

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕФЛЕКСИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У СЛУШАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Современная парадигма образования предъявляет высокие требования к компетентности педагогов в вопросах собственного здоровьесбережения. Для того, чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда, современному специалисту сферы образования необходимо самому быть здоровым, сохраняя высокую работоспособность и творческое долголетие. Особую актуальность это имеет для педагогических работников (учителей, методистов, воспитателей, преподавателей), чья профессиональная деятельность подвергается в большей степени влиянию педагогических факторов:

— *организационных*: формы и режим организации учебного процесса, режим двигательной деятельности; организация пространства и дизайн интерьеров учебных аудиторий и др.

— *процессуальных*: информационная перегрузка, интенсификация учебного процесса и др.

— *профессионально-компетентностных*: компетентность в вопросах здоровьесбережения; стиль взаимоотношений и настроение субъектов образовательного процесса; мотивация к учению и к профессиональной деятельности в целом; образ (имидж) преподавателя; личностные и профессиональные характеристики и др.) [1].

Таким образом, в современных условиях возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса в учебной деятельности. Иными словами, «здравье» рассматривается нами как образовательная ценность.

Развитие здоровья и здоровьесбережение базируется на отношении человека к своему здоровью и предполагает процесс акмеологии в пяти пространствах (А.А. Амосов, О.С. Васильева, Н.К. Смирнов, А.М. Митяева, Г.С. Никифоров и др.): *ценостно-мотивационном* – проявляющемся в желании сохранить здоровье, целеустремленность, активность, адекватную самооценку и уровень притязаний; *поведенческом* – характеризующемся степенью приверженности человека здоровому образу жизни, увлеченностью своей деятельностью; потребностью к движению, стремлением к самосовершенствованию; *рефлексивно-оценочном* – отражающем умение осознать и оценить свои внутренние переживания, связанные со здоровьем, способность оценивать свое состояние, размышлять над своим физическим и психическим состоянием; *эмоционально-*

чувственном – представляющем умение управлять своими эмоциями, осуществлять самоконтроль; *когнитивном* – выраженному в понимании получать знания о здоровье, здоровом образе жизни.

«Здоровье» является центральной категорией научного осмысливания понятия «здоровьесбережение», которое рассматривается преимущественно в рамках холистического подхода (Р.И. Айзман, Н.А. Агаджанян, А.А. Амосов, И.И. Брехман и др.), и предстает как взаимосвязь и взаимообусловленность соматического, физического, психического, нравственного и социального компонентов, зависящих от экологических, социальных и педагогических факторов. Здоровьесбережение, с одной стороны, является частью образовательного процесса, а с другой – условием, обеспечивающим реализацию образовательных программ на основе сохранения и формирования здоровья всех участников образовательного процесса. Поддержание здоровьесберегающего пространства в рамках повышения квалификации педагогов обуславливает усиление некоторых аспектов организации образовательного процесса, одним из которых является качество содержания. На кафедре частных методик факультета повышения квалификации специалистов образования ИПКиП БГПУ было разработано содержание образовательной программы повышения квалификации педагогических работников по теме: «Здоровьесберегающие технологии в образовании». Цель образовательной программы – повысить уровень профессиональной компетентности педагогических работников по организации и осуществлению здоровьесберегающей деятельности в учреждении образования. Содержание программы распределено по трем разделам:

I раздел *«Теоретические основы здоровьесберегающей образовательной деятельности»*. Задачи: формирование у педагогов мотивации к осуществлению здоровьесберегающей деятельности; повышение ответственности педагогов за здоровье детей; расширение представлений о «здоровье», «здравом образе жизни», «здоровьесбережении».

II раздел *«Психолого-педагогические основы деятельности педагога по организации здоровьесберегающего образовательного пространства»*. Задачи: актуализация знаний по вопросам физиологии, психологии детского возраста; расширение представлений о сущности, методах диагностики дезадаптационных состояниях учащихся и педагогов; освоение техник профилактики дезадаптационных состояний, а также методов и приемов профилактики эмоционального выгорания педагогов.

III раздел *«Практика применения здоровьесберегающих технологий в образовании»*. Задачи: освоение понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии», их классификация; освоение навыков выбора здоровьесберегающей технологии (ее элемента) с учетом воз-

растных особенностей детей и уровня их психофизического развития; овладение практическими навыками внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс и определения эффективности данного процесса. В содержание данного раздела образовательной программы повышения квалификации включается также и освоение технологии организации рефлексивной деятельности обучающихся.

Качественная организация здоровьесберегающей деятельности педагогом в учреждении образования зависит от уровня сформированности его профессиональной рефлексивной компетентности. В связи с этим в процессе повышения квалификации рекомендуется использовать технологии, методы и приемы, способствующие ее развитию.

В контексте освоения технология здоровьесбережения и технологии организации рефлексивной деятельности приведем пример упражнений.

Методика

«Только факты»

Цель – обмен опытом по организации здоровьесберегающей деятельности

Технология

реализации: Каждый участник получает лист бумаги (формат

A6) (Рис.1.) и в верхней половине листа кратко записывает информацию о собственном опыте осуществления здоровьесберегающей деятельности (3 минуты). Работа в парах (15 мин). Каждый участник образует пару и рассказывает партнеру свой текст, фиксируя на листе его имя в графе «кому рассказал». Одновременно, партнер рассказывает свой текст и также фиксирует, кому он рассказал и что узнал (пары постоянно меняются).

Подведение итогов (5-8 мин). Ведущий обсуждает с участниками, что нового узнали, повторялись ли тексты, что позволило запомнить представленную информацию, какая информация запомнилась лучше и т.д.

Методика «Поменяйтесь местами»

Цель – актуализация собственного отношения и деятельности по формированию собственного здоровья

Технология реализации: Все участники сидят в кругу. В центре – один ведущий. Лишний стул убирается, а стоящий в центре ведущий произносит: «Поменяйтесь местами те, кто..» и задается условие, относящееся к большинству сидящих, непосредственно по теме «Здоровье». Например: «Поменяйтесь местами те, кто сегодня делал заряд-

« _____ »	

Кому рассказал	Что узнал

ку». Все участники, к которым подходит этот признак, должны быстро встать и пересесть на другое освободившееся место. Ведущий также занимает первое освободившееся место. Тот, кто остался без места становится ведущим и задает следующее условие. Например «Поменяйтесь местами те, кто любит кататься на коньках (улыбнулся утром, поздоровался с коллегой и т.д.). Игра продолжается 10-15 минут.

Методика «1x2x4x8»

Цель – определение видов здоровья, формирование навыков групповой работы.

Оборудование: листы бумаги (формат А4) по количеству участников, ручка, листы бумаги (формат А3), маркеры.

Технология реализации: Ведущий предлагает каждому участнику взять один лист бумаги, записать три основных, по его мнению, показателя здоровья. Затем участники рассчитываются на первый-десятый и объединяются в пары по схеме: «первый с первым», «второй со вторым» и т.д. В парах участники знакомят друг друга с результатами своей работы и пытаются, согласовав свои решения, найти общий ответ. Они составляют новый список их трех показателей здоровья. Список может включать старые наработки или быть принципиально новым. Завершив работу по парам, участники объединяются в «четверки», чтобы обсудить списки, которые получились в результате работы по парам и выработать новое решение, т.е. составить список из трех показателей здоровья. Следующий этап – «четверки» собираются в «восьмерки» для подготовки группового представления понятия «здоровье» (используются листы бумаги формата А3, маркеры). Когда работа в «восьмерках» закончится, ведущий предоставляет слово каждой группе для презентации полученного результата.

Список литературы

1. Варданян М.Р. Влияние имиджа педагога на психологическое здоровье школьников // Журнал прикладной психологии. – 2006. – № 6 – 1. – С. 45–53
2. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведения / О.В. Васильева, Ф.Р. Филатова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. Здоровьесберегающие технологии в образовании детей с особенностями психофизического развития: учеб.-метод. пособие / С.Е. Гайдукевич, В.В. Радыгина, И.Ю. Евдокимова и др. – Минск: БГПУ, 2009.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005.
5. Шеститко, И.В. Организация рефлексивной деятельности учащихся: теория и практика // Пачатковая школа. -2011, №1. – С. 26-29