

Папикян Изобелла Хачиковна,

*методист, преподаватель русского языка и литературы,
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 5»,
г. Егорьевск, Московская область*

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 5

Аннотация. В статье рассматриваются здоровьесберегающие образовательные технологии, применяемые на уроках в училище олимпийского резерва по подготовке футболистов.

Ключевые слова: технологии, спорт, профессионально-педагогическое мастерство, личностные качества, здоровьесберегающие технологии, рефлексия.

Училище олимпийского резерва № 5 является спортивно-образовательным учреждением, где проходят обучения с 5 по 9 класс основной школы и студенты СПО. По окончании училища студенты получают специальность «Педагог по физической культуре и спорту». Основу учебно-воспитательного процесса составляют здоровьесберегающие технологии, включающие три основные группы:

1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами, воспитателями и тренерами [4].

Успешность любой здоровьесберегающей технологии зависит от личности преподавателя и психологической грамотной направленности его педагогической деятельности. Педагог, проявляющий заботу о здоровье обучающегося, стремится создать такую среду обучения, воспитания и развития, которая способствует наиболее полному раскрытию учащегося как

личности.

Основная цель преподавателя: освоить и применять на уроках здоровьесберегающие технологии; достигается это через создание благоприятного психологического фона на уроке, использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, способствующих появлению и сохранению здоровья и интереса к учебному материалу, создание условий для мотивации ведения здорового образа жизни и самовыражения обучающихся к разнообразным видам деятельности [5].

В училище олимпийского резерва № 5 мы уделяем немало времени для учебной мотивации учащихся. Формировать ее можно различными путями, которые педагог выбирает, основываясь на своём опыте. Для анализа мотивационной деятельности учащихся 7-9 классов и 1 курса студентов была предложена анкета «Ты и училище».

Анкета состоит из следующих вопросов:

1. Для чего прежде всего существует училище?
2. Почему ты ходишь в училище?
3. Оцени свою работу в училище?
4. Что в училище тебе мешает хорошо учиться?
5. Как ты относишься к учебе?

Результаты ответов на вопрос об отношении к учебе помещены в табл. 1.

Таблица 1 – Отношение учащихся и студентов к учебе

| | 1 курс | 9 кл. | 8 кл. | 7 кл. |
|-----------------------|--------|-------|-------|-------|
| Активно положительное | 16% | 25% | 20% | 30% |
| Положительное | 63% | 49% | 50% | 52% |
| Безразличное | 12% | 18% | 17% | 10% |
| Отрицательное | 7% | 6% | 10% | 5% |
| Крайне отрицательное | 2% | 2% | 3% | 3% |

Из данных таблицы 1 и рис.1 мы видим, что положительно к учебе относятся 63% студентов 1 курса, 52% – 7 класса, 49% – 9 класса и 50% – 8 класса.

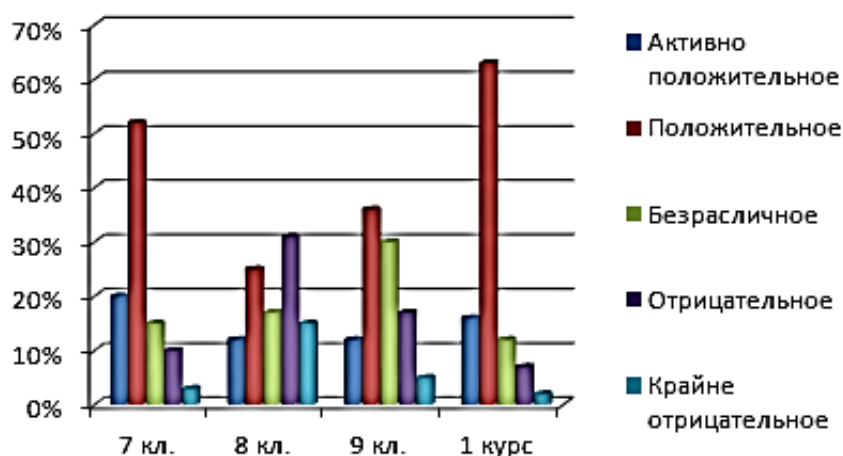


Рисунок 1 – Отношение учащихся и студентов к учебе

В то же время в нашем училище есть обучаемые, которые относятся к учебе отрицательно (7% студентов 1 курса, 3% – 7 класса, 3% учащихся 8 класса и 2% учащихся 9 класса) и крайне отрицательное (3% учащихся 7 класса, 2% – студентов 1 курса, 2% – 9 класса и 3% – учащихся 8 класса).

Таким образом, мотивация учащихся и студентов 1 курса проходит на улучшение показателей в учебе, хотя совсем не так, как этого бы хотелось преподавателям. Это связано с тем, что основная цель учащихся – повышение профессионального мастерства. Мы живем в непростом мире, и на нас и наше состояние оказывает влияние множество факторов. По данным известного ученого, академика РАМН Ю.П. Лисицына [3], основным фактором, обуславливающим здоровье человека, является образ жизни (50-55%), поэтому основу учебно-воспитательного процесса составляют здоровьесберегающие технологии, базирующиеся на психологических тренингах по выработке положительных мыслей, чувств, образов, связанных с определенной ситуацией. С помощью мыслей мы переучиваем то, что было усвоено отрицательно, с тем, чтобы оно стало положительным и не проблемным. Универсальность психологический тренинга состоит в том, что его можно использовать для решения как минимум трех задач:

1. Для постановки прорывных целей (стать профессиональным футболистом, стать игроком номер один в команде, войти в сборную команды, попасть на чемпионат мира).

2. Для устранения беспокойства (страх промахнуться, страх определенных соперников, отношения типа «Поле в гостях плохое», «Соперники непобедимы!»).

3. Исправление собственного образа и ролевого восприятия («я хуже, чем он», «нам нет шансов в кубке», «наше место в третьем дивизионе»).

Психологический тренинг осуществляется на двух уровнях:

а) сознательно-изменяемые образы мыслей на повседневной основе;

б) специальная техника глубокой релаксации над проблемой длительного промежутка времени.

Основные принципы психологического тренинга:

1. Думать, быстро исполнять, сохранять внутреннее спокойствие

2. Смотреть вперед – не назад.

3. Смотреть наружу – не внутрь.

4. Думать или не думать о технике.

5. Не думать негативно.

6. Думать проще.

7. Думать о предмете, а не о человеке.

8. Собственный центр управления.

Примерный план психологического тренинга спортсменов на выездных соревнованиях в течение недели:

Первый день – игра; по окончании – отдых, восстановление. Выполнять не менее двух раз упражнения на расслабление (первый раз после того как приедете домой, второй раз – перед сном).

Второй день – отдых, восстановление, анализ: упражнение на расслабление выполняется два раза (первый раз после тренировки или анализа игры, второй раз перед сном). Найдите время в течение дня, чтобы сесть где-то в одиночестве и мысленно восстановить свою подготовку к игре: как вы себя чувствовали перед игрой, что вы переживали в процессе игры, как вы играли.

Третий день – отдых и основной анализ: упражнение на расслабление выполняется два раза. С командой проводится анализ игры. Важно уделить

внимание не только самой игре, но и здоровью сберегающим технологиям.

Четвертый день – начало подготовки к новой игре: психологический тренинг по подготовке к следующей игре, концентрации внимания на сборе данных, анализе тренировок на поле, визуализации, работе в условиях напряжения над мотивацией. В течение дня выполнять два раза короткие упражнения на релаксацию и после этого на визуализацию.

Пятый день – продолжение подготовки к новой игре; выполнение упражнений на расслабление и визуализацию перед тем, как выйти на тренировку. Вечером, после тренировки и отдыха – визуализация предстоящей игры.

Шестой день – регуляция стресса по уровню мотивации для обеспечения успешной работы на тренировке. Вечером, перед сном, обязательно выполнить упражнение на расслабление: снять нарастающее напряжение, понизить стресс и хорошо выспаться.

Седьмой день – игра. Напряжение огромно – и это нормально. Извлеките максимум пользы из стресса. Обращайтесь с напряжением как со своим другом, тогда оно не мешает вам показать свои возможности, и будет толкать вас вперед.

В раздевалке найдите пять минут для выполнения короткой релаксации, регулирующей стресс до нужного уровня, визуализации стиля игры.

Разогрев на поле: проверьте, насколько адекватен уровень напряженности. Сконцентрируйтесь на своих телесных ощущениях, выполните более интенсивный разогрев для снижения напряжения.

Сделайте глубокий вдох и скажите себе: «Сегодня я смогу показать все, на что я способен»! Еще раз глубоко вдохните и подумайте о своей полной готовности к игре! В команде всегда должен быть лидер, который поведет ребят к победе.

Какие качества характера обязательно должны быть у лидера? Психологом был проведен психологический опрос среди футболистов УОР №5. В опросе приняли учащиеся с 7 по 9 классы и студенты 1 курса курса

обучения. В таблице 2 приведены результаты опроса.

| Черты характера | 7 кл. | 8 кл. | 9 кл. | 1курс |
|--|-------|-------|-------|-------|
| Целеустремленность (1) | 3% | 11% | 26% | 32% |
| Справедливость (2) | 41% | 11% | 6% | 4% |
| Старательность исполнительность (3) | 2% | 4% | 10% | 11% |
| Настойчивость (9) | 1% | 7% | 10% | 8% |
| Быстрота восприятия новых элементов техники (10) | 9% | 22% | 14% | 12% |
| Дисциплинированность (14) | 15% | 5% | 4% | 10% |
| Работа с полной отдачей сил | | | | |
| Доброта (18) | 7% | 8% | - | - |
| Честность (19) | 20% | 32% | 9% | 1% |

Из данных таблицы 2 мы видим, что учащиеся 7 класса на вопрос о целеустремленности ответили – 3%, когда студенты 1курса – 32%. Это говорит о том, что у студентов 1 курса есть цель, стремление добиться высоких спортивных результатов. Самые младшие учащиеся в лидерах ценят больше человеческие качества, чем профессиональные. И чем старше становятся ребята, тем большее предпочтение они отдают профессиональным качествам лидера. Для них лидер должен быть примером на поле, а только потом в жизни. Старшие ребята не считают, что лидер должен быть добрым человеком. В беседах они заявляли, что если нужно ради общего дела обидеть кого-либо, даже унижить, то можно это сделать для блага всей команды.

Для младших же ребят очень важно, чтобы лидер в их команде был честным и справедливым по отношению не только к ним, но и к самому себе. Это связано с тем, что они еще не совсем определились с профессией, поэтому профессиональные качества они больше ценят в тренерах, чем в самих себе.

Результаты опроса показали, что лидер для учащихся и студентов 1 курса должен быть примером во всем, вести здоровый образ жизни, быть целеустремленным, не только на футбольном поле. Спортивные качества его характера должны гармонично переплетаться с человеческим достоинством. И не только лидер, но и каждый член спортивной команды должен помнить, что

он не только спортсмен, но и еще учащийся.

Поэтому, исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что образовательные технологии повышают мотивацию учащихся и студентов 1 курса УОР, позволяют параллельно решать задачи спортивного характера и охраны здоровья, обучаемых училища, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно, благодаря использованию современных технологий, оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия, учесть индивидуальные особенности каждого обучаемого, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Это предполагает использование индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы, выбор учебной деятельности, личный выбор учащимися блочно-модульных систем образовательного процесса, проведение обучающих игр, проектную и коллективную деятельности, медико-психолого-педагогическое сопровождение учащихся и студентов [6].

Преподаватели и тренеры среди здоровьесберегающих технологий особо выделяют технологии личностно ориентированного обучения, помогающие им учитывать индивидуальные особенности ребят и наиболее полно раскрыть их потенциал. Одна из основных задач любого обучения – удержание внимания обучающихся, и здесь нам помогают компьютерные технологии на уроке (видеосюжеты, мультимедиа, презентации). Это позволяет не только демонстрировать наглядность, но и дает возможность изменять темп урока, форму подачи материала, осуществлять дифференцированный подход к обучающимся.

Во время соревнований управлять поведением и действиями спортсмена очень сложно, так как в соревнованиях бывают такие ситуации, в которых определенное вмешательство будет полезным и необходимым.

Спортсмен должен быть спокоен и уверен в себе, работать с полной отдачей сил, реализовать все, что заложено в подготовительном периоде

(учебно-тренировочные занятия), не сомневаться, что находится в прекрасной спортивной форме. Спортивный результат складывается из трех составляющих: мышечной подготовки, функциональной подготовки и совершенствования механизмов нервно-психической регуляции двигательной деятельностью и поведением человека.

В каждодневных мероприятиях задача психологической подготовки ставится более узко и конкретно – создать у спортсмена благоприятное психическое состояние, обеспечивающее успешность и тренировок, и соревнований.

Основной задачей подготовки спортсмена является формирование и совершенствование таких свойств личности, которые определяют успех спортивной тренировки и соревнования, то есть создание спортивного характера. Спортивный характер формируется и совершенствуется в течение всей спортивной карьеры. Он обнаруживается не только в тренировочном процессе, в соревнованиях, но и в повседневной жизни, труде, учении, общении, в ведении здорового образа жизни. Успех в спорте определяется теми же чертами, которые позволяют преуспевать и в любой другой области человеческой деятельности.

В каждом коллективе существует коллективное мнение, которое, как считает А.Д. Ганюшкин, «призвано поощрять дисциплинированных, работоспособных, отзывчивых, инициативных спортсменов и осуждать ленивых, сплачивать коллектив. А тренеру следует контролировать коллективное мнение» [1].

Каковы же пути формирования социально-психологического климата?

1. Соблюдение спортивного режима.
2. Организация свободного времени, досуга, ведения здорового образа жизни.
3. Создание взаимопонимания тренеров и спортсменов.
4. Четкость в организации учебно-тренировочного процесса.
5. Высокий авторитет главного тренера и лидеров команды.

И конечно, следует сказать о работе всех преподавателей, воспитателей, тренеров училища по созданию благоприятной, здоровой атмосферы в команде. Например, тренер знает индивидуальные особенности каждого игрока в команде и дает им специальные установки. Спортсмены, у которых преобладает установка на достижение успеха, часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка. Они склонны ставить завышенные трудные цели, не боятся опасности.

Только высокоорганизованный коллектив создает условия для гармоничного формирования личности футболиста. Охрана здоровья спортсменов предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

На сегодняшний день основу учебно-воспитательного процесса составляют здоровьесберегающие технологии, которые способствуют не только углублению получаемых знаний, но и применению их будущему спортсмену в повседневной жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Ганюшкин А. Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. – Смоленск: издательство Смоленского Государственного института физической культуры, 2009. – 31 с.*
- 2. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии. – М.: Мир, 2004. – 72 с.*
- 3. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. – М.: Академия, 2002. – 372 с.*
- 4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 273 с.*
- 5. Тараканова В.В. Здоровье современных подростков // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. – № 4. – С. 66-71.*
- 6. Тараканова В.В. Педагогическое мастерство преподавателей вуза. Современное образование в условиях реформирования: инновации и перспективы: материалы I Всероссийской научно-практической конференции. – в 3-х ч. – Ч.2 / Под ред. А.И. Таюрского. – Красноярск, 2010. – С. 309-313.*