

УДК 613.9:37.037.1:378 (075.8)  
ББК 51.1:74.200.55/.58 я73  
Б 43

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
Северо-Кавказского федерального  
университета

### Рецензенты:

доктор биологических наук, профессор **Н. Г. Беляев**,  
кандидат медицинских наук **О. С. Феодосиади**

**Белова Л. В.**  
Б 43 **Здоровьесберегающие технологии в системе  
профессионального образования:** учебное пособие. –  
Изд-во: СКФУ, 2015. – 93 с.

Пособие представляет собой теоретический курс по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования», материал и контрольные вопросы для самостоятельной работы магистранта.

Предлагаемое пособие раскрывает общее представление о здоровьесберегающих технологиях, принципах здоровьесберегающей педагогики, об особенностях здоровьесберегающей организации учебного процесса. Наряду с теоретическими вопросами в работу включены описания методик диагностики индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Материалы пособия отвечают требованиям Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования третьего поколения.

УДК 613.9:37.037.1:378 (075.8)  
ББК 51.1:74.200.55/.58 я73

© ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский  
федеральный университет», 2015

# ВВЕДЕНИЕ

Современная политика российского государства в сфере физической культуры, согласно концепции его развития на период до 2015 года, состоит в оздоровлении нации, формировании и обеспечении здорового образа жизни населения, гармоничном воспитании здорового и физически крепкого поколения.

Задача сохранения, укрепления и развития здоровья учащейся молодежи, воспитания ценностей здорового образа жизни и сознательного отношения к нему – одна из главных в политике российского государства. Данное направление находит свое отражение в различных нормативных документах и законодательных актах Российской Федерации: «Об образовании», «Конвенция охраны здоровья населения РФ», «Об охране окружающей среды», «Конвенция развития здравоохранения и медицинской науки в РФ» и др. Тем не менее, в России на всех уровнях системы образования наблюдается неблагоприятная картина состояния здоровья детей и учащейся молодежи. По данным Министерства здравоохранения и социального развития России, в настоящее время менее 5 % детей и подростков абсолютно здоровы, лишь 14 % детей практически здоровы, 50 % имеют функциональные отклонения, 35–40 % имеют хронические заболевания.

Особая роль в решении проблемы здоровьесбережения молодого поколения принадлежит педагогической науке и практике, призванным проектировать и реализовывать модели здоровьесберегающих образовательных систем, воплощать их посредством разнообразного спектра технологий в реальную педагогическую действительность.

Содержание предлагаемого учебного пособия, теоретические положения, дидактические и технологические конструкции в области здоровьесберегающих технологий создадут реальные возможности для внедрения в практическую и социально востребованную деятельность по инновационному направлению подготовки магистров по физической культуре.

**Цель курса** – формирование профессиональных компетенций магистра по физической культуре.

### **Задачи курса:**

1. Фундаментализировать у магистрантов методические и практические навыки в профессиональной деятельности по реализации диагностики и контроля медико-биологического и функционального состояния здоровья обучаемых.

2. Развить представление об аналитико-оценочной деятельности, направленной на теоретический анализ результатов диагностики состояния здоровья обучаемых и практического распределения обучаемых по группам здоровья, видам и степеням заболеваний.

3. Ознакомить студентов с технологическими основами конструктивно-проектировочной деятельности в разработке здоровьесберегающих технологий, включающих в себя выявление факторов, неблагоприятно влияющих на здоровье.

4. Совершенствовать представление и сформировать навыки практической, организационно-управленческой деятельности по реализации здоровьесберегающих технологий в системе образования.

5. Раскрыть содержание просветительско-информационной деятельности, направленной на формирование мотивационно-ценностного отношения обучаемых к индивидуальному здоровью и процессу его сохранения.

**2. Место дисциплины в структуре ООП магистратуры.** Дисциплина относится к дисциплинам по выбору вариативной части М2.В.ДВ.3, её освоение происходит в 2 семестре.

**3. Связь с предшествующими дисциплинами.** Дисциплина находится в тесной интегративной связи с такими дисциплинами, как: «Теория оздоровительной физической культуры», «Организация оздоровительной работы с различными слоями населения», «Теория управления качеством профессионального образования в области физической культуры», «Оздоровительные телесно-ориентированные технологии», «Оздоровительная йога», «Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями».

**4. Связь с последующими дисциплинами.** Дисциплина находится в тесной интегративной связи с последующими дисциплинами: «Психология здоровья», «Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки», «Рекреационный туризм».

**5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-4 – способность осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, на-

учно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

*знать:*

- методы оценки показателей физического развития (соматометрия и соматоскопия), физической подготовленности (по развитию физических качеств);

- методы исследования и оценки функционального состояния систем организма и принципов их нормальной и патологической жизнедеятельности;

- основные виды здоровьесберегающих технологий (физкультурно-оздоровительных, ЗОЖ, валеологических, образовательных и др.);

- мотивационно-ценностные ориентации обучаемых к индивидуальному здоровью и процессу его сохранения;

*уметь:*

- проводить соматоскопические и соматометрические исследования, анализировать результаты врачебно-педагогических наблюдений за обучаемыми; применять гигиенические знания для оценки состояния окружающей среды и создания оптимальных условий для учебной, в том числе и физкультурно-оздоровительной деятельности обучаемых учебного заведения;

- разрабатывать и внедрять здоровьесберегающие технологии, программы, модели в образовательное пространство учебного заведения;

- организовывать популяризационную и просветительно-информационную деятельность, направленную на формирование мотивационно-ценностного отношения обучаемых к индивидуальному здоровью и процессу его сохранения;

*владеть:*

- методами оценки функционального состояния различных систем организма.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
1. Понятие «здоровье» как основополагающее в характеристике образовательных технологий.....	6
2. Общая характеристика понятий «технология», «педагогические технологии», «здоровьесберегающие технологии и их составляющие».....	25
3. Сущность, закономерности, принципы и подходы здоровьесберегающей педагогики.....	33
4. Основные подходы к исследованию психофункционального состояния организма человека.....	53
5. Мониторинг состояния дыхательной и нервной систем организма человека.....	74
6. Мониторинг состояния сердечнососудистой системы организма человека.....	84
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	89
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	91