

положительными эмоциями от своей работы. А, как известно, положительные эмоции не только поднимают настроение, но и укрепляют здоровье человека. Таким образом, исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что учебная деятельность, внеклассные мероприятия, классные часы, конкурсы рисунков, плакатов, фотоконкурсы – это богатая база для формирования основ здорового образа жизни. И для учителя настоящее счастье видеть «загоревшиеся» глаза детей, которые сделали пусть маленькое, но открытие-объяснение, казалось, привычных жизненных ситуаций.[4]

#### Литература

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М.: Мир, 1997.
2. Ильющенко В.В., Берсенева Т.А. Здоровье и образование. – СПб., 1993
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе. Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М., 2002.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2003. - 272с.

## ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

Климова В.К., Шимохина М.В.

## THE TECHNOLOGY OF DEVELOPMENT HEALTH CARE'S COMPETENCIES OF FUTURE TEACHERS

Klimova V.K., Shimokhina M.V.

**Аннотация.** Статья посвящена обоснованию проблемы здоровья учителя. Раскрыты различные аспекты компетенций сохранения здоровья педагогов. Обоснована необходимость современных механизмов и подходов к формированию, сохранению и укреплению здоровья учителя.

**Abstract.** Article is devoted a substantiation of a problem of the teacher's health. Various aspects of the competencies for preserving the health of the teachers are opened. The mechanisms and approaches to formation, preservation and strengthening the teacher's health are proved.

**Ключевые слова:** факторы, влияющие на здоровье учителя, профессиональные заболевания учителей, компетенции педагогической деятельности учителя, отдых, роль физической культуры.

**Keywords:** the factors influencing health of the teacher, occupational diseases of teachers, the competencies of pedagogical activity of the teacher, a physical training role.

Преподаватель - представитель одной из самых стрессогенных профессий, так как на современном этапе развития общества и образования педагог испытывает весьма большие перегрузки, подчас превышающие физиологические, психологические, когнитивные и энергетические ресурсы организма. Рабочее время педагога в три раз превышает недельную нагрузку. Через пятнадцать лет стажа у большинства преподавателей появляются педагогические кризы. Ко всему прочему прибавляются все негативные

факторы, влияющие на здоровье учителя (высокий уровень ответственности, физическая и психологическая напряженность педагогического труда, большая нагрузка на голосовые связки и нервную систему, напряженные педагогические ситуации, несоответствие трудовых затрат продолжительности отдыха для восстановления функций организма, неадекватная заработная плата, авторитарный стиль управления и т.д.).

Проблема здоровья учителей имеет свою особую специфику так как профессия педагога относится к профессиям типа "человек-человек", а это связано с высокими эмоциональными затратами. По сравнению с другими профессиональными группами среди педагогов наиболее высок риск возникновения невротических расстройств, накопления тяжелых форм неврозов, соматических проблем [5].

Все это в полной мере относится к профессии преподавателя физической культуры или тренера по виду спорта. Данная профессия перспективна и необходима, так как потребность в движении является биологически обусловленной, а правильно организовать ее могут только профессионалы.

Высшая школа готовит кадры, которые могут работать как учителями физической культуры и тренерами, так и осуществлять другого рода деятельность в сфере физической культуры и спорта, отличную от педагогической. В качестве примера можно привести управленческую и рекреационную деятельность спортивных менеджеров, организаторов и организаторов спортивно-зрелищных мероприятий. Но в системах «учитель-ученик», «тренер-воспитанник» важно здоровье обоих участников образовательного процесса и от здоровья учителя в значительной степени зависит здоровье подрастающего поколения и будущее страны. «Здоровьесберегающее» образование становится необходимым условием подготовки студентов педагогического вуза, потому что воспитатели, учителя и тренеры на сегодняшний день являются единственными реальными личностями, способными в процессе обучения детей сохранить их здоровье [1,2, 3,4].

Эффективное использование человеческих ресурсов системы образования требует сделать приоритетным направлением образовательной политики государства и региональных органов власти формирование, сохранение и укрепление профессионального здоровья будущих педагогических кадров. Несмотря на большое внимание, которое привлекают исследования в области здоровья, приходится признать, что в высшей школе недостаточно внимания уделяют формированию компетенций студентов к здоровьесбережению в ходе реализации образовательного процесса.

В требованиях к результатам освоения программы бакалавриата Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» в плане здоровьесбережения самого учителя сформулировано всего несколько компетенций:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

По мнению Пентюхина В. И. [4], в образовательный процесс вузов крайне мало внедряются современные педагогические технологии, направленные на воспитание потребности в ЗОЖ и формирование готовности к здоровьесбережению самих студентов как будущих представителей педагогической профессии. Как считает автор, большинство преподавателей вузов не являются носителями здоровьесберегающего фактора из-за собственного низкого уровня физической подготовки, недостатка специальных знаний в области «Педагогика здоровья» и недостаточной информированности о новейших технологиях здоровьесбережения, хотя компетенции здоровьесбережения должны являться основополагающими в ряду профессиональных компетенций будущего учителя.

Компетентность позволяет действовать вне границ учебных условий и использовать знания и умения здоровьесбережения в области практического применения. Формирование компетентностного подхода в вопросах сохранения здоровья самого преподавателя традиционно можно представить в виде 4 этапов.

На первом этапе (мотивационно-ориентировочном) должно осуществляться формирование знаний о здоровье как комплексной категории и о его значении для будущей профессиональной деятельности педагога.

На втором этапе (учебно-теоретическом) акцент направлен на формирование интеллектуальных (теоретических) умений и способностей студентов решать теоретические ситуационно-проблемные задачи, связанные с формированием, сохранением и укреплением собственного здоровья и здоровья своих воспитанников в учебном процессе.

Третий этап (учебно-практический) - этап формирования профессиональных компетенций здоровьесбережения в конкретных ситуациях (ролевые игры, индивидуальные и групповые проекты, составление программ восстановления здоровья, анализ собственного состояния здоровья и резервов организма, экспресс-анализ функционального состояния организма занимающихся и т.д.).

Четвертый этап (рефлексивный) направлен на непосредственное самостоятельное и осознанное применение профессиональных знаний и умений в условиях реальной профессиональной деятельности (педагогическая практика, работа в летних оздоровительных лагерях, в школьных секциях).

Для системы высшего профессионального образования

проблема формирования здоровьесберегающих компетенций студентов становится все более актуальной, так как современная образовательная система пока не обеспечивает необходимый и достаточный уровень их сформированности у выпускников высшего учебного профессионального заведения. В настоящее время обществом осознана проблема сохранения и укрепления здоровья выпускников вузов, однако практически отсутствуют современные теоретико-методологические подходы и адекватные педагогические технологии, способствующие формированию здоровьесберегающих компетенций будущих учителей физической культуры.

#### Литература

1. Безруких, М. М. Здоровьесберегающая школа [Текст] / М. М. Безруких. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. – 240 с.
2. Глухова Т.Г. Проблема сохранения психологического здоровья педагога. [электронный ресурс]/ <http://www.samara.edu.ru>
3. Касаткина Н., Качан Л. Учитель XXI века. [электронный ресурс]/ <http://zdd.1september.ru>
4. Пентюхин, В. И.. Педагогическая технология формирования здоровьесберегающих компетенций будущих учителей физической культуры. автореферат. диссертации ... к.п.н./ [Текст] /: В.И. Пентюхин.- Самара, СГПУ 2010.- 22с.
5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе [Текст] / Н.К. Смирнов. - М.: АРКТИ, 2005. - 320с.

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИКИ

Клименко Е.Н.

### FORMING HEALTHY LIFESTYLES AT PHYSICS LESSONS

Klimenko E.N.

***Аннотация.** Статья посвящена организации обучения учащихся на уроке физики с использованием здоровьесберегающих технологий.*

***Abstract.** The article is devoted to training students in the physics class using a health saving technologies.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, организация урока, лично-ориентированное обучение.*

***Keywords:** health-saving technologies, the organization of the lesson, personal-oriented studying.*

Физика в подавляющем большинстве школ изучается в среднем и старшем звене, чаще всего, с 7 класса, когда у школьников уже начинают проявляться и обостряться различные хронические и “приобретенные” заболевания. Не менее важен и тот факт, что по шкале трудности предметов (по И.Г.Сивкову) физика занимает “почетное” третье место – 9 баллов из 11. По шкале трудности И.Александровой, М. Степановой физика в 9 классе, например, имеет самый высокий ранг трудности. Естественно, что при изучении этого предмета школьникам приходится испытывать значительные