

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРАНЗИТИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ: ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ

Янова М.Г.¹

¹*ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», Красноярск, Россия (660049, Красноярск, ул. Лебедевой, 89), e-mail: ymg_boss@mail.ru*

Охарактеризовано состояние образования на современном этапе, которое определяется как транзитивное. Определено понятие технологии и описаны здоровьесберегающие технологии по сохранению здоровья будущего бакалавра в вузе. Программа здоровьесбережения студентов включает теоретический и практический разделы. В теоретическом разделе программы излагаются прикладные знания (лекции, беседы, занятия, практики). Практический раздел обеспечивает реализацию программы здоровьесбережения разнообразными средствами, методами физической культуры и спорта (здоровьесберегающие технологии). Технологии здоровьесбережения представлены как комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), гигиенической и корригирующей гимнастик; включают практики самостоятельных занятий, овладение методами самоконтроля и самоорганизации в процессе занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: Физическая подготовка, транзитивное образование, здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающие технологии, профессионально значимые качества.

HEALTHSAVING TECHNOLOGIES IN TRANSITIVE EDUCATION: TRADITIONS AND NOVIATIONS

Yanova M.G.¹

¹*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafyev, Krasnoyarsk, Russia (660049, Krasnoyarsk, Lebedeva st., 89), e-mail: ymg_boss@mail.ru*

The author described the statement of education at a modern period which is defined as transitive. The term of technology is defined and health-saving technologies to keep health of future bachelor at the University are described. Program of health-saving includes two parts: theoretical and practical. Applied knowledge is (lectures, conversations, classes, practices) are opened in theoretical part of the program. Practical issue provides realization of health-saving program by different means and methods of physical culture and sport (health-saving technologies). Health-saving technologies are complex generally developing exercisers, hygienic and corrective gymnastics; include self exercisers, master methods of self control and self organization in the process of going in for physical exercisers.

Keywords: Physical training, health-saving technologies, health-strengthening technologies, professionally important qualities, transitive education.

Уделяя особое внимание анализу современного периода, подчеркнем, что в развитии общества прослеживаются черты модернизма; и, опираясь на идеи В. Ильина, отмечаем, что образование на данном этапе развития характеризуется как модернистское и ему присущи черты: интегратизм, полифундаментальность, дополнительность, нестационарность, синергизм [2]. Ценность высшего образования в части здоровьесбережения заключается, прежде всего, в получении пользы лично для себя, что не может не влиять на состоянии общества в целом, и подготовку специалиста, в частности. В этой связи необходима ориентированность личности на социальные ценности и ценности здоровьесбережения; необходимо преодолевать «кризис здоровья» в обществе. Кроме того, наблюдается снижение уровня практической готовности специалистов к деятельности по здоровьесбережению за счет усиления академичности образования при понижении внимания к культурной и воспитательной работе со студентами. По

нашему мнению, этим подчеркивается причина недооценки молодыми людьми их собственной образовательной и здоровьесберегающей деятельности; их нежелание ценностного восприятия окружающего мира; снижение потребности в собственном физкультурном росте.

Решение указанных проблем требует разработки программ перехода от классических и традиционных приемов в образовании к инновационным, здоровьесберегающим формам и методам. Инновационность, являясь способом существования транзитивного общества, выступает инструментом конструирования социальной действительности в режиме нелинейности, альтернативности, коэволюции, развитие которых приводит к ее изменению. При этом инновационные изменения в образовании отражают механизм реализации транзитивности, который не только конструирует социальность, но и сообщает особые характеристики ее развития, включая ценностные в части здоровьесбережения.

Эпоха транзитивного реформирования в целом, и образования в России, в частности, сопряженная с огромными затратами энерго- и жизнересурсов, требует постоянной мобилизации личности для решения важных проблем современности и, тем самым, вскрывает проблему охраны и укрепления здоровья студентов как одну из самых ключевых. Это неуклонно связано с необходимостью сохранения жизни и здоровья личности, что отражено в законе «Об образовании в Российской Федерации» [5].

Идеи здоровьесбережения в педагогической науке развивались В.А. Ананьевым, Г.К. Зайцевым, Л.Г. Татарниковой, Д. Фроули, Е.И. Холодковым и другими учеными. Однако накопленный в педагогике и психологии опыт по данной проблеме позволяет рассматривать технологии здоровьесбережения либо в контексте медико-физиологического сопровождения взрослых, либо в ракурсе дошкольной и школьной образовательных систем [4].

В рамках решения проблем сохранения здоровья студента все более важное значение приобретает система здоровьесбережения с использованием комплекса традиционных и инновационных технологий. Рассмотрим понятие технологии здоровьесбережения.

Само понятие «технологии здоровьесбережения» связывается с пониманием технологии сохранения здоровья. Понятие «технология» произошло от греческого «техно» (искусство, мастерство) и от латинского «логос» (мысль, причина, методика, способ производства). Технология является воплощением процессуальной и стратегически-тактической сторон любой профессиональной деятельности, и определяет комплекс мер, операций и приемов, направленных на создание, содействие, поддержку качества развития данной деятельности.

Иными словами, технология рассматривается как: способ формирования личности (качеств, умений, навыков, способностей) в условиях организованной деятельности с использованием стратегий и тактик, определяющих данное преобразование; совокупность форм, методов и средств, а также техническое оснащение данного процесса; проект определенной

системы, реализуемый на практике. В этой связи, здоровьесберегающие технологии могут быть представлены как способ сохранения здоровья студента в условиях организованной деятельности с использованием совокупности форм, методов и средств и сопровождающийся техническим оснащением данной деятельности.

Базовой технологией здоровьесбережения, внедряемой в вузе, группа ученых из Ставрополя (В.И. Трухачев, С.И. Тарасова и другие) предлагают считать технологию мониторинга физического, психологического и духовно-нравственного здоровья студентов. Данная технология носит научно-практический характер и ориентирована на констатацию реального уровня здоровья студентов и включают консультативные практики, развивающие методики, разработку и внедрение здоровьесберегающих и здоровьеукрепляющих мероприятий в образовательный процесс вуза.

Организация деятельности по здоровьесбережению студентов осуществляется в строгом соответствии с ведущим принципом физической культуры – принципом непрерывности, учетом периодизации деятельности, разработанными планами и программами с учетом их пошаговой реализации в экспериментальной структуре занятия. Причем, важным фактором является реализация программ здоровьесбережения как в учебное, так и во внеучебное время.

В учебное время программа здоровьесбережения студентов включает теоретический и практический разделы. В теоретическом разделе программы излагаются прикладные знания (лекции, беседы, занятия, практики). Лекционный курс включает основы профессионально-прикладного здоровьесбережения, знакомит с ролью и значением физической культуры в рамках здоровьесбережения студентов, современными оздоровительными технологиями и основами контроля физического состояния организма. В тематических беседах обсуждается широкий спектр вопросов, связанных с профессиональными знаниями и ценностями в области физической культуры.

Практический раздел обеспечивает реализацию программы здоровьесбережения разнообразными средствами и методами физической культуры и спорта (здоровьесберегающие технологии). Этот раздел предполагает разработку комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), гигиенической и корригирующей гимнастик, практику самостоятельных занятий, овладение методами самоконтроля и самоорганизации в процессе занятий физическими упражнениями.

С целью реализации программы здоровьесбережения проводятся спортивно-массовые мероприятия, студенческие спартакиады по определенным видам спорта, избирательно развивающие необходимые профессионально важные физические качества. Так, легкоатлетический бег, кроссы, бег на коньках, велосипедный и лыжный спорт, ходьба ориентированы на развитие выносливости, преодоление утомления. Занятия легкой и

тяжелой атлетикой (метание, прыжки, поднятие штанги и т.д.) развивают силу и быстроту движения и реакции. Спортивные игры и различные виды единоборств (бокс, борьба, фехтование и т.п.) связаны с быстрым «освоением» широкого диапазона меняющейся информации, развивают способность к внезапным действиям. Стрельба, шахматы, шашки, дартс и другие ориентируют на сосредоточение внимания при решении задач в короткие отрезки времени в процессе чередования различных действий. Командные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.) и командные спортивные соревнования воспитывают личностные качества, психологическую закалку, способствуют умению студентов выстраивать траектории взаимодействия в коллективе. Широкое применение различных видов спорта в программе здоровьесбережения студентов организации оправдано высокой заинтересованностью, положительной эмоциональной и оздоровительной окраской физкультурных мероприятий. Исходя из этого, осуществлялся целенаправленный подбор физических упражнений из различных видов спорта для совершенствования профессионально важных физических качеств (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость) бакалавров в процессе сохранения их жизни и здоровья [3].

Во внеучебное время программа здоровьесбережения студентов «работает» в период летних учебных практик и отдыха, организованного для них на базах отдыха и туризма. Она осуществляется в соответствии с принципом непрерывности, опирающимся на круглогодичную занятость студентов, необходимость соблюдения интервалов учебы и отдыха. С этой целью разработана специальная программа сопровождения, включающая специальные тренировочные занятия, игры-квесты, спортивно-массовые и оздоровительные квесты с профессиональной целеустановкой, индивидуально-самостоятельные занятия.

Учебно-производственная практика студентов Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (КГПУ) проводится на базе «Куртак», расположенной в приморской зоне Красноярского водохранилища, где студенты постоянно проживают в течение 3 недель. Студенты живут по режиму, самостоятельно проводят ежедневную зарядку и занятия (под контролем преподавателя), осуществляют планирование спортивно-массовых мероприятий. Созданные условия практики представляют уникальную возможность для развития профессионально важных качеств бакалавра. Для этого имеются разнообразные спортивные площадки, проложенные в лесной местности кроссовые трассы. Занятия на специально оборудованных акваториях Красноярского моря способствуют отработке навыков поведения на воде, освоению основных способов плавания в сочетании с дыхательными упражнениями, осуществляются закаливающие процедуры. Свежий воздух, баня, спортивные площадки, спортивный инвентарь для проведения различных спортивно-

массовых мероприятий – все это способствует подготовке бакалавра к будущей профессиональной деятельности.

Обеспечение данного периода сопровождается выбором методов и средств с учетом условий, наличием спортивных площадок и инвентаря. Педагогическая деятельность предусматривает организацию определенного режима дня, утренней гимнастики, физкультпауз, физкультминуток, гигиенических и закаливающих процедур, воздушных ванн, терренкура, ходьбы в сочетании с бегом, игровых видов спорта, подвижных игр, спортивно-массовых мероприятий, соревнований по различным видам спорта, развивающих выносливость, ловкость и быстроту. Активно применяется ходьба в сочетании с дыхательной гимнастикой и комплексом релаксирующих упражнений в преодолении кроссовых дистанций по лесным трассам. В качестве антистрессовых упражнений, для снятия утомления и повышения эмоционального фона занятий проводятся подвижные игры и эстафеты на воздухе, выполняются дыхательные упражнения и гимнастика по системе пилатес. Контроль за состоянием организма студентов осуществляется на протяжении всего периода практики, при необходимости производится регулирование нагрузки.

Развитие профессионально важных физических качеств студентов осуществляется и во время экзаменационных сессий и каникул. Сопровождение педагогом данного периода предполагало разработку комплексов упражнений для самостоятельного выполнения, системы контроля, консультирование, коррекцию в тесном взаимодействии со студентами. Такая организация здоровьесбережения в вузе значительно усиливает эффект от занятий по развитию профессионально важных физических качеств, поскольку обеспечивает непрерывность и систематичность этого процесса в учебное и внеурочное время. Самостоятельные занятия студентов включают: прикладные физические упражнения и виды спорта, отдельные физические элементы; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию и результативность всего процесса.

В течение всего обучения в вузе студенты самостоятельно осуществляли самоанализ, самоконтроль и самокоррекцию физического состояния, проводили контроль динамики физической подготовленности, вели личные дневники; на старших курсах демонстрировали практические навыки выполнения индивидуальных комплексов физических упражнений, разрабатывали методики по применению технологий здоровьесбережения, защищали реферативные и курсовые работы по представлению индивидуальных комплексов физических упражнений, производственной гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. По итогам презентации своих профессионально ориентированных проектов студенты получали общую оценку от комиссии по практике.

Представленный материал не исчерпывает освещение всех аспектов проблемы здоровьесбережения студентов в вузе, разработки и применения технологий здоровьесбережения. Приоритетными направлениями являются проблемы педагогического обеспечения данного процесса, инновационного обновления учебных программ по физической культуре, повышения качества высшего профессионального образования в вузе.

Список литературы

1. Глебова Е.И. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза: дисс. ... канд. Пед. наук / Е.И. Глебова. – Екатеринбург, 2005. – 182 с.
2. Ильин В.С. Педагогические основы комплексного подхода. М.: Педагогика, 1978. – 214 с.
3. Мартиросова Т.А. Профессионально ориентированная подготовка бакалавров лесохозяйственных специальностей в процессе физического воспитания в вузе. // Вестник КГПУ им. Астафьева. – 2013. – №3. – С. 93-97.
4. Трухачев В.И., Тарасова С.И., Таранова Е.В., Скрипкин В.С. Система здоровьесберегающего сопровождения педагогического процесса в вузе. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №1. – С. 2-6.
5. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступающими в силу с 05.12.2013) // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2013.
6. Янова М.Г., Игнатова В.В., Адольф В.А. Педагогическое образование: транзитивные характеристики / М.Г. Янова, Игнатова В.В., Адольф В.А. // Научное мнение. – 2013. – № 4. – С.177–182.

Рецензенты:

Адольф В.А., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой педагогики ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», г. Красноярск;

Пономарев В.В., д.п.н., заведующий кафедрой физической культуры и валеологии ФГБОУ ВО «Сибирский государственный технологический университет, г. Красноярск.