

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ВУЗА КАК УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Работа представлена кафедрой физвоспитания
Якутского государственного университета им. М. К. Аммосова.
Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор Д. А. Данилов*

В статье представлены результаты проведенной опытной работы по реализации модели педагогического обеспечения подготовки будущих учителей к здоровьесберегательной деятельности, в которой приоритетное место занимает создание в вузе здоровьесберегающей среды.

Ключевые слова: здоровьесберегающая среда, здоровьесберегательная деятельность, здоровый образ жизни, физическая культура, педагогическое обеспечение, педагогическая технология.

The article presents the results of the conducted research on realising the model of pedagogical maintenance of future teachers' training for health-conscious activity in which the priority is given to creation of a health-conscious environment in a university.

Key words: health-conscious environment, health-conscious activity, healthy way of life, physical culture, pedagogical maintenance, pedagogical technology.

Развитие здоровой личности – одна из тех проблем, что постоянно требует нового подхода на всех этапах развития человечества, общества, жизни отдельного индивида. С развитием общества, жизнедеятельности человека вновь и вновь возникают все новые аспекты данной проблемы. Широкое понимание здоровья получило отражение в концепции Аристотеля о трехуровневом строении человеческой души (растительная, волевая и разумная), которым соответствуют три стороны воспитания, тесно связанные между собой (физическое, нравственное и умственное).

Проблема формирования здоровой личности разрабатывалась специалистами в области физиологии, психологии, медицины, педагогики и др. На основе анализа и обобщения их подходов мы выделили следующие позиции, определяющие концептуальные основы формирования и развития здоровой личности: здоровье – целостное

многомерное состояние, обусловленное факторами наследственности, внешней среды, образом жизни и деятельности индивида; здоровье – комплекс морально-волевых, ценностно-мотивационных установок, способствующих повышению уровня функционального состояния организма в целом; фактором и условием развития здоровой личности выступает здоровьесберегающая среда, способствующая гармоническому развитию всех физических и духовных сил растущего человека¹.

В соответствии с этим в данной статье мы представим модель педагогического обеспечения сферы здоровьесбережения в педагогическом процессе учебного заведения, рассматривая ее как фактор и условие подготовки студентов – будущих педагогов – к здоровьесберегательной деятельности как одной из современных профессиональных функций. Положения модели апробированы в опытной работе, проведен-

ной нами в Якутском государственном университете.

Модель педагогического обеспечения здоровьесберегающей среды содержит когнитивный, мотивационно-поведенческий и эмоциональный компоненты. Ведение здорового образа жизни связывается прежде всего с информированностью и овладением соответствующими знаниями, т. е. с *когнитивным компонентом* структуры личности. Знания и интеллектуальные способности, умения и навыки оценивать функциональное состояние и психофизические возможности организма определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности.

Основная задача при формировании второго компонента в структуре личности – *поведенческого* – это выработка поведенческих установок на ведение здорового образа жизни. Основным средством решения этой задачи нами предусматриваются физические упражнения. Наш многолетний опыт убеждает, что с помощью физических упражнений формируются когнитивный, мотивационно-поведенческий, эмоциональный компоненты личности. Известно, что двигательная активность является прекрасным средством борьбы с неврозами и профилактикой стрессовых ситуаций. Формирование и развитие в процессе физкультурной деятельности своего телосложения, физических качеств создает положительный эмоциональный фон, развивает эмоциональную сферу личности².

Формирование *эмоционального компонента* личности в модели основано на следующих положениях: эмоции дают необходимые сигналы и импульсы для осмысления действий в жизни и деятельности человека; эмоции другого человека становятся важнейшим источником обратной связи с окружающим миром; эмоциональный контакт позволяет человеку глубже осмысливать себя, формирует важный механизм человеческого развития – рефлексии, обеспечивая передачу нравственных ценностей.

Физкультурно-оздоровительная деятельность, развивая эмоциональную сферу личности, способствует формированию эмоционально-образного мышления, творческой фантазии, познавательных способностей. Важным условием формирования эмоционального компонента является контроль за своим психофизическим состоянием. В связи с этим для педагога особенно актуальны и важны умения эффективно противостоять утомлению, психическим стрессам, эмоциональному напряжению, которые вырабатываются путем проведения психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий.

Для реализации выделенных компонентов педагогического обеспечения здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве профессионального учебного заведения в модели разработана комплексная программа «Здоровьесберегающие педагогические технологии». Ее целью является определение системы мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья студента, формирование ценностного отношения к здоровью, как необходимого условия психофизического и социального благополучия человека и создание педагогических условий профессиональной направленности будущих учителей к физкультурно-оздоровительной работе с учащимися. Отсюда в разработанной программе предусматривается решение следующих задач:

- апробация современных оздоровительных средств и методов в педагогическом пространстве;
- овладение студентами основами здорового образа жизни, оздоровительной физической культуры;
- содействие всестороннему развитию организма, повышению уровня физического развития, профессионально значимых психофизических качеств студентов вуза³.

Программа «Здоровьесберегающие педагогические технологии» раскрывает в своем содержании три основных взаимосвязанных блока: диагностический, психопро-

филактический и педагогический. Функцией *диагностического блока* является оценка состояния здоровья, психодиагностика с использованием самооценки и экспресс-скрининговой оценки, а также стандартных методик, на основе чего студенты овладевают технологией диагностики и разрабатываются индивидуальные формы профилактической работы. *Психопрофилактический блок* предусматривает проведение мероприятий по снятию эмоционального напряжения, профилактике стрессов, а также мотивацию студентов посредством социально-психологических тренингов, ауто-тренинга и других форм индивидуальной и групповой работы. Реализация *педагогического блока* направлена на создание условий, обеспечивающих готовность будущих учителей к оздоровительной работе с учащимися.

Отсюда в программе обоснованы: система социально-педагогических воздействий, формирующих культуру здоровья, поведенческий стиль личности; информативная система сбора и обработки данных психофизического состояния студентов вуза; система научного, методического и пропагандистского обеспечения здорового образа жизни вуза и личности студента; система инновационных технологий реализации поставленной цели.

В модели особое место занимают образовательно-воспитательные технологии, разработанные на основе анализа и обобщения практики и опытной работы, направленные на формирование профессионально ориентированной здоровьесберегающей среды в системе подготовки будущих учителей. Среди этих технологий, как наиболее продуктивных и эффективных, что выявлено процессом опытной работы, можно назвать такие, как занятие-тренинг, ауто-тренинг. Эти технологии относятся к психотехнике. Термин «психотехника» впервые введен в лексикон в начале XX в. У. Штерном для обозначения любой практики воздействия на психику и управление

собой. Смысл всех существующих психотехник – достижение и поддержание высокой психической, духовной и физической формы посредством направленного мысленного сосредоточения, что характеризует содержание данных видов технологии.

Остановимся на содержании данных методик. *Занятие-тренинг* обеспечивает высокую активность личности в овладении практическими знаниями и умениями. В его основе лежит развитие самосознания. Самосовершенствование состоит из трех взаимосвязанных компонентов: самопознания, самоконтроля, саморазвития, которые составляют содержание занятия-тренинга. Важнейшим звеном каждого компонента является рефлексия, направленная на осмысление и анализ собственных действий, своих внутренних состояний, чувств и включающая в себя самонаблюдение и самоанализ. Организационной формой обучения при занятии-тренинге является учебно-тренировочная группа, открывающая широкие возможности для получения поддержки от людей, которые объединены общими проблемами и переживаниями.

К области психотехники относится и *ауто-тренинг*. Его цель – физическое и психическое оздоровление с помощью самовнушения в состоянии релаксации. Он содержит упражнения, воздействующие на вегетативную нервную систему, центры управления, которые не поддаются прямому волевому воздействию, позволяющие управлять тонусом мышц, уровнем функций внутренних органов, освободиться от тягостных забот и проблем, внушать себе желаемые модели поведения, преодолевать усталость, упадок сил, страх и подавленность, робость и застенчивость и др.

Наряду с ними использовали специальные упражнения, которые оказывают максимальный положительный эффект на психику (аэробные упражнения с ритмичным брюшным типом дыхания; отсутствие в системе упражнений соревновательных элементов; конкретные упражнения с точно

определенными пространственными временными характеристиками; упражнения, умеренные по интенсивности; регулярные упражнения, включенные в недельный график; упражнения, приносящие удовольствие). Таким образом, педагогические технологии обеспечивают: профессиональную направленность процесса формирования здорового образа жизни; включение студентов в процесс самосовершенствования; положительное отношение к оздоровительным психопрофилактическим и другим мероприятиям.

Как видно, в образовательном пространстве вуза осуществляется многогранная работа по подготовке студентов к профессиональной здоровьесберегательной деятельности. И многое зависит от педагогического обеспечения учебной, внеучебной творческой профессионально ориентированной и свободной деятельности. Технология педагогического обеспечения разноплановой и разнохарактерной внеучебной деятельности в образовательном пространстве вуза основывается на положении о том, что человек, реализовавший себя, свой творческий потенциал, – комфортно существующая личность, что является неперемным условием психического и физического здоровья. В системе внеучебной деятельности студентов особое место в здоровьесберегающей среде занимает приобщение студентов к

спортивно-массовой и оздоровительной работе на основе интеграции учебных и внеучебных занятий по физической культуре и спорту.

Итак, здоровьесбережение в образовательной среде вуза представляет собой процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности студента, повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе осознания будущим педагогом личной ответственности за здоровье и физическое развитие учащихся.

Реализация здоровьесбережения в образовательном процессе – это сложный педагогический процесс на основе интеграции осуществляемой в вузе разнонаправленной профессиональной подготовки студентов с занятиями по физической культуре и спорту. И такая интеграция способствует эффективности здоровьесбережения и качеству подготовки специалистов. И здоровьесберегающее образовательное пространство создает условия, обеспечивающие здоровый образ жизни и сохранение физического и психического здоровья студентов, направленные на формирование, укрепление и сохранение их здоровья, а также обучение завтрашних специалистов здоровьесберегательным знаниям, умениям и навыкам.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Коменский А. Я., Локк Дж., Руссо Ж. Ж., Песталоцци И. Г. Педагогическое наследие / Сост. В. М. Кларин. М.: Педагогика, 1989.

² Айзман Р. И. Здоровье школьника и психолого-педагогические проблемы его коррекции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: image.websib.ru/01/rdr/aisman.htm.

³ Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Теория и практика физической культуры. 2004. № 10. С. 15–18.