

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Е.А. Гараева

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по направлению подготовки 051000.62 Профессиональное обучение, профиль «Правоведение и правоохранительная деятельность»

Оренбург
2013

УДК 378.091:613(076.5)

ББК 74.58я7+51.2я7

Г 20

Рецензенты

профессор, доктор педагогических наук В.Г. Гладких

профессор, доктор педагогических наук С.М. Каргапольцев

Гараева, Е.А.
Г 20 Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании : учебное пособие / Е.А. Гараева; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 175 с.
ISBN

В учебном пособии рассмотрены теоретические основы здоровьесберегающей педагогики, уточнена сущностная характеристика здоровьесберегающих образовательных технологий в профессионально-педагогическом образовании, рассматриваются понятия «здоровый образ жизни студента», «здоровьесберегающие образовательные технологии», раскрыты особенности формирования физического, психического и социального здоровья субъектов образовательного процесса.

Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по направлению подготовки 051000.62 Профессиональное обучение, профиль «Правоведение и правоохранительная деятельность»

УДК 378.091:613(076.5)

ББК 74.58я7+51.2я7

ISBN

© Гараева Е.А., 2013

© ОГУ, 2013

Содержание

Введение	4
1 Здоровье как ценность образования	8
2 Понятие здоровьесберегающих технологий в профессионально-педагогическом образовании	25
3 Физическое здоровье и его критерии	44
4 Основы психического и социального здоровья. Средства и методы психической саморегуляции	57
5 Социально-педагогические факторы здорового образа жизни	71
6 Гигиенические основы здорового образа жизни и их реализация	89
7 Оздоровительная система М. Норбекова. Профессиональная здоровьесберегающая педагогическая культура	110
8 Анализ учебных занятий с позиции здоровьесбережения	121
Заключение	138
Список использованных источников	141
Приложение А Фрагмент рабочей программы по учебной дисциплине ...	148
Приложение Б Примерные вопросы к зачету по дисциплине	157
Приложение В Практические задания по учебной дисциплине	160
Приложение Г Практические задания профильной направленности (правоведение и правоохранительная деятельность).....	162
Приложение Д Тестовые задания по дисциплине	163
Приложение Е Словарь основных понятий.....	168

Введение

Состояние здоровья молодого поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Трудовые запасы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно связаны с состоянием здоровья молодежи. Внимание к вопросам здоровья в нашей стране в последние годы заметно возросло, соответственно усилилось внимание к здоровью школьников, учащихся и студентов. О неблагополучии в этой сфере знали и говорили давно, но сегодня проблема стоит особенно остро. В последнее десятилетие увеличилось число факторов, которые раньше не создавали проблем для врачей, педагогов, родителей учащихся. Год от года возрастают учебные нагрузки, досуг все чаще отдается просмотру видеофильмов и компьютерным играм, что приводит к гиподинамии, нарушениям осанки и зрения. В попытках разрешить проблемы здоровьесбережения субъектов образовательного процесса чаще всего не приходится рассчитывать ни на помощь родителей, озабоченных трудностями материального плана, ни на систему государственного здравоохранения.

В реализации мер по улучшению здоровья нового поколения особая роль отводится системе образования. В Национальном проекте «Образование» одной из приоритетных является проблема здоровья учащихся и студентов. Ее решение определяет качество подготовки и полноценность выполнения социальных функций будущими гражданами России. Здоровье современных студентов неблагополучно, в структуре общей заболеваемости растет доля хронических форм заболеваний. Существенное отрицательное влияние на организм студентов оказывают вредные привычки.

Преподавателям высших учебных заведений совместно с медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо так организовывать образовательную деятельность, чтобы студенты повышали свой уровень здоровья и заканчивали вуз здоровыми, а впоследствии его укрепляли. Для осуществления здоровьесберегающей деятельности педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности здоровья и здорового образа жизни, которые стали понятиями современного образования.

Появившееся в последние годы понятие здоровьесберегающих технологий предполагает консолидацию всех усилий образовательных учреждений, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся и студентов. Здоровьесберегающие технологии решают задачи сохранения и укрепления здоровья сегодняшних учащихся и студентов, что позволит им вырастить и воспитать здоровыми собственных детей.

Целью изучения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании» является формирование профессионального сознания будущего бакалавра профессионального обучения посредством раскрытия совокупности теоретических знаний о здоровьесберегающих технологиях в профессионально-педагогическом образовании; а также формирование профессиональных умений будущего бакалавра профессионального обучения применять знания по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса в профессионально-педагогической деятельности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций будущего бакалавра профессионального обучения в соответствии с ФГОС ВПО и ООП ВПО по данному направлению подготовки:

1 Общекультурных (осознает культурные ценности, понимает роль культуры в жизнедеятельности человека; осознает ключевые ценности

профессионально-педагогической деятельности; владеет правовыми и нравственными нормами экологического поведения).

2 Профессиональных (способен развивать профессионально важные и значимые качества личности будущего рабочего (специалиста); готов к планированию мероприятий по социальной профилактике обучаемых; готов к формированию у обучающихся способности к профессиональному самовоспитанию; способен проектировать и оснащать образовательно-пространственную среду для теоретического и практического обучения рабочих (специалистов)).

Реализация цели предполагает решение следующих задач:

1) повысить уровень профессиональных знаний будущего бакалавра профессионального обучения о здоровьесберегающих образовательных технологиях в профессионально-педагогическом образовании и способах их применения в условиях образовательного пространства;

2) сформировать у будущих бакалавров профессионального обучения умения применять здоровьесберегающие образовательные технологии в профессиональной деятельности;

3) повысить уровень культуру здоровьесбережения у будущих бакалавров профессионального обучения в условиях профессионально-педагогической деятельности.

Усвоение данной дисциплины обеспечивается использованием нестандартных педагогических технологий, инновационными педагогическими играми, ролевыми играми, педагогическим тренингом, способствующих повышению уровня профессиональных знаний будущего бакалавра профессионального обучения о здоровьесберегающих образовательных технологиях в профессионально-педагогическом образовании и формированию умений их использования в условиях образовательного пространства.

Учебное пособие по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании» состоит из восьми лекций по

актуальным теоретическим вопросам эффективной организации образовательного процесса без ущерба для здоровья бакалавров профессионального обучения. Каждая лекция сопровождается списком литературных источников для самостоятельной подготовки. В приложениях представлен фрагмент рабочей программы по учебной дисциплине, примерные вопросы к зачету, фрагмент тестовых заданий, практические задания для бакалавров, словарь основных понятий.