

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

Мухарямов Нияз Тимурович,

магистрант,

ФГБОУ ВО "Поволжский государственный университет физической культуры,

спорта и туризма,

г. Казань, Республика Татарстан

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПРАКТИК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. В статье показана важность использования здоровьесберегающих практик и технологий на уроках физической культуры и во внеурочное время в современной школе. Представлен авторский проект, направленный на формирование ответственного отношения к обучающимся к своему к здоровью и ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровьесберегающие практики, здоровьесберегающие технологии, обучающиеся, ответственность за здоровье, физическое и психическое здоровье.

Важно отметить, что профессия педагога физической культуры или тренера относится к категории "человек – человек", и эта категория специалистов особенно уязвима к негативному воздействию как извне, так и изнутри образовательного процесса. Это включает постоянное психологическое напряжение и возможное давление со стороны всех участников образовательного процесса (обучающихся, их родителей, администрации), информационную перегрузку, возможность конфликтной обстановки в образовательной среде и физические нагрузки. Однако на учителей физической культуры лежит основная обязанность и даже ответственность за формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни и готовности участвовать в здоровьесберегающих процессах, организуемых на уроках и во внеурочное время. Это особенно важно

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

для обучающихся общеобразовательных школ, так как их малоподвижный образ жизни, уличный шум, громкая музыка, излучение от сотовых телефонов, а также вредные экологические факторы негативно влияют на здоровье подрастающего поколения.

Согласно научной позиции ряда российских исследователей, здоровьесберегающие процессы в образовательной организации означают создание условий обучения, которые устраняют стресс, предъявляют разумные требования к обучающимся и используют адекватные методики обучения и воспитания подрастающего поколения [1-3].

Также утверждается, что эти здоровьесберегающие практики подразумевают разумную организацию образовательного процесса с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей и гигиенических требований.

Мы согласны с определением здоровьесберегающих процессов как соответствие учебного и физического напряжения по отношению к возможностям обучающихся определенного возраста [1, 2]. Цель их - создать условия в образовательных организациях для сохранения и улучшения здоровья обучающихся и их окружения. Использование здоровьесберегающих технологий помогает сохранить здоровье детей, предотвратить отклонения в их образе жизни, воспитать полезные привычки и улучшить качество образования.

Педагоги играют значительную роль в поддержании здоровья учеников и своего собственного здоровья. Их деятельность в этом направлении зависит от профессиональной подготовки и способности использовать здоровьесберегающие технологии в своей работе. Следовательно, важно не только передавать знания обучающимся о здоровье и здоровьесбережение, но и обеспечить практическое применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, а в нашем случае – на уроках физической культуры.

Для реализации этих задач мы разработали и апробировали в МБОУ «Большеключинская СОШ» Зеленодольского муниципального района РТ, а также

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

во время педагогической практики в Казанском медицинском колледже авторский Проект «Здоровье в твоих руках!», направленный на формирование ответственного отношения обучающихся к своему физическому здоровью. Проект построен с учетом таких факторов, как актуальный уровень готовности обучающихся к участию в здоровьесберегающих процессах, уровень ценностного отношения к здоровью, потребности в ведении здорового образа жизни, а также включал комплекс тренингов, техники релаксации и другие аспекты, важные для поддержания психического и физического здоровья.

Проект опирается на концептуальные идеи российских исследователей в этой области [1, 2, 4], а также на принципы и идеи, почерпнутые из практического и успешного опыта методической работы учителей школы и преподавателей Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, направления подготовки «Педагогическое образование».

Кратко представим отдельные формы работы в рамках нашего Проекта. Например, Тренинг "Развитие здоровьесберегающего образа жизни: стратегии и практики" ставил целью обучить учащихся навыкам и знаниям, необходимым для развития здоровьесберегающего поведения и способствовать их готовности принимать осознанные решения о своем здоровье. Тренинг состоит из различных модулей, включая обучение правилам здорового питания, методам регулярной физической активности, стратегиям стрессоустойчивости и методам улучшения психического здоровья. Занятия также включали обмен практическими приемами по принятию решений и разработкой индивидуальных планов для поддержания здоровья на каждом возрастном этапе жизни. В целом, этот тренинг помогает обучающимся развить свои собственные навыки для принятия осознанных решений и формирования здоровьесберегающей логики жизни.

Тренинг "Здоровый образ жизни: стратегии и навыки" имеет целью развитие у обучающихся навыков и знаний, необходимых для поддержания здоровья и улучшения образа жизни. Он включает теоретический материал и практические

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

упражнения, направленные на обучение участников различным аспектам здоровьесберегающего поведения, включая важность умеренной физической активности, питания, осознанного управления стрессом и отказа от вредных привычек. Могут также обсудить «практические стратегии» для улучшения психического и эмоционального благополучия. По окончании тренинга участники разработают план индивидуальных целей и действий для поддержания здоровья и принятия ответственных решений в повседневной жизни.

Деловая игра "Здоровый выбор" направлена на развитие у обучающихся навыков принятия «здоровых» решений и понимание важности здорового образа жизни и формирования готовности к ведению ЗОЖ.

В игре участвуют группы обучающихся, которые представляют различные сценарии, связанные с выбором здоровых решений в повседневной жизни. Участники должны взвесить плюсы и минусы различных ситуаций и принять решения, которые способствуют поддержанию и улучшению их здоровья.

Эти формы работы наряду с индивидуальными беседами с обучающимися, просмотрами специальных видеосюжетов, посещение выставок и экскурсий показали свою эффективность в формировании у обучающихся готовности к ведению ЗОЖ и желания участвовать в здоровьесберегающих практиках, организуемых в образовательной процессе.

Список литературы

1. Бахтин, Ю. К. Формирование культуры здоровья - ответственная задача учреждений народного образования / Ю. К. Бахтин, Г. И. Сопко, М. В. Пазыркина // Молодой ученый. — 2012. — № 4 (39). — С. 445-447.

2. Когнитивная педагогика: практика и опыт реализации / Е. Ю. Левина, А. К. Балтыков, Я. А. Баткаева [и др.]. – Казань: Институт педагогики, психологии и социальных проблем, 2022. – 228 с.

3. Масленникова В.Ш., Трегубова Т.М. К вопросу о социальном становлении личности студентов ССУзов // Магистр. 1997. № 6. - С. 83.

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

4.Трегубова, Т. М. Студент вуза как объект и субъект социально-педагогической работы в условиях международной образовательной интеграции / Т. М. Трегубова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2010. – Т. 16, № 2. – С. 193-197.