здоровье» является крайним в медицине, на практике медработники давно уже занимаются не самим здоровьем, а всего лишь болезнями, приносящие вред здоровью. Здоровый человек никогда не обратится к врачу, а врач здоровому ничем не сможет помочь, кроме совета о правильном питании. К медико-гигиеническим технологиям можно отнести контроль и помощь в обеспечении гигиенических условий в соответствии с регламентами. В любом образовательном учреждении должен быть кабинет медпомощи, где обязаны проводить важные прививки, оказывать консультацию и неотложную помощь обратившимся. Также преподаватели физкультуры должны следить за динамикой здоровья учащихся, организовывать профилактические мероприятия и упражнения.

Следом идут физкультурно-оздоровительные технологии. Они, в первую очередь, направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировка силы, выносливость, быстрота, гибкость и других качеств, которые помогают оставаться здоровым. Реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

Далее рассмотрим экологические здоровьесберегающие технологии. Направленность этих технологий - создание экологически чистых, оптимальных условий жизни и деятельности людей. В образовательном учреждении можно устроить высадку деревьев, зеленые растения и цветы в аудиториях и коридорах, небольшой живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

Также решить проблему нам помогут технологии ОБЖ. Их объясняют специалисты по охране труда, защите в ЧС, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции. Главная задача всегда есть и будет – сохранение жизни. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов – курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в учебном помещении отвечает лично директор.

Мы считаем, что в первую очередь на здоровье влияет фактор стрессоустойчивости учащегося. Для избегания этого фактора нужно, чтобы на уроках был положительно-эмоциональный настрой. Это будет способствовать на мотивацию, на качество выполнения работы, а также улучшит кровообращение, чем в будущем устраним проблемы со здоровьем.

Предлагаем, что лучшим лекарством для всех обучающихся будет кабинет психолога в учебном заведении. Каждый мог бы прийти туда за советом, излить душу, высказать свои накопленные эмоции. Именно психологическая травма может нанести ущерб здоровью любому организму. Даже физическая подготовка не сможет помочь здоровью, если у человека есть какое-то переживание.

Также существуют другие методы здоровьесберегающей деятельности. Например, здоровое питание, свежий воздух, йога и массаж. Можно, раз в неделю собираться преподавателю со студентами и выходить на прогулки в парк, лес, устраивать после рабочего дня занятия йогой или танцы.

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

- обстановку и гигиенические условия в кабинете: температуру и свежесть воздуха, не раздражающее освещение класса и доски, отсутствие неприятных звуков;
- среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов обучения. Ориентировочная норма 7-10 минут;
- использовать разные методы преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, практический. Норма – не менее трех;
- Использовать в обучении такие методы, как свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества. Также дать обучающимся возможность побыть в роли учителя или обсудить вопрос всей группой;
- Имеет быть время и место. Не задерживать после окончания занятия или дать во время занятий отдохнуть и немного расслабиться;
- Поддержание у учащихся мотивации к учебе, вызвать интерес к занятиям и использовать учителем методы для повышения этой мотивации;
- Психологический климат на уроке. Не давать обучающимся скучать или вгонять их в стрессовые ситуации;
- Должны присутствовать на уроке шутки, улыбки, афоризмы в виде комментариев[1].

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

- момент наступления усталости учащихся и снижения их учебной активности;
- темп и особенности окончания урока: при быстром темпе нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания; при спокойном завершении урока учащиеся могут задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом и попрощаться.

Каждый преподаватель должен научить учащегося избегать конфликтных ситуаций. В современном мире это очень важно. Чтобы

определить, что у учащегося все в порядке, нужно понять: умеет ли преодолевать усталость, он коммуникабелен и общителен, вполне уравновешен, способен удивляться и восхищаться, проявляет хорошие умственные способности и честен с окружающими.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс – это одно из самых рациональных решений сложившихся проблем в образовании.

Применение новых технологий в системе здоровьесберегающего учебного процесса приведет к нормализации, грамотности применения новейших методов и форм работы в образовании.

Таким образом, мы считаем, что главная задача здоровьесберегающих технологий – это обустройство образовательного пространства на всех уровнях, при котором качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Библиографический список

1. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб.пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова.- М.: ТЦ Сфера, 2016.
2. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2. С.171-187.

Ханевская.Г.В

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье при анализе и обобщении литературы рассматриваются медико-психологические психолого-педагогические и социальные аспекты, и необходимость их применения для физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическая подготовка, физическое развитие, физическое воспитание, аспекты.

Физическая культура – важная часть культуры человека, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, которые используются людьми в целях развития физических и интеллектуальных способностей, совершенствуют двигательную активность и формируют