

Формирование здоровьесберегающих
компетенций у учащихся техникума
через уроки физической культуры

Выполнил преподаватель по
физической культуре Кошкин А.
А.

В.И. Андреев, член корреспондент Российской академии образования, профессор

- *Российский учитель 21 века только в том случае выполнит свою миссию, если его педагогическими приоритетами станут духовность, здоровье и творчество...*
- *компетентный педагог - это тот, который, глубоко осознавая свою ответственность перед обществом, добивается в профессиональной деятельности высоких результатов, оптимально использует профессиональные средства, отличается индивидуальным стилем деятельности, наиболее полно реализует в ней свой творческий потенциал*

Здоровьесберегающие технологии можно
представить в виде модулей.

Здоровье физическое

Педагогическое

определение – это
высокое сознание,
развитое мышление,
большая внутренняя
и моральная сила,
побуждающая к
созидательной
деятельности.

- Медицинское
определение – это
состояние роста и
развития органов и
систем организма,
основу которого
составляет
морфологические
резервы,
обеспечивающие
адаптационные
реакции

Социальное здоровье

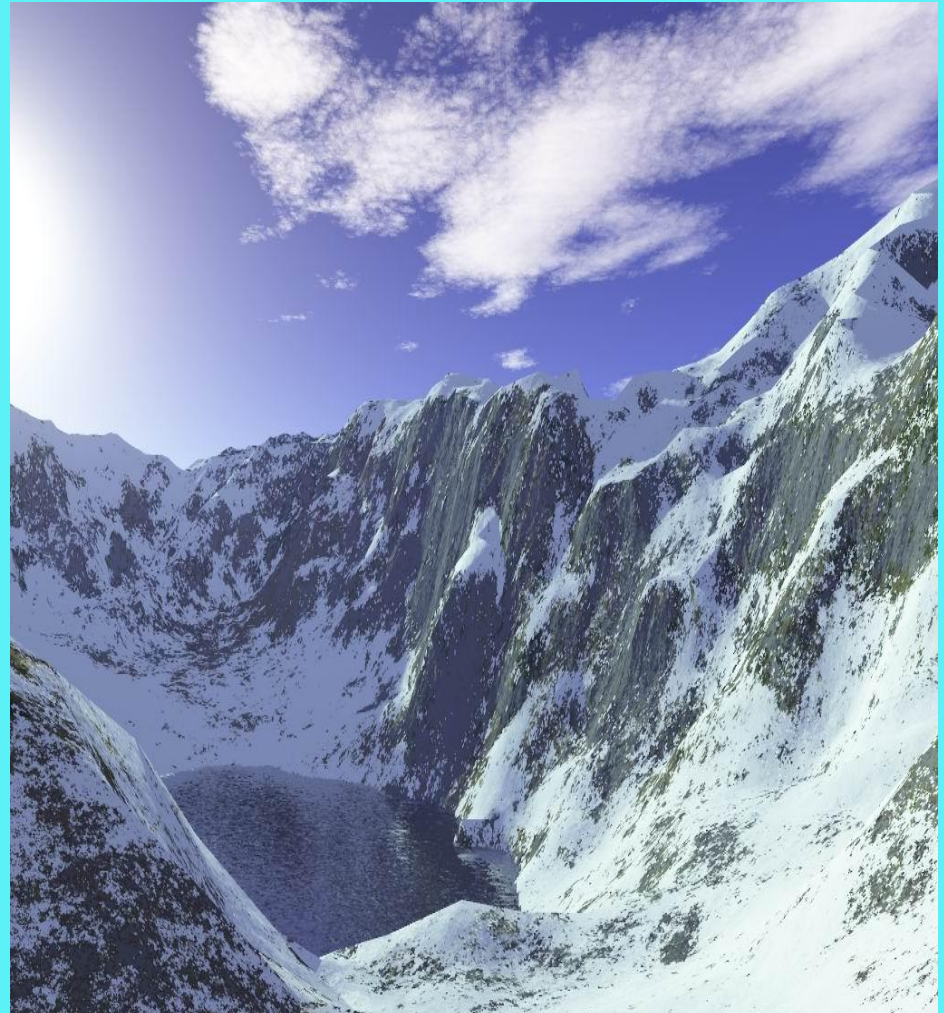
- Педагогическое определение – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных социальных условиях микро и макросреды (семья, школа, социальные группы)
- Медицинское определение – это оптимальные, адекватные условия социальной сферы, препятствующие возникновению социально обусловленных заболеваний, социальной дизадаптацией и определяющие состояние социального иммунитета, гармоничное развитие личности в социальной структуре общества.

Здоровье нравственное

- Это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.
- Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия, красоты.

Физическое здоровье

- Физическое здоровье оценивается по комплексу свойств и качеств органов и систем организма, пропорции и развития частей тела, функциональных и физических возможностей индивидуума.



Психологическое здоровье. Всемирная организация здоровья (ВОЗ) дает определение психическому здоровью – состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека.

Психическое здоровье – высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности
(Н.В. Сократов)

- Психическое здоровье – отсутствие выраженных психических расстройств; определение резерв сил человека; благодаря которому он может преодолевать неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах; состояние равновесия между человеком и окружающим миром, гармонии между ним и обществом. С.М. Громбах

Невеселая статистика

- По результатам комплексного социологического исследования проведенного ВНИИ МВД Российской Федерации среди несовершеннолетних в возрасте 14-17 лет
 - доля постоянно и периодически курящих составила 20,8 %;
 - доля постоянно и периодически употребляющих алкоголь – 8%
 - распространенность ранних половых связей среди молодежи привела к тому , что 23 подростка из каждой тысячи знакомы с венерическими заболеваниями не понаслышке.

Лидирующее место среди подростков, известных органам здравоохранения как потребители наркотиков, занимают учащиеся школ, лицеев, профтехучилищ - 35,3 %
Спортом же в свободное от занятий время занимаются всего 35,5% учащихся
В связи не соблюдением здорового образа жизни , в зимнее время года среди молодежи возросло количество простудных заболеваний

Классификация причин, вызывающих ухудшение в состоянии здоровья (В.И. Гарбузов, А.И. Захаров.)

Социально-психологические факторы:

- Дисгармония семейных отношений;
- Дисгармония семейного воспитания (нарушение в сфере детско-родительских отношений);
- гиперсоциализирующее - тревожное - мнительное отношение родителей к здоровью, успехам в обучении, чрезмерная озабоченность его будущим;
- Эгоцентрическое – чрезмерное внимание к ребенку всех членов семьи, присвоение роли «кумира семьи».



Социально-культурные факторы

Эти факторы обусловлены:

- Ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени.
- Рост общего количества переживаний отрицательных эмоций в виде тоски, страха, агрессии;
- Стрессы, связанные с эмоциональными и интеллектуальными перегрузками;
- Средства массовой информации (СМИ)
- Чрезмерное увлечение компьютерной техникой, сотовыми телефонами, просмотром телепередач.



Социально-экономические факторы. Сюда можно отнести неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей, ранний выход матери на работу .

Патологические и другие факторы.

Факторы, способствующие возникновению отклонений в психическом здоровье, связанные со школой С.М. Громбах

- Гиподинамия (малоподвижность);
 - Гиперфагия (обильное питание);
 - Гиперпсихия (травмы в личном, семейной, общественной жизни, неопределенность бедующего);
 - Изменение привычного стереотипа и возрастание психоэмоциональной нагрузки.
- Чувствительность организма к неблагоприятным воздействиям;
 - Большая умственная нагрузка;
 - Переломные моменты социализации (поступление в школу, выбор профессии);
 - Увеличение учебной информации;
 - Низкий уровень благоустройства образовательного учреждения;
 - Большое количество учебных занятий во время учебного дня.

Методы социального мониторинга здоровья

- Массовый опрос – употребляется в социально – педагогическом исследовании.
- Интервью – это устный опрос.
- Наблюдение – научным наблюдением можно считать тогда, когда оно имеет целью систематический характер, фиксирование результатов, по которым делается вывод.



Углубленная диагностика

Физического здоровья учащихся основана на знании физиологических констант функциональных систем учащихся:

- метод исследования опорно-двигательного аппарата;
- метод исследования сердечно-сосудистой системы;
- метод исследования внешнего дыхания;
- метод исследования центральной нервной системы;
- Метод исследования физической нагрузки на уроках, секциях, тренировках (частота пульса до занятий, во время нагрузки и после нагрузки, масса тела до занятий и после занятий, интенсивность потовыделения во время занятий и т.д.).

Содержание здоровьесберегающей КОМПЕТЕНЦИИ

Компетентный педагог - это тот, который, глубоко осознавая свою ответственность перед обществом, добивается в профессиональной деятельности высоких результатов, оптимально использует профессиональные средства, отличается индивидуальным стилем деятельности, наиболее полно реализует в ней свой творческий потенциал

- Социальная и личностная значимость компетенции. Применительно к здоровьесберегающей компетенции, главная их ценность состоит в поддержании жизни, жизни продуктивной, приносящей удовлетворение как самому человеку, так и всему обществу, в котором он живет.

В системе образования определение понятия «здоровье» можно конкретизировать следующим образом: здоровье -- это такое психофизическое и духовное состояние учащихся, которое обеспечивает им достаточно высокий уровень интеллектуальной и физической работоспособности, а также адаптированности к постоянно меняющейся учебной, социальной и природной среде. Здоровье является ресурсом для дальнейшего развития личности, создает необходимый потенциал для успешного освоения учебного материала, для повышения качества образования.

Исходя из сказанного выше, качественными диагностируемыми и проверяемыми характеристиками здоровья учащихся являются следующие показатели:

интеллектуальная и физическая работоспособность; физическое развитие и общая физическая подготовленность; психологическая адекватность и уравновешенность; совокупность социально-духовных ценностей личности, обеспечивающих культуру поведения.

А характеристиками здоровья учителя (преподавателя) являются психофизическая готовность к профессиональной деятельности и высокая степень ее активности, продуктивности.

Умения и навыки, входящие в компетенцию по мнению профессора А. В. Хуторской представляет здоровьесберегающие компетенции в деятельностной форме:

- позитивно относиться к своему здоровью, владеть способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи;
- владеть элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;
- иметь многообразие двигательного опыта и умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;
- знать факторы положительного влияния здорового образа жизни на общее состояние организма;
- уметь подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств.

Кандидат педагогических наук И. А. Зимняя определяет компетенции

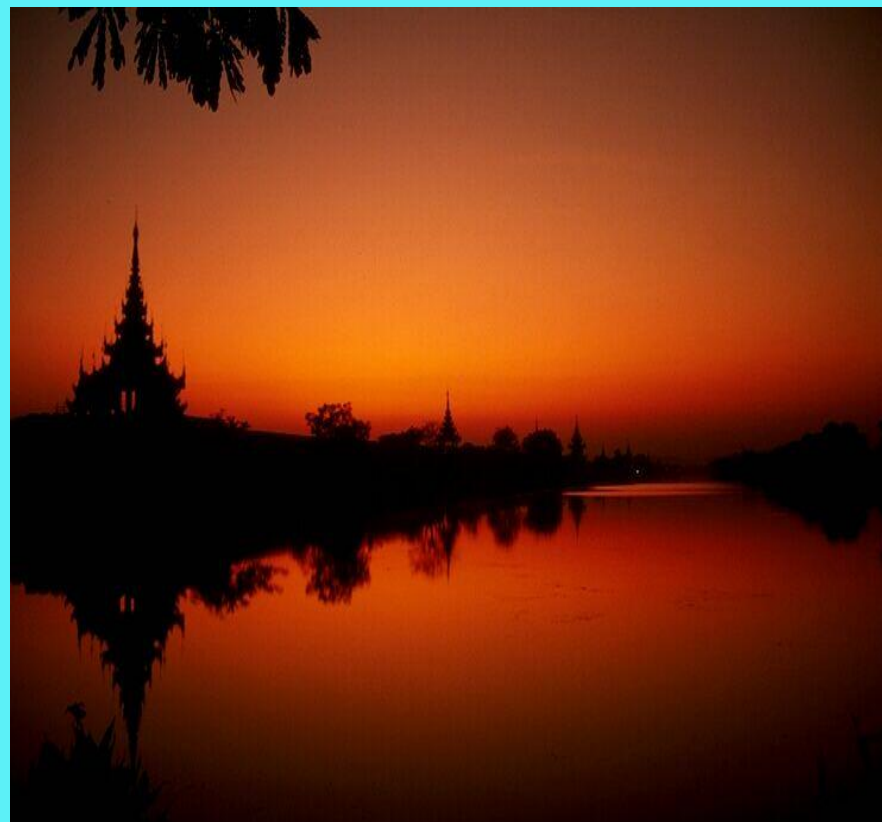
здоровьесбережения как знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическую культуру человека, свободу и ответственность выбора образа жизни.

Анализ содержания здоровьесберегающей компетенции показывает необходимость активного и согласованного участия семьи в ее формировании.

Таким образом, компетентностный подход в оценке эффективности здоровьесберегающего образования: задает ценностно-целевые ориентиры развития образовательных систем; наиболее полно отражает смысл деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей; мотивирует не только к знанию, но и к соблюдению норм и правил личной гигиены, физическому и духовному самосовершенствованию, ответственному выбору учащимся здорового образа жизни; подчеркивает ценность и значимость воспитательной составляющей образования; стимулирует развитие субъект-субъектных отношений в педагогическом процессе; может рассматриваться как показатель эффективности взаимодействия школы и семьи в вопросах воспитания молодого поколения.

Технологии оздоровления учащихся средствами физического воспитания

- Эстетотерапия – это воздействие искусства на общее состояние и настроение человека, и его благотворное влияние.
- Арттерапия – это оздоровление детей посредством искусства.
- Кинезотерапия – оздоровление детей посредством различных движений.
- Библиотерапия – лечение книгой.



Обязательными направлениями здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения является.

- рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
- рациональная организация двигательной активности учащихся, включающие предусмотренные программой уроки физической культуры, прогулки на свежем воздухе, а также спортивно-массовую работу;
- Организация рационального питания;
- Система работы по формированию привычек здорового образа жизни.
- Рациональный режим труда и отдыха;
- Оптимальный двигательный режим;
- Искоренение вредных привычек;
- Личная гигиена ;
- закаливание

Без выполнения этих направлений по охране и укреплению здоровья любые другие мероприятия не окажут должного эффекта здоровьесбережения.

Здоровье сберегающая направленность уроков физической культуры - лыжная подготовка

- Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу при котором выполняются несколько требований :

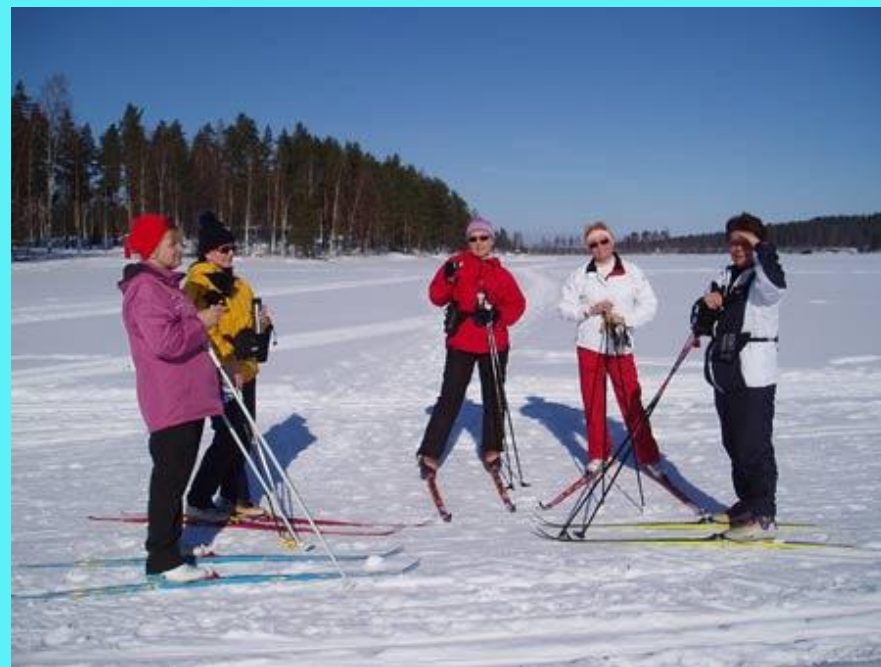
- Дифференцированный подход,
- учет индивидуальных особенностей студентов;
- Создание необходимых условий для занятий:
 - подготовка учебной лыжни,
 - наличие лыжного инвентаря для каждого студента;
- Правильный выбор учителем методики преподавания, методов организации, средств обучения;
- Строгое дозирование физической нагрузки во время занятий:
 - действовать по правилу -не навредить здоровью студентов ;
- Создание благоприятного психологического климата при проведении урока , способствующие повышению активности студентов при освоении учебного материала ;
- Мотивация студентов на сознательное изучение учебного материала в уроке.

Учебная дисциплина «Физическая культура», раздел «Лыжная подготовка»

- Целью преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» по разделу «Лыжной подготовки» для учащихся техникума является:
- - привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями
- приобретение необходимых по предмету теоретических знаний, умений, навыков ;
- овладение техникой основных способов передвижения на лыжах;
- профилактика простудным заболеваниям, закаливание организма;
- укрепление здоровья, пропаганда здорового образа жизни ;

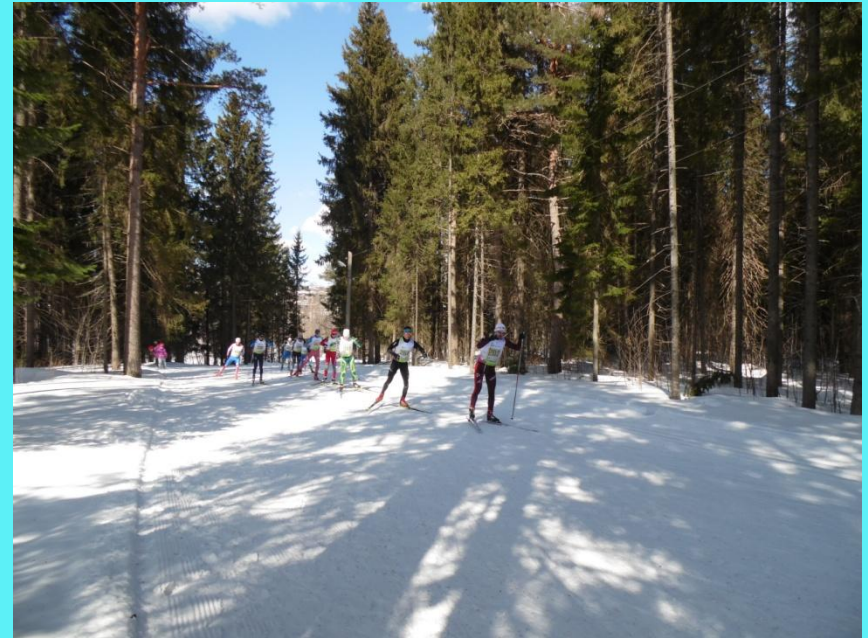
Оздоровительное значение прогулок на лыжах

- В зимнее время, пребывание на свежем воздухе, в условиях красоты зимнего леса отвлекают от повседневных забот и волнений;
- Увеличивается поглощение организмом кислорода ;
- Нормализуется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем ;
- Лыжи полезны всем кто страдает избыточным весом;
- Равномерная лыжная ходьба способствует укреплению опорно-двигательного аппарата и нервной системы;
- Лыжные прогулки являются прекрасным средством закаливания организма, доставляют удовольствие, служат зарядом бодрости на предстоящий вид деятельности



Воспитательное значение уроков физкультуры по лыжной подготовке

- На уроках физической культуры по лыжной подготовке у учащихся воспитываются жизненно важные ценные качества:
 - трудолюбие, вера в свои силы, смелость, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание,
- воспитываются двигательные качества:
 - общая и специальная выносливость; сила, координация движений, гибкость



Формирование компетенций у учащихся техникума через уроки физической культуры (лыжная подготовка)

Здоровьесберегающие
компетенции
учащиеся должны уметь:

- Осознавать здоровье как ценность, владеть умениями по охране здоровья, физическому самосовершенствованию, безопасности, жизнедеятельности
- Обладать психологической устойчивостью к неблагоприятным факторам, вредным привычкам.
- Соблюдать нормы и вести пропаганду здорового образа жизни;
- Соблюдать технику безопасности на занятиях и оказывать первую медицинскую помощь .

Образовательные
компетенции
учащиеся должны уметь:

- В совершенстве владеть техникой способов передвижения на лыжах;
- В комплексе развивать двигательные качества: координацию, быстроту, силу, выносливость
- В совершенстве владеть технологией подготовки лыжного инвентаря для уроков и соревнований

Внеклассная, секционная работа по лыжному спорту

Учащиеся техникума , обучаясь в техникуме имеют возможность, во внеурочное время посещать занятия секции лыжного спорта.

Основной целью занятий спортивной секции по лыжному спорту является:

- повышение уровня спортивного и технического совершенства в избранном виде спорта;
- привитие интереса к систематическим занятиям лыжным спортом
- укрепление здоровья, закаливание организма, пропаганда здорового образа жизни;
- участие в спортивных лыжных соревнованиях;



Заключение

- Человек хочет быть здоровым, но, на мой взгляд, хочет, чтобы к этому прикладывалось как можно меньше его собственных усилий. Пешие прогулки как раз тот вид упражнений, которые порой совершаются бессознательно (человек гуляет в лесу с собакой, собирает грибы. Даже езду на автобусе до соседнего магазина можно заменить приятной и полезной для всего организма прогулкой). Гораздо труднее обстоит дело с лыжными прогулками. Не все, к сожалению, катаются зимой на лыжах, многие не любят этого, хотя это совсем не сложно.
- Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, лыжными прогулками ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, регулярно кататься. К тому же зимних месяцев не так и много, а катание на лыжах приносит массу удовольствия.
- Исследования показали, что умеренные занятия физкультурой нормализуют секреторную и эвакуаторную функции желудка, а интенсивные физические тренировки - напротив, угнетают.

- 1. Никакие медицинские учреждения не смогут сделать ученика здоровым, если он не получил навыков здорового образа жизни в семье с самого раннего возраста.
- 2. Высокая работоспособность зависит от двигательной активности, закаливания организма, оптимального сочетания умственного и физического труда ;
- 3. Причинами нарушения здоровья могут быть умственное и физическое перенапряжение, недостаточный сон и неполноценный отдых, плохая экология, избыточное и недостаточное питание, вредные привычки, не вовремя оказанная и некачественная медицинская помощь;
- 4. Здоровый образ жизни предполагает физическую нагрузку, оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, позитивное восприятие жизни;
- 5. Долголетие обретают в первую очередь те люди, которые в течении всей жизни придерживаются правил здорового образа жизни.

- Социальная и личностная значимость здоровьесберегающей компетенции, главная их ценность состоит в поддержании жизни, жизни продуктивной, приносящей удовлетворение как самому человеку, так и всему обществу, в котором он живет.

Умения и навыки, приобретаемые учащимися на уроках физической культуры (лыжной подготовки) представляют здоровьесберегающие компетенции в деятельностной форме, что означает:

- позитивно относиться к своему здоровью, владеть способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
 - знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи;
- владеть элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;
- иметь многообразие двигательного опыта и умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;
 - знать факторы положительного влияния здорового образа жизни на общее состояние организма;
 - знать опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа ,

вести разъяснительные беседы среди подростков;

- уметь подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств.

Таким образом, компетентностный подход в оценке эффективности здоровьесберегающего образования: задает ценностно-целевые ориентиры развития образовательных систем; наиболее полно отражает смысл деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей; мотивирует не только к знанию, но и к соблюдению норм и правил личной гигиены, физическому и духовному самосовершенствованию, ответственному выбору учащимся здорового образа жизни;

Как уже было сказано - движение- это жизнь. Поэтому надо двигаться при любой возможности (если есть силы, желание), тогда и болезни будут отступать, и настроение улучшится, и проблемы станут менее заметными.

Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

Благодарю за внимание!

