

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

Елисеева И.А., канд. филол. наук

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ

Исследования последних лет показывают, что ценностное отношение к жизни и здоровью обучающегося является одним из необходимых условий для целенаправленного процесса обучения и воспитания в интересах человека, общества и государства. Высшее образование дает возможность не только получить фундаментальные знания, увидеть мир целостным, понимать суть происходящих изменений в обществе, но и помогает получить профессиональную подготовку в определенной отрасли знаний. Вместе с тем это в полной мере осуществимо только при условии духовно и физически здоровых студентов. Жизнь и здоровье – это огромные ценности, а здоровый образ жизни – необходимое условие человеческого существования.

Перспективным направлением развития образования в настоящее время является разработка системы обучения здоровьесберегающей и оздоровительной направленности. Здоровьесберегающая педагогика ставит своей целью обеспечить студенту высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Задача сохранения и укрепления здоровья обучающихся занимает является одной из приоритетных в деятельности профессорско-преподавательского состава Вузов, так как сохранение физического и нравственного здоровья является первостепенной задачей любого образовательного учреждения. Только здоровьесберегающая педагогика, рассматривая проблему сохранения здоровья обучающихся в процессе их обучения и воспитания, в состоянии кардинальным образом повлиять на деятельность преподавателей, на содержание и организацию учебно-воспитательного процесса. Здоровьесберегающая педагогика призвана не только обеспечить каждому выпускнику высшего учебного заведения такой уровень здоровья, который позволит ему реализовать свои жизненные планы в интересах человека и общества, удовлетворить потребности и запросы, но и сформировать у каждого обучающегося умения и навыки здорового образа жизни, воспитать культуру здоровья.

Сохранению физического, нравственного, социального здоровья студентов во многом способствует правильно выстроенная система занятий, четкое распределение всех этапов работы на занятия, а также индивидуальная работа преподавателя со студентами, работа по индивидуальной программе.

Понятие "здоровьесберегающая" относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья обучающихся.

Занятия по иностранному языку не являются исключением. Для активизации учебного процесса, прочного усвоения материала, качественного иноязычного общения, мы уделяем большое внимание "здоровьесберегающим образовательным технологиям". Реализация образовательными учреждениями функции сохранения и укрепления здоровья обучающихся обуславливается рядом закономерностей и принципов, ибо только при условии выполнения всех требований, отраженных в принципах здоровьесберегающей педагогики, можно говорить об успешной реализации идей здоровьесберегающей педагогики в деятельности образовательных учреждений.

На занятиях по иностранному языку преподаватели стараются руководствоваться следующими принципами здоровьесберегающей педагогики. Во-первых, чтобы сохранить и укрепить здоровье студентов в процессе их обучения, преподаватель должен ориентироваться на конкретную личность, на конкретного обучающегося с его физическими и психическими особенностями, потребностями, способностями и ценностными ориентациями. Разработка занятий по иностранному языку предполагает выполнение условий реализации данного принципа, а именно исследование потребностей и ценностных ориентаций обучающегося, создание благоприятных условий учебно-воспитательного процесса, соответствующих не только требованиям Санитарных правил и норм, но и индивидуальным особенностям студента, создание благоприятного эмоционального фона и психологического климата.

Не менее важным является и принцип компетентной ответственности. В данном случае, он регулирует уровень готовности преподавателей к реализации самой функции сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Важную роль играет осведомленность профессорско-преподавательского состава Вузов о показателях здоровья обучающихся, владение здоровьесберегающими технологиями и методами формирования ценностного отношения к здоровью у обучающихся.

Также на занятиях по иностранному языку предполагается использование технологий, дающих обучающимся опыт «успеха» и «радости», необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социально-психологической адаптации в самостоятельной жизни. Преподаватели стремятся выбрать из педагогических средств и методов наиболее оптимальные, наиболее целесообразные и в отношении соответствия содержанию предмета, информации, и в отношении соответствия уровню владения студентами иностранным языком, а также их уровню способностей и здоровья. Этому в большей мере способствуют знание индивидуальных особенностей обучающихся, умение проводить анализ занятий с точки зрения их влияния на здоровье, а также проведение экспертизы технологий, учебных планов и программ.

Немаловажным принципом является и принцип субъектности, который предполагает научить сохранять свое здоровье, следовать принципам здорового образа жизни, укреплять свое здоровье, занимаясь физической культурой, тем самым восполняя недостаток двигательной активности, создавать благоприятные гигиенические условия, обеспечить правильное питание, соблюдение ре-

жима дня и многое другое, что препятствует возникновению проблем со здоровьем. Основным условием реализации данного принципа является в первую очередь создание здоровьесберегающей среды в самом образовательном учреждении.

Так, на состояние физического дискомфорта могут повлиять нарушение температурного режима в помещении, неблагоприятный состав воздуха в аудитории, воздействие шума, посторонних звуков, хронически мешающих проведению занятия, отвлекающих обучающихся, вызывающих, при длительном воздействии, снижение порога наступления состояния утомления, недостаток освещения. Снижение содержания кислорода может вызвать преждевременную утомляемость, головокружение, головные боли, равно как и неоптимальная температура воздуха в аудитории. Сухость воздуха в аудиториях может стать причиной «першения» в горле и периодического покашливания. Все эти проблемы легко решаются своевременным проветриванием помещения. Резь в глазах может быть вызвана напряжением зрения на занятиях, неправильным выбором места в аудитории. Если преподаватель своевременно обратит внимание на состояние физического дискомфорта у студентов, он поможет им уберечься от развития в последующем многих тяжелых заболеваний. На занятиях по иностранному языку предлагается студентам провести оригинальную гимнастику, где одним из важнейших условий является непосредственное выполнение педагогом упражнений совместно с обучающимися.

Занятия по иностранному языку имеют коммуникативную направленность, поэтому одной из самых распространенных проблем является перенапряжение голосовых связок. В связи с этим нами были разработаны комплексы физкультминуток и физкультпауз, которые сочетают выполнение упражнений с речитативом на английском языке, что развивает языковую память и снижает нервно-психическое напряжение.

Кроме того, условием реализации данного принципа является информирование обучающихся о здоровье и факторах, его формирующих, аспектах здорового образа жизни. На занятиях по иностранному языку преподаватели предлагают обучающимся выполнить проекты, провести опросы, написать репортажи в рамках изучения тем, посвященным здоровому образу жизни. Сбор и анализ материалов, истории и примеры из реальной жизни помогают обучающимся восполнить низкий уровень культуры здоровья самих студентов, их неграмотность в вопросах здоровья, мотивирует, вызывает необходимость следовать принципам здорового образа жизни.

Список литературы

1. Вишневский, В. А. *Здоровьесбережение в школе (Педагогические стратегии и технологии)* / В. А. Вишневский. – М., 2007. – 288 с. – ISBN 5-93512-001-1
2. Смирнов, Н. К. *Руководство по здоровьесберегающей педагогике* / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2008. – 288 с. – ISBN 978-5-89415-719-1.